

«Необходимость закаливания в жизни студента»

Гапонова А. Д.

Студент группы П1731

ГБОУ ВО МО Академия социального управления

Россия, Москва

gap nova_alina@mail.ru

Руководитель. Ст. преподаватель Панкратова О.Н

Аннотация

Эта тема актуальна, потому что с каждым годом студенты все больше болеют, формируются хронические заболевания. Все реже удастся встретить студента, который не имеет никаких хронических заболеваний. Это все влияет на трудоспособность, желание развиваться и вести полноценную жизнь. Таким образом, общее состояние здоровья молодежи продолжает вызывать опасение. Причиной ухудшения здоровья может быть множество взаимосвязанных негативных факторов. Поэтому для снижения темпов ухудшения данной ситуации, а в дальнейшем и решения проблемы, следует внимательнее изучить способы оздоровления студентов в том числе систематическое закаливание организма.

Ключевые слова

Закаливание, студенты, здоровье, профилактика, физическая культура (ФК), здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Введение

Здоровье – неоценимое счастье для каждого человека, о чём многие вспоминают, к сожалению, только тогда, когда его теряют.[1] Оно напрямую влияет на трудоспособность, на достижение целей и счастье человека в целом. Человек - сам творец своего здоровья, за которым надо тщательно следить. С ранних лет необходимо вести активный образ жизни,

закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены. Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, направленная на рациональное удовлетворение врожденных биологических и социальных потребностей, вызывающая положительные эмоции и способствующая профилактике болезней и несчастных случаев т.е. поведение, направленное на достижение полного физического, психического и социального благополучия. [1] В здоровый образ жизни входит и физическое совершенствование, одной из форм которой является закаливание. Закаливание — важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур. Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний в 2—5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их. [2] К нему лучше всего приступить с детского возраста. Полезно как можно больше бывать на свежем воздухе, загорать, купаться.

Целью моего доклада является

- Выяснить популярность закаливания среди студентов
- Привести рекомендации по профилактике и предотвращения различных простудных заболеваний.

Методы

- Анализ литературы по этой теме;
- Проведение опроса среди студентов;
- Анализ полученных результатов.

Результаты и обсуждения

Был проведен опрос учащихся на тему закаливания и как часто студенты закаляются. В исследовании принимала участие группа респондентов: студенты (ЯГТУ, АСОУ), в количестве 25 человек, средний возраст которых – от 18 до 22 лет. Из них: 19 девушек и 6 юношей.

1й Вопрос: «Как часто вы болеете простудными заболеваниями?»

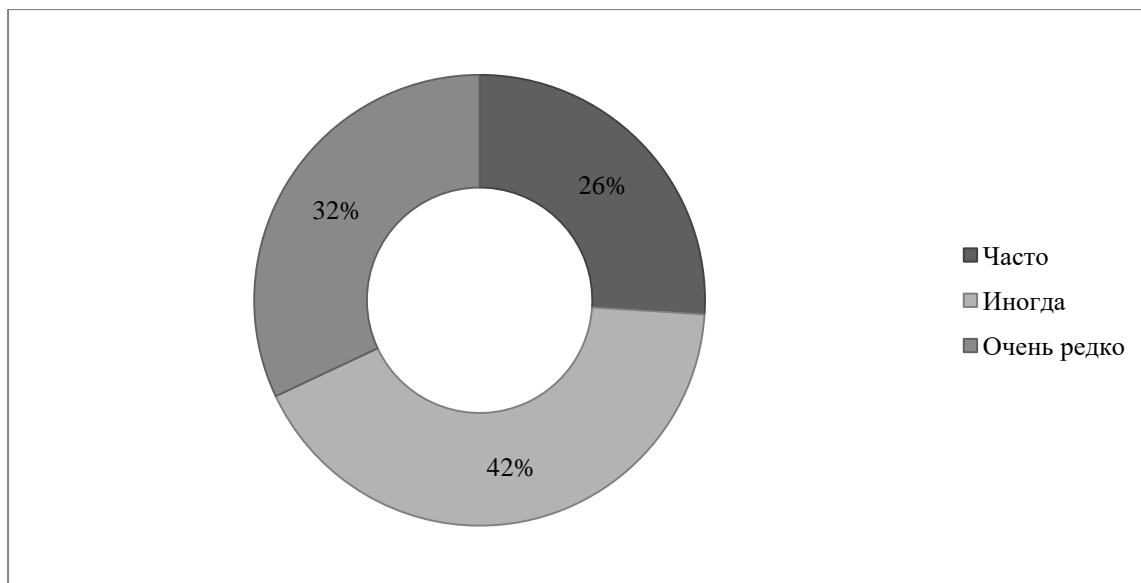


Рис. 1. Соотношение ответов: всего 32% опрошенных по данной статистике болеют редко. Это значит, что большинство студентов подвержены простудным заболеваниям.

2й Вопрос: «Имеются ли у Вас хронические заболевания?»

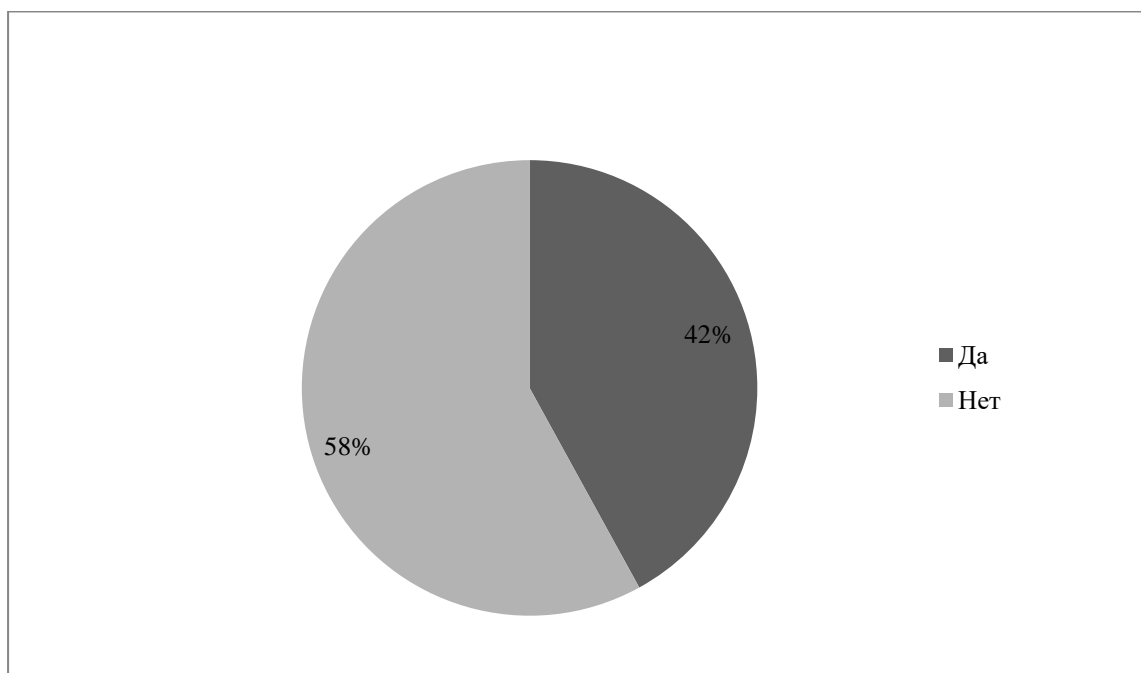


Рис. 2 Опрос показал, что почти у половины опрошенных есть хронические заболевания. А это каждый второй студент.

3й Вопрос: «Какие закаливающие процедуры вы знаете или используете?»

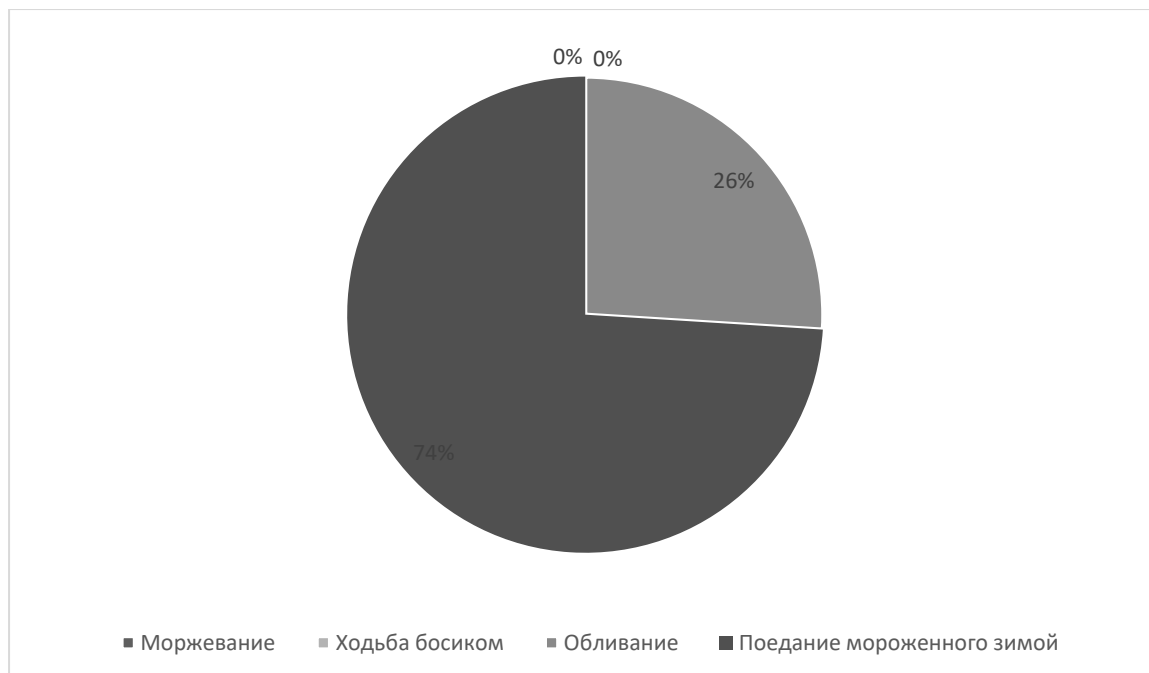


Рис. 3 Никто из опрошенных не ходит босиком и не занимается моржеванием. И лишь малая часть занимается обливанием. Все остальные предпочитают есть мороженное зимой. Что возможно говорит о том, что большинство студентов выберет получать удовольствие от мороженого, чем пройтись босиком по снегу.

Выводы

По результатам опроса, можно сделать вывод, что половина опрошенных (42%) имеют хронические заболевания, также 26% опрошенных часто болеет и никто не делает закаливающие процедуры, чтобы улучшить свой иммунитет. Прогулки на свежем воздухе и пять минут зарядки по утрам смогли бы улучшить эту ситуацию. По мнению врачей и специалистов, постоянное закаливание подстегивает иммунную систему. Организм становится более устойчивым к вирусам и инфекциям. Также улучшается кровообращение, поэтому отпускают головные боли, стабилизируется давление. Лично я сама недавно начала больше гулять на свежем воздухе и обливаться холодной водой и заметила, как стала лучше себя чувствовать. Врачи рекомендуют людям с ослабленным иммунитетом, болезнями сердца, ОРВИ, гипертоникам начинать с малых доз, а лучше – изучить методику контрастного душа, которая не менее эффективна.

Для начала было бы достаточно просто чаще гулять на свежем воздухе, хотя бы 5 минут в день делать контрастный душ и тогда можно снизить количество заболеваний и предотвратить развитие осложнений (ангина, пиелонефрит). Так же не стоит забывать о здоровом образе жизни, т.к. употребления алкоголя, курение и прием вредной пищи плохо влияет на иммунитет, все-таки стоит позаботиться о своем организме до того, как возникнет необходимость в обращении к врачу.

Неправильное питание, сидячий образ жизни, алкоголь, курение стали частой проблемой современного общества. Это «поколение стариков», большинство из которых уже в студенческие годы имеют множество проблем со здоровьем, что правда страшно. Но я верю в наших студентов и в то, что они задумаются над своим здоровьем и образом жизни, ведь от этого зависит их продуктивность и дальнейшая жизнь.

Список использованной литературы

1. Основы здорового образа жизни [Текст] : учебник / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. - 3-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 256 с
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента - М: «Гардарики», 2001.