

А. Е. Панченко<sup>1</sup>, А. С. Сундуков<sup>1</sup>, В. А. Кузьмин<sup>1</sup>,  
М. Д. Кудрявцев<sup>2</sup>, Е. В. Панов<sup>3</sup>

<sup>1</sup>СФУ, Красноярск, Россия

<sup>2</sup>СибГАУ имени академика М. Ф. Решетнёва, Красноярск, Россия

<sup>3</sup>ФГКОУ ВПО «Сибирский юридический институт МВД России»,  
Красноярск, Россия

## СОВРЕМЕННЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ОСНОВАМ ЗАКАЛИВАНИЯ

Статья посвящена закаливанию школьников как важному оздоровительному средству. Подходя к этой процедуре разумно, следуя важнейшим правилам в обучении основам закаливания, можно укрепить здоровье детей.

**Ключевые слова:** закаливание, здоровье, организм, физическая культура, особенности закаливания.

*Введение.* До настоящего времени не разработаны основные методические приёмы проведения массовых закаливающих процедур с детьми с учётом современных особенностей обучения школьников основам закаливания, направленных на выработку устойчивых потребностей и мотивов к систематическим занятиям физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью, что обеспечило бы им гармоническое физическое развитие и хороший уровень двигательной подготовленности. Закаливание представляет собой систему профилактических занятий, обеспечивающих повышение сопротивляемости организма человека к неблагоприятным факторам внешней окружающей среды. Эти процедуры помогают выработать иммунитет и улучшить терморегуляцию организма. Закаливание считается одним из самых надежных и доступных способов сохранить здоровье человека, повышает работоспособность и выносливость всего организма. Нельзя забывать ещё об одном важном аспекте закаливания: в процессе выработки устойчивости организма к воздействию внешней среды формируются

такие черты характера, как настойчивость, целеустремлённость, желание достичь поставленной цели.

Закаливающие процедуры нормализуют эмоциональное состояние, делают человека более сдержанным, уравновешенным, придают бодрость, улучшают настроение. В основе любой из закаливающих процедур лежит регулярное воздействие солнечных лучей, тепла или охлаждения на весь организм человека. Это приводит к тому, что у человека постепенно формируется привыкание к внешней среде, а также улучшается работа всех систем его организма.

В современной литературе пишут, что процедуры закаливания могут способствовать повышению гемоглобина, что приводит в организме к увеличению кислородной емкости в крови человека.

Один из самых наиболее важных и благоприятных методов поддержания и укрепления здоровья в физической культуре — закаливание организма. Закаливание уместно для любого человека, им могут заниматься люди всех возрастов независимо от степени физического развития. Оно имеет важные функции: поднимает работоспособность и выносливость организма, укрепляет иммунитет.

Закаливание — система процедур, способствующих повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, выработке условно рефлекторных реакций терморегуляции в целях её совершенствования. При закаливании вырабатывается устойчивость организма к охлаждению и тем самым к простудным и некоторым другим заболеваниям [1]. Закаленный организм человека даже в условиях сильных изменений температуры окружающей среды способен поддерживать температуру внутренних органов в очень узких границах. Именно поэтому закаленный человек легче может переносить резкую смену погодных условий, перепады температур воздуха и воды, а также стрессы и неблагоприятные условия жизни [2].

*Цель работы:* изучение особенностей влияния закаливания на формирование здорового образа жизни школьников.

*Материалы и методы.* С чего начать закаливание организма школьника? Первые этапы закаливания должны быть начаты с простых в выполнении процедур, прежде всего, — солнечные и воздушные ванны. В нашем эксперименте мы сосредоточились на закаливании воздухом. При проведении упражнений на воздухе целенаправленно обучали детей правильному дыханию. Поднятие

рук вверх, разведение их в стороны, выпрямление туловища сопровождалось вдохом. Наклоны, повороты туловища, сведение рук, приседание и другие упражнения сопровождалось выдохом, который усиливался этими движениями. Учитель обращал внимание не только на качественное выполнение самих упражнений, движений, но и на правильное дыхание. На протяжении закаливающих занятий дети выполняли большой объем физической работы, которая требовала усиленного притока кислорода к мышцам и органам. Поэтому для улучшения вентиляции легких во время занятия выполнялись дыхательные упражнения.

Погодные условия могут резко меняться. и иногда становилось невозможным выполнение упражнений. В этом случае, учитель заменял одно упражнение другим. Зимой, в период лыжной подготовки, два занятия проводились на воздухе и одно в зале. Неблагоприятные условия погоды отрицательно сказывались на общем состоянии и работоспособности детей. Бег ограничивался. В ветреные дни для проведения занятий выбирались места, наиболее укрытые от ветра. В холодное время года давались упражнения, вызывающие у детей большой интерес и эмоциональный подъём. При температуре воздуха ниже  $-18^{\circ}\text{C}$  уроки для младших классов сокращались на 15 минут. С детьми занятия начинали проводиться в теплое время: тогда вместе с понижением температуры воздуха в организме вырабатываются защитные механизмы, предохраняющие его от переохлаждения, происходит приспособление к меняющимся условиям внешних факторов, т. е. повышается закаленность детского организма. В холодную погоду в начале занятий давался бег, который усиливал кровообращение и согревал детей, при этом темп и нагрузка были умеренными, чтобы не вызвать перегревания и потения. В морозную погоду чередовали бег с ходьбой и в процессе занятия использовали различные виды бега: медленный и со средней скоростью.

*Результаты и обсуждение.* Исходное тестирование выявило отсутствие статистически достоверных различий в исследованных показателях между контрольной и экспериментальной группами. Представлены результаты итогового тестирования (после проведения годового педагогического эксперимента) использования закаливающих процедур и элементов здорового образа жизни в повседневной жизни испытуемых контрольной и экспериментальной групп (таблица 1). Выявлены существенные ( $P < 0,05—0,001$ ) различия

Т а б л и ц а 1 — Показатели использования элементов здорового образа жизни испытуемыми контрольной и экспериментальной групп в конце педагогического эксперимента ( $M \pm m$ ; %)

Показатели	Группа		Различия	Достоверность различий	
	контрольная	экспериментальная		<i>T</i>	<i>P</i>
Знания в области ведения здорового образа жизни	30,8 ± 5,6	56,3 ± 6,0	25,5	3,11	< 0,01
Умения использовать средства коррекции плоскостопия во время самостоятельных занятий	21,9 ± 4,5	50,4 ± 5,2	28,5	4,14	< 0,001
Навыки организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями	15,2 ± 3,1	36,4 ± 4,0	21,2	4,19	< 0,001
Умения оценивать уровень владения знаниями, умениями и навыками здорового образа жизни	24,8 ± 6,1	49,8 ± 6,2	25,0	2,87	< 0,01
Владение навыками закаливания	15,6 ± 1,4	21,2 ± 1,8	5,6	2,46	< 0,05
Отсутствие простудных заболеваний	54,4 ± 6,0	77,4 ± 8,4	23,0	2,23	< 0,05
Наличие сформированного образа здоровой жизнедеятельности	2,3 ± 0,5	4,3 ± 0,8	2,0	2,12	< 0,05

между всеми исследованными показателями использования элементов здорового образа жизни после проведения в течение года закаливающих процедур воздухом, между испытуемыми контрольной и экспериментальной групп. Владение навыками закаливания, отсутствие простудных заболеваний и наличие сформированного «образа здоровой индивидуальной жизнедеятельности» имеют слабо достоверные ( $P < 0,05$ ) различия между испытуемыми контрольной и экспериментальной группы, причем испытуемые экспериментальной группы превосходят своих сверстников. По остальным показателям испытуемые экспериментальной группы также превосходят участников контрольной, но уже со средней и высокой ( $P < 0,01—0,001$ ) степенью достоверности.

Установлены особенности обучения современных школьников основам закаливания: 1) к закаливанию можно приступать только тогда, когда школьник полностью здоров; 2) закаливание организма следует проводить осознанно для самого себя, эффективность любого закаливания зависит, прежде всего, от положительного настроения и наличия интереса к ней, важно, чтобы все процедуры вызывали только положительные эмоции; закаливание должно быть регулярным и без длительных перерывов в любое время года независимо от погоды и других любых факторов, в случае перерыва закаливание организма нужно возобновлять с наиболее облегченных процедур для организма; 3) во время закаливания необходимо придерживаться постепенности, интенсивность и длительность закаливания следует увеличивать постепенно; 4) при закаливании важно принимать во внимание индивидуальные особенности организма и состояние здоровья, время года и другие факторы, так как закаливание оказывает мощное влияние на организм любого человека, особенно новичка; 5) при выполнении закаливания важен постоянный самостоятельный контроль, нельзя забывать о контроле за самочувствием, пульсом и другими показателями, которые зависят от индивидуальных особенностей организма школьника; 6) закаливание следует проводить с участием разнообразных вспомогательных средств, всевозможные физические упражнения, игры и спортивные развлечения хорошо сочетаются с закаливающими процедурами — все это поможет увеличению сопротивляемости организма школьника без привыкания к одному и тому же раздражителю.

*Выводы.* Закаливание является эффективным средством в качестве профилактики против ухудшения здоровья школьника. Несомненно, закаливание необходимо начинать с раннего детства и продолжать в течение всей своей жизни, изменяя формы и методы, применяемые в зависимости от возраста. В дальнейших исследованиях с проведением закаливания детей при экспериментальной проверке современных педагогических методик обучения школьников основам закаливания необходимо учитывать не только половозрастные особенности, но и состояние здоровья, а также физическое развитие детей.

The article is devoted to training students as an important Wellness asset. A reasonable approach to this procedure, following the most important rules in teaching the basics of tempering to strengthen the health of children.

**Key words:** hardening, health, body, physical culture, features hardening.

#### Список цитируемых источников

1. Закаливание. Что такое закаливание [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [https://naturalworld.guru/key\\_zakalivanie.htm](https://naturalworld.guru/key_zakalivanie.htm). — Дата доступа: 15.03.2017.
2. Закаливание организма для начинающих [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://detkiseMYa.ru/zakalivanie-organizma-dlya-nachinayushhix.html>. — Дата доступа: 15.03.2017.

Материал поступил в редакцию 02.04.2017 г.

УДК 616.31-083

**К. С. Тристень**  
*БарГУ, Барановичи*

## МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ — БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ПРИ ВЫБОРЕ СРЕДСТВ ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА

Изложены результаты исследования мотивации студентов при выборе средств индивидуальной гигиены полости рта. Выявлена стоматологическая просвещенность студентов, заинтересованность в своем стоматологическом здоровье, их предпочтения при выборе зубных паст. Рациональный выбор средств индивидуальной гигиены полости рта повышает эффективность профилактики стоматологических заболеваний.

**Ключевые слова:** мотивация, студенты, индивидуальная гигиена полости рта, профилактика стоматологических заболеваний.

---

© Тристень К. С., 2017