

ТЕРМИЧЕСКОЕ ЗАКАЛИВАНИЕ КАК РЕАКТИВНЫЙ ЭЛЕМЕНТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

THERMAL HARDENING AS A REACTIVE ELEMENT OF STUDENTS' PSYCHOLOGICAL HEALTH

Цинис Алексей Виестурович, доцент, кандидат педагогических наук
ФГАОУВО “Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В.
Ломоносова” (163002, Россия, г. Архангельск, Набережная Северной Двины,
д 17), тел. 8 818 221 61 00, tsinis72@mail.ru

Гуцуленко Степан Михайлович, студент специальности “Лечебное дело”
ФГБОУ ВО “Северный государственный медицинский университет” (163004,
Россия, г. Архангельск, Троицкий проспект, д. 51), тел. 8 818 221 11 63,
gutsulenkostepa@mail.ru

Tsinis Alexey Viesturovich, Associate Professor, Candidate of Pedagogical
Sciences, Lomonosov Northern (Arctic) Federal University (17 Severnaya Dvina
Embankment, Arkhangelsk, 163002, Russia), tel. 8 818 221 61 00,
tsinis72@mail.ru

Stepan Mikhailovich Gutsulenko, a student of the specialty “Medicine” of the
Northern State Medical University (Troitskiy Prospekt, 51, Arkhangelsk, 163004,
Russia), tel. 8 818 221 11 63, gutsulenkostepa@mail.ru

Аннотация

В статье рассматривается термическое закаливание как способ улучшения психологического здоровья студентов. Отмечается, что учебная деятельность студентов, сопровождающаяся высокими умственными и психологическими нагрузками, может негативно влиять на их общее состояние. Одним из доступных методов профилактики и коррекции таких

нарушений является термическое закаливание, которое повышает сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам, улучшает иммунитет и психологическое состояние. В статье описываются основные приемы термического закаливания, а также приводится пример успешного применения данной методики в медицинской практике. Делается вывод о целесообразности использования термического закаливания для поддержания психологического здоровья студентов.

Annotation

The article considers thermal hardening as a way to improve the psychological health of students. It is noted that the educational activities of students, accompanied by high mental and psychological stress, can negatively affect their general condition. One of the available methods of prevention and correction of such disorders is thermal hardening, which increases the body's resistance to adverse factors, improves immunity and psychological state. The article describes the basic techniques of thermal hardening, and also provides an example of the successful application of this technique in medical practice. The conclusion is made about the expediency of using thermal hardening to maintain the psychological health of students.

Ключевые слова: термическое закаливание, физическое и психологическое здоровье, обливание, обтирание, аэротерапия, студенческая жизнь

Keywords: thermal hardening, physical and psychological health, dousing, wiping, aerotherapy, student life

«Охрана труда – система, комплекс мер, направленных на сохранение здоровья, жизни и работоспособности». Здоровье человека подразделяется на физическое и психологическое, неразрывно связанные между собой.

Ежедневно организм человека подвергается влиянию факторов, которые меняют его состояние. Тема улучшения психологического здоровья путем реактивного закаливания в настоящее время не рассмотрена до конца и требует дополнительного исследования.

Часто человек подвергает свой организм большим нагрузкам, по причине чего могут случаться перенапряжение и сильная усталость. Результатом образа жизни, при котором не соблюдается режим труда и отдыха, становится ухудшение общего самочувствия или получение различных заболеваний. Следствием данных проблем становится вопрос возвращения прежнего состояния здоровья. Решением проблемы может послужить обращение к природным факторам, таким как свежий воздух, солнечные лучи или термическое закаливание, как реактивный элемент психологического здоровья.

В отличие от пожарных или иных представителей профессий, подразумевающих опасное влияние внешних факторов, студенты не имеют подобного риска для жизни и здоровья, который бы имел непосредственно разрушительное влияние на их организм. Тем не менее, учебный процесс, подразумевающий большие умственные и психологические нагрузки, такие, как выполнение большого объема домашних заданий, написание курсовых или выпускных квалификационных работ, оказывает порой неблагоприятное влияние, результатом которого становится ухудшение сна, зрительной функции, расстройство пищевого поведения, депрессия или иные отклонения от прежнего состояния организма.

Среди существующих способов борьбы с ухудшением показателей здоровья одним из самых доступных является термическое закаливание.

Закаливание организма – это система процедур, повышающих сопротивляемость организма неблагоприятному воздействию окружающей среды, вырабатывающих иммунитет, улучшающих терморегуляцию, укрепляющих дух.

Термическое закаливание – это прием, который оказывает влияние на физиологические процессы организма человека, такие, как улучшение сопротивляемости по отношению к вирусным инфекциям, сердечно-сосудистым заболеваниям и психологическим расстройствам и другим неблагоприятным последствиям. Термическое закаливание производится постепенным образом, побуждая организм привыкнуть к новым условиям, в которые его ставит человек. Оно может производиться в любое время года, внутри помещения (ванной комнате или на балконе) и снаружи (на улице). Закаливание подходит людям любого возраста, особые приспособления не требуются. Оно может проводиться при помощи прохладного или холодного воздуха, прохладной или ледяной воды, снега.

Одна из известных методик закаливания – методика Порфирия Корнеевича Иванова. Порфирий Иванов был вынужден обратиться к методике термического закаливания по причине образования раковой опухоли неизлечимой стадии. Вопреки прогнозам врачей он стал обливаться холодной водой и обтираться снегом. Именно эти приемы помогли Порфирию Иванову сохранить здоровье.

В общем понимании, под закаливанием может подразумеваться:

1. Нахождение на холодном воздухе,
2. Обливание,
3. Обтирание,
4. Моржевание.

Прежде всего стоит начинать термическое закаливание с нахождения на холодном воздухе или обливания в зависимости от наличия возможности

нахождения человека на лоджии, балконе или веранде, у которых есть доступ для проникновения прохладного или холодного воздуха. Также при возможности можно выйти на улицу в легкой одежде или купальнике. Такой метод называется аэротерапия.

Следующим этапом можно начать обливаться прохладной водой в душе, распылять по телу воду в виде прохладных капель, постепенно уменьшая ее температуру. При соблюдении методики организм постепенно привыкнет к новым условиям, выносливость организма повышается. Обязательно необходимо помнить, что вхождение в процедуры (следует делать медленно и плавно).

Обтирание снегом на улице также подходит для улучшения состояния здоровья, так как организм подвергается резкому перепаду температур. Приступать к выполнению процедур данного этапа следует в том, случае, если человек уже подготовлен морально и физически, то есть проделал курс процедур предыдущего этапа или он обладает высоким температурным и болевым порогами и может выполнять его, обязательно будучи морально подготовленным.

Также нередки случаи погружения человека в ледяную прорубь или купель с ледяной водой. Такой тип процедур называется моржеванием и требует физической и психологической подготовки. Физическая подготовка заключается в постепенном уменьшении температуры водных масс и продолжительности пребывания в них. Моржевание так же, как и другие способы закаливания, не требует специальных приспособлений, может осуществляться вне зависимости от возраста, пола или профессии. Оно может быть как разновидностью досуга в свободное время, так и видом спорта.

После применения процедур люди, практикующие моржевание, отмечают улучшение психологического состояния человека, на некоторое

время забываются тревоги, страхи, снимается напряжение, появляются радостное настроение, бодрость.

Стоит приступать к выполнению моржевания или окунания в прорубную ледяную воду стоит в том случае, если человек произвел тщательную подготовку организма к предстоящим экстремальным условиям, которые могут не только улучшить состояние физического и морального здоровья, но и нанести непоправимый или поправимый вред.

Кроме постепенного понижения температуры водных масс, применяемых в процессе проделывания процедур, также стоит отметить, что важным фактором, способствующим закреплению благоприятных результатов процедур, является их регулярность.

При закаливании организма наиболее эффективным является применение разнообразных процедур, включающих в себя весь комплекс природных сил:

1. Закаливание воздухом,
2. Солнечные ванны,
3. Водные процедуры (массаж, полив, душ, купание, баня или сауна с купанием в холодной воде, ходьба босиком, обтирание снегом).

Также можно применять различные вспомогательные средства, хоть они и не обязательны. Упражнения, игры и спорт могут усилить эффективность процедур. В совокупности они наиболее эффективно повышают сопротивляемость организма и создают условия для привыкания к раздражителям. Закаливание следует проводить на протяжении всего календарного года при любых погодных условиях. Применение процедур стоит проводить в одно и то же время, соблюдая режим труда и отдыха.

Для понимания того, как термическое закаливание влияет на психологическое состояние, я составил и провел опрос среди одногруппников «СГМУ», в нём приняли участие 500 человек в возрасте от 18 до 25 лет.

Результаты были следующими:

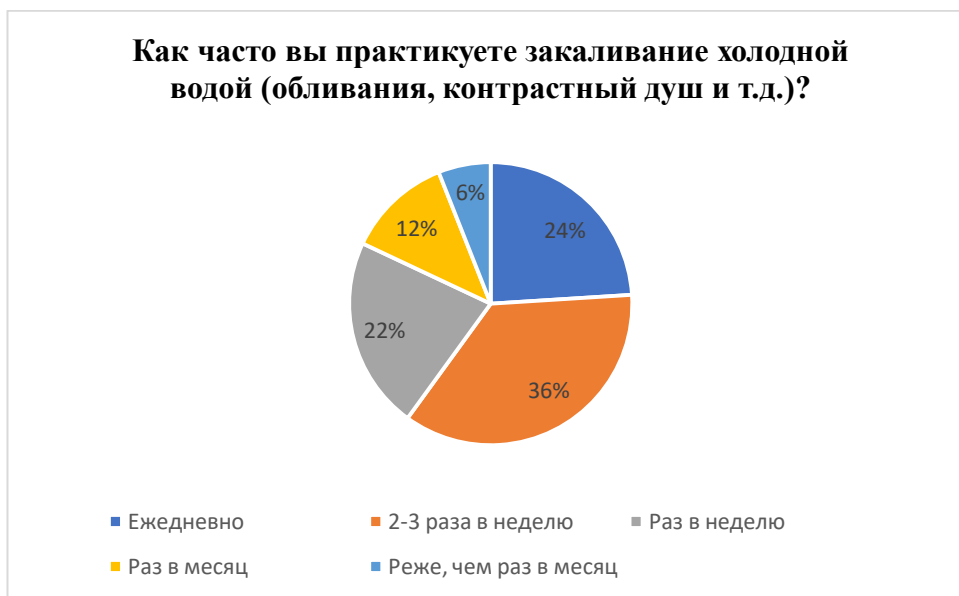


Рисунок 1 - Как часто вы практикуете закаливание холодной водой (обливания, контрастный душ и т.д.)?

По итогу первого опроса “ Как часто вы практикуете закаливание холодной водой?” большинство респондентов (36%) практикуют закаливание холодной водой 2-3 раза в неделю, что является наиболее распространенной частотой. Ежедневные практики закаливания также широко распространены (24% опрошенных). Гораздо меньшее число участников опроса прибегают к закаливанию реже - раз в неделю (22%), раз в месяц (12%) или еще реже (6%).

В какой степени регулярное закаливание холодной водой влияет на ваше психологическое состояние и настроение?

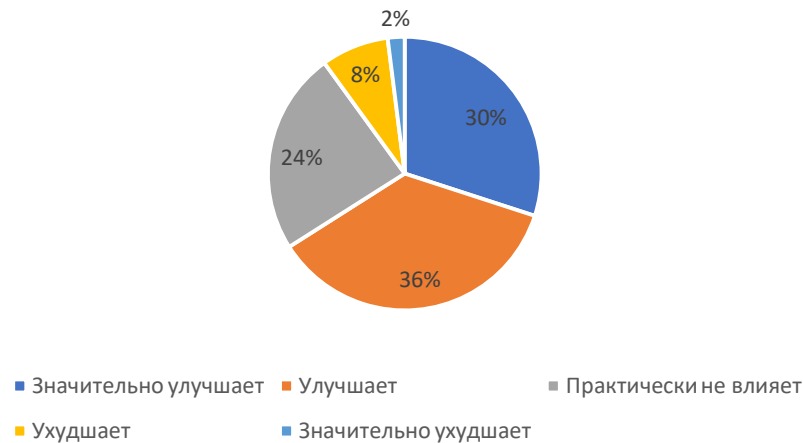


Рисунок 2 - В какой степени регулярное закаливание холодной водой влияет на ваше психологическое состояние и настроение?

Таким образом, по второму опросу было выявлено, что подавляющее большинство опрошенных (66%) отмечают позитивное воздействие регулярного термического закаливания на их психологическое благополучие.

Ощущаете ли вы прилив сил и бодрости после процедур холодного закаливания?

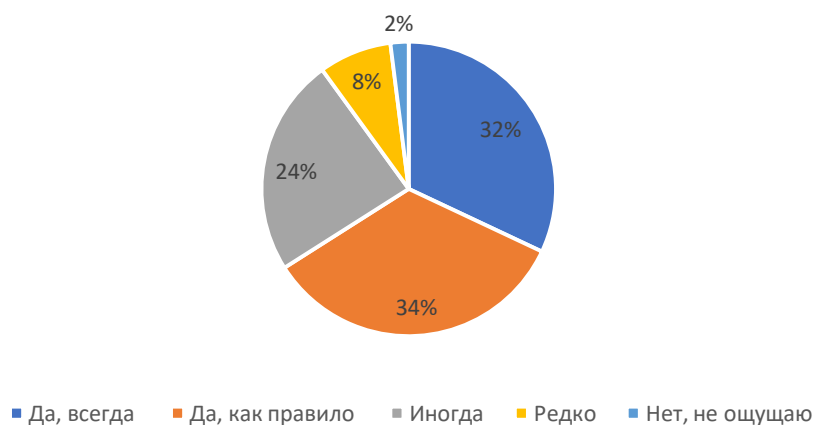


Рисунок 3 - Ощущаете ли вы прилив сил и бодрости после процедур холодного закаливания?

Результаты третьего опроса показывают, что большинство респондентов (66%) ощущают прилив сил и бодрости после процедур холодного

закаливания: 32% всегда, 34% - как правило. Лишь небольшая доля участников (10%) редко или вовсе не испытывают этого эффекта.

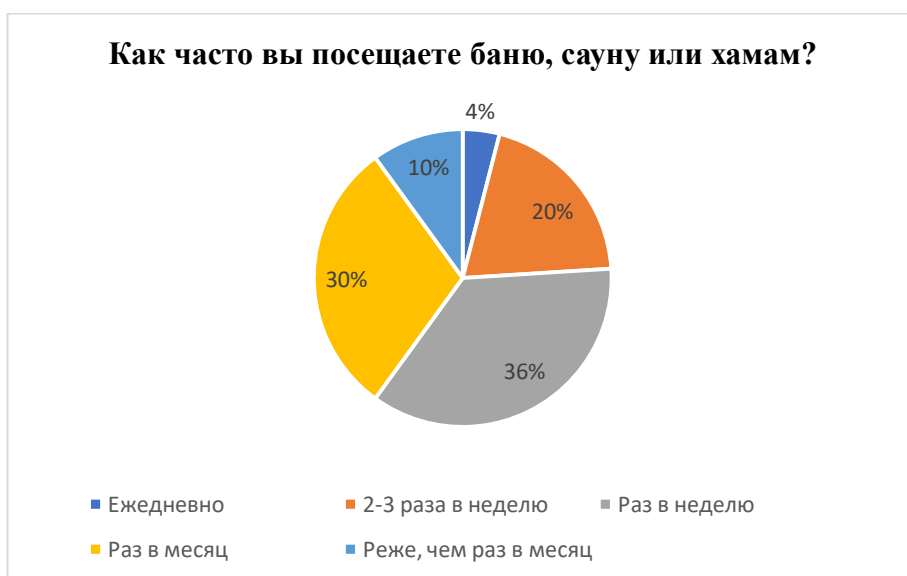


Рисунок 4 - Как часто вы посещаете баню, сауну или хамам?

Согласно результатам четвертого опроса большинство опрошенных (36%) ходят в баню, сауну или хамам раз в неделю, в то время как 30% посещают их раз в месяц. 20% делают это 2-3 раза в неделю. Лишь 4% участников практикуют ежедневные термические процедуры, а 10% - реже, чем раз в месяц.



Рисунок 5 - Способствует ли посещение бани/сауны/хамама
повышению вашего настроения и самочувствия?

Согласно пятому опросу, для большинства респондентов (68%) посещение бани, сауны или хамама оказывает положительное влияние на их настроение и самочувствие в значительной или некоторой степени. Около четверти (22%) отмечают незначительный эффект, а 10% говорят, что такие процедуры практически не влияют или не улучшают их состояние.



Рисунок 6 - Ощущаете ли вы прилив сил, бодрости и концентрации
после посещения бани/сауны/хамама?

Большинство респондентов (66%) в шестом опросе регулярно ощущают прилив сил, бодрости и концентрации после посещения бани, сауны или хамама. Еще четверть опрошенных (24%) испытывают такой эффект время от времени, а 10% отмечают его редко или вовсе не ощущают.



Рисунок 7 - Как бы вы в целом оценили влияние термического закаливания (холодом и теплом) на ваше психологическое здоровье и благополучие?

Анализ ответов 7 опроса показывает, что большинство участников опроса, а именно 68%, отмечают положительное или очень положительное влияние термического закаливания на их психологическое состояние и благополучие. Нейтральный эффект отмечают только 24% опрошенных. Лишь около 8% респондентов указали на отрицательные или очень отрицательные эффекты.

Из всего этого можно сделать вывод, что практики термического закаливания благоприятно влияют на психологическое здоровье студентов.

Литература

1. Мануйленко, К. Э. Закаливание водой [Электронный ресурс] / К. Э. Мануйленко, К. Р. Горчакова, В. В. Савчук // Сайт АГПГУ. – URL: http://amgpgu.ru/upload/iblock/1ca/manuylenko_k_e_gorchakova_k_r_savchuk_v_v_zakalivanie_vodoy.pdf (дата обращения: 01.01.2023).
2. Холодов, О. М. Закаливание, как составляющая охраны труда сотрудника пожарной охраны [Электронный ресурс] / О. М. Холодов, Н. М. Годунова, В. Б. Маркина // Cyberleninka.ru. – URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/zakalivanie-kak-sostavlyayuschaya-ohrany-truda-sotrudnika-pozharnoy-ohrany> (дата обращения: 01.01.2023).

3. Абдулмуталимова, Н. Р. Закаливание организма [Электронный ресурс] / Н. Р. Абдулмуталимова // Cyberleninka.ru. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zakalivanie-organizma> (дата обращения: 01.01.2023).

Literature

1. Manuylenko, K. E. Hardening with water [Electronic resource] / K. E. Manuylenko, K. R. Gorchakova, V. V. Savchuk // Website of the AGPSU. – URL: http://amgpgu.ru/upload/iblock/1ca/manuylenko_k_e_gorchakova_k_r_savchuk_v_v_zakalivanie_vodoy.pdf (date of application: 01.01.2023).

2. Kholodov, O. M. Hardening as a component of labor protection of a fire protection officer [Electronic resource] / O. M. Kholodov, N. M. Godunova, V. B. Markina // Cyberleninka.ru . – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zakalivanie-kak-sostavlyayuschaya-ohrany-truda-sotrudnika-pozharnoy-ohrany> (date of reference: 01.01.2023).

3. Abdulmutalimova, N. R. Hardening of the body [Electronic resource] / N. R. Abdulmutalimova // Cyberleninka.ru . – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zakalivanie-organizma> (date of application: 01.01.2023).