

2. Педагогика и психология инклюзивного образования : учеб. пособие / Д.З. Ахметова [и др.] : под общ ред. Д.З. Ахметовой. – Казань: Изд-во «Познание» Института экономики, управления и права, 2013. – 256 с.
3. Ярская-Смирнова, Е. Р. Инклюзивная культура социальных сервисов // Социологические исследования. – 2015. – № 12. – С. 133–140.

Шелег Ю.С., студент 101а группы

дневной формы обучения

Научный руководитель – Сони́на Н.В.,

кандидат педагогический наук, доцент

ЗАКАЛИВАНИЕ ВЧЕРА И СЕГОДНЯ

Закаливание — эффективное средство оптимизации всех функций и общего укрепления человеческого организма[4]. Адаптация к внешней среде у человека вырабатывается при охлаждении, воздействии тепла и солнечных лучей. Все выше перечисленные факторы являются основой закаливающих процедур.

Закаливание появилось в глубокой древности. Примером могут служить Древний Рим и Древняя Греция: здесь большее внимание уделялось гигиене, физиологическим упражнениям и закаливанию. В данных цивилизациях к закаливанию подходили больше как к физиологическому обучению, поскольку для людей в то время преобладал культ здоровья и красоты тела.

Прежде, чем приступить к закаливанию своего организма, нужно сначала понять, что ваш организм полностью к этому готов[2]. Если же у вас имеются серьёзные хронические болезни, то вы должны понимать, что данная процедура вам запрещена. В таком случае закаливание принесёт вам не пользу, а вред.

Закаливание – это система, которая реализуется без перерывов, то есть каждый день. Для того чтобы получить приемлемый результат вам необходимо трудиться. Важным правилом процедуры закаливания является то, что сила и время увеличиваются постепенно. Есть вероятность, что после небольшого количества закаливаний к вам придёт бодрость, тем самым вы начнёте необдуманно увеличивать время или силу закаливания. Не поддавайтесь временному бодрствованию. При закаливании также нужна правильная последовательность проведения процедур. Начните с мягких и облегчённых приёмов укрепления организма, а затем постепенно переходите к более серьёзным воздействиям[2,3].

Приступая к закаливанию, необходимо соблюдать надлежащие принципы:

1. Систематичное использование закаливающих процедур.

В независимости от поры года, времени суток, вы должны понять и принять, что процедура закаливания должна осуществляться систематически. Тогда у организма производится обусловленный стандартный отклик для потребляемого раздражителя. При перерыве закаливания ваш организм просто потеряет иммунитет к температурным воздействиям. Так, исполнение закаливающих процедур на протяжении 2-3 месяцев, а затем их прекращение приводит к тому, что стойкость организма взрослого человека пропадает в течение 3-4 недель, а у деток в течение 5-7 дней.

2. Постепенное увеличение силы раздражающего воздействия.

Закаливание даст благоприятные результаты исключительно в том случае, если сила и длительность воздействия будут увеличиваться постепенно. Не стоит приступать к закаливанию сразу же с обтирания снегом либо купания в проруби, ведь подобное закаливание может доставить осложнения здоровью.

3. Последовательность в проведении закаливающих процедур.

Перед тем, как перейти к процессу закаливания, вам необходимо провести заблаговременную подготовку организма более облегченными процедурами. Начать можно с обтирания, ножных ванн, а далее приступить к обливаниям.

4. Учет индивидуальных особенностей человека и состояния его здоровья.

Многим известен факт, что закаливание оказывает мощное влияние на организм. Для того чтобы избежать неблагоприятных инцидентов, лучшим решением будет обратиться к врачу. Доктор подскажет, какую из процедур будет приемлемо осуществлять исходя от вашего организма.

5. Комплексность воздействия природных факторов.

Вода, воздух и солнечное облучение относятся к естественным факторам внешней среды. Также важно знать, что от времени года, состояния здоровья, погодных и географических условий места жительства зависит выбор закаливающих процедур[1].

Основные методы закаливания:

- Закаливание воздухом.

Исключительно особенным является этот метод только потому, что его можно использовать в независимости, сколько вам лет, есть у вас проблемы со здоровьем или нет. Важно знать, что при ряде определённых заболеваний закаливание воздухом назначается профессионалами как лечебное средство. Привычка к свежему воздуху послужит фундаментом к указанному виду закаливания.

- Воздушные ванны.

Дозировка воздушных ванн осуществляется двумя путями: постепенным понижением температуры воздуха и увеличением длительности процедуры при той же температуре. Начинать прием воздушных ванн стоит на открытом воздухе при температуре воздуха 20-22° С. Первая воздушная ванна обязана длиться не более 15 минут, любая дальнейшая должна быть

продолжительнее на 10-15 минут. Приступать к воздушным ваннам необходимо не ранее чем через 1,5-2 часа после последнего приёма пищи, а заканчивать за 30 минут до следующего приёма. Ношение одежды, подходящей погодным условиям, является значительным условием действенности закаливания на открытом воздухе. Одежда обязана допускать свободную циркуляцию воздуха[1].

- Закаливание солнцем.

Солнечные ванны могут приносить не только положительные результаты, но и отрицательные, например, при не аккуратном её выполнении. Наилучшее время суток для солнечных ванн – утро. Утром не так жарко как днём и к тому же воздух необыкновенно чист. Но принимать солнечные ванны можно и ближе к вечеру, когда солнце клонится к закату. Перед первыми солнечными ваннами убедитесь, что температуре воздуха не менее 18°. Длительность их не должна превосходить 5 минут (далее прибавлять по 3-5 минут, постепенно доводя до часа). Во время приема солнечных ванн нельзя спать. Голова обязана быть прикрыта головным убором, а глаза солнечными очками.

- Закаливание водой:

Обтирание – этап, с которого начинается закаливание водой. В данной процедуре используется полотенце, губка или просто рука, намоченная водой. Процесс обтирания происходит последовательно: шея, грудь, спина. После вытирают их насухо и растирают полотенцем до красноты. Далее переходят к обтиранию ног и также растирают их. Весь процесс займёт около пяти минут[1,3].

Обливание – следующий этап закаливания. Для первого обливания лучше использовать воду с температурой около + 30°C, в дальнейшем снижая ее до + 15°C и ниже. После обливание потребуется растереть тело полотенцем, но будьте внимательны, растирание нужно делать не медленно, а быстро.

Душ – еще более действенная водная процедура. +30-32°C – температура, которой должна придерживаться вода в начале закаливания. Одна минута - оптимальная длительность для первой процедуры. В дальнейшем, можно понемножку уменьшать температуру и увеличивать длительность до 2 мин., включая растирание тела. Контрастный душ следует принимать при хорошей степени закалённости, чередуя 2-3 раза воду 35-40°C с водой 13-20°C на протяжении 3 минут [1].

Небольшая разница между закаливанием вчера и сегодня, безусловно, присутствует. Примером может служить то, что раньше ныряние в прорубь расценивалось людьми как ритуал. Считалось, что вода сможет избавить человека от всех его приобретённых грехов. На сегодняшний день множество людей по-прежнему придерживаются традиции ныряния в прорубь, но в большей степени, как способ поддержания здоровья. Происходит это чаще всего на Крещение. Можно даже сказать, что этот день даёт огромную возможность для знакомства со своими единомышленниками, поскольку можно встретить людей, которые разделяют с тобой страсть к закаливанию. Однако на Крещение ныряют в прорубь не только люди, у которых это вошло в норму, но и обычные любители. Поэтому, если вы никогда не пробовали процедуру закаливания, то собрать всех друзей, родственников и отправится нырять в прорубь – будет наилучшем вашем решении.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что при регулярном закаливании у человека повышаются такие качества как работоспособность и выносливость.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ермакова, Е.Г Закаливание организма. Средства, принципы, и методы закаливания / Е.Г. Ермакова – [Электронный ресурс]. – 2018. – Режим доступа:<https://cyberleninka.ru>. – Дата доступа:13.02.2022

2. «Закаливание – правила и рекомендации» [Электронный ресурс]. – 2020. – Режим доступа: <https://37gp.by>. – Дата доступа: 15.02.2022
3. Паршина, М.В. Одна из стимулирующих физкультурно-оздоровительных технологий – закаливание / М.В. Паршина, Е.И. Коробейникова – [Электронный ресурс]. – 2019. – Режим доступа:<https://cyberleninka.ru>. – Дата доступа:14.02.2022
4. Уминская, М.Б. Закаливание организма / М.Б. Уминская – [Электронный ресурс].–2017. – Режим доступа:<https://cyberleninka.ru>. – Дата доступа:14.02.2022

Шеметова А.А., магистрант
дневной формы обучения
Научный руководитель – Балодис Ю.Г.,
кандидат культурологии, доцент

АНИМАЦИОННЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ КАК СРЕДСТВО ИНКУЛЬТУРАЦИИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Анимационный менеджмент предполагает профессиональную организацию анимационной деятельности. Е.М. Приезжева рассматривает анимационный менеджмент как действенный инструмент развития туризма, а также основные направления анимационно-театрализованной деятельности. В рамках анимационного менеджмента она исследует возможности анимационных программ, подготовку и проведение массовых праздников, игровой деятельности в туризме и специфику игровых туристических программ [5]. Значительный вклад в развитие гостиничного и туристского анимационного менеджмента также внес Н.И. Гаранин [3]. Т.Н. Третьякова