

4. Петренко, Н. Б. Вплив занять з елементами танцювальних вправ на когнітивні функції дітей 4–6 років з відхиленнями мовлення : автореф. дис. ... канд. наук із фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Н. Б. Петренко. – Київ, 2018. – 23 с.

Н. С. Мартынюк, В. И. Жуковец, С. И. Юрчик

УО «Брестский государственный технический университет», г. Брест

ЗАКАЛИВАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Summary. The article presents the results of a sociological study of first and second year students of the Faculty of Economics at Brest State Technical University, which reveals the role of hardening in their lives.

Резюме. В статье представлены результаты социологического исследования студентов первого и второго курсов экономического факультета Брестского государственного технического университета, раскрывающие роль закаливания в их жизни.

Актуальность. Постоянно изменяющиеся социально-экономические условия жизни нашего общества требуют по новому взглянуть на организацию занятий по физическому воспитанию и закаливание. Вопросы оптимизации оздоровительного процесса остаются наиболее важными, причем актуальность данной проблемы все более возрастает, о чем свидетельствует тенденция к росту заболеваний и осложнений, что ведет к увеличению экономических потерь [1].

Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний в 2–5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их. Вместе с тем закаливание способствует повышению физической и умственной работоспособности, улучшает кровообращение, повышает тонус центральной нервной системы, нормализует обмен веществ, помогает выработать рациональный гигиенический режим [2].

В этих условиях повышается роль немедикаментозной профилактики, где особое значение придается физкультурно-оздоровительной работе среди населения, в том числе и студенческой молодежи.

Цель работы – выяснить отношение современной студенческой молодежи к закаливающим процедурам.

Методы и организация исследования. Основной метод исследования – анкетирование обучающихся. Для исследования была использована анкета «Закаливание студентов», разработанная доцентом Брестского государственного технического университета Н. С. Мартынюком. Респондентами стали студенты восьми групп первого и второго курсов экономического факультета Брестского государственного технического университета в количестве 105 человек, из них мужского пола – 27,62 % (29 человек), женского пола – 72,38 % (76 человек).

Результаты и их обсуждение. Результат обработки анкет показал, что ответы на вопрос «Ваша основная группа здоровья по физической культуре?» распределились следующим образом: специальная медицинская группа – 7,62 % (8 человек); основная – 65,72 % (69 человек); подготовительная – 20,95 % (22 человека); занятия в спортивных секциях – 4,76 % (5 человек).

На вопрос «Сколько раз вы болели в течение прошлого календарного года простудными заболеваниями?» 10,47 % (11 человек) ответили «не болел», 74,29% (78 человек) – 1–3 раза, 15,24% (16 человек) – более трех раз.

На вопрос «Вы используете средства закаливания дома?» ответили «да» 8,58 % (9 человек), «нет» – 57,14 % (60 человек), «иногда» – 29,52 % (31 человек), «не знаю о таких» – 4,76 % (5 человек).

Ответы на вопрос «Какую роль закаливание играет в вашей личной жизни?» распределились следующим образом: «стараюсь применять некоторые средства закаливания» – 26,76 % (28 человек), «не применяю совсем» – 23,81 % (25 человек), «не считаю нужным» – 16,19 % (17 человек), «хотел(а) бы применять» – 15,24 % (16 человек), «нет знаний» – 18,09 % (19 человек).

На вопрос «Вы болели до поступления в вуз?» 90,48 % (95 человек) ответили «да», 9,52 % (10 человек) – «нет».

Отвечая на вопрос «Было ли у Вас заболевание, которое нуждалось в стационарном лечении?», 6,67 % (7 человек) отметили «инфекционное», 8,57 % (9 человек) – «внутренних органов», 1,91 % (2 человека) – «нервной системы», 3,81 % (4 человека) – «травмы опорно-двигательного аппарата», 10,47 % (11 человек) – «хирургические операции», 68,57 % (72 человека) – «не было заболеваний».

На вопрос «Есть ли у вас хроническое заболевание?» утвердительный ответ дали 27,62 % (29 человек), отрицательный – 72,38 % (76 человек).

На вопрос «Считаете ли Вы, что закаливание является важным средством укрепления здоровья?» 33,34 % (35 человек) ответили «да», 9,52 % (10 человек) – «нет», 32,38 % (34 человека) – «иногда», 24,76 % (26 человек) – «затрудняюсь ответить».

На вопрос «Как Вы считаете, нужна ли система закаливания в условиях вуза?» ответили «да» 20 % (21 человек), «нет» – 80 % (84 человека).

Отвечая на вопрос «Какие закаливающие процедуры вы уже использовали?», респонденты отметили обливание холодной водой – 12,38 % (13 человек), ежедневные прогулки – 52,38 % (55 человек), зарядку в проветренном помещении – 35,24 % (37 человек), умывание холодной водой лица и шеи – 47,62 % (50 человек), контрастные ножные ванны – 13,33 % (14 человек), полоскание рта и горла холодной (прохладной) водой – 10,48 % (11 человек), сон при открытой форточке в любое время года – 19,05 % (20 человек), другие закаливающие процедуры – 4,76 % (5 человек).

Ответы на вопрос «Какие из использованных вами закаливающих процедур наиболее эффективны?» распределились следующим образом: ежедневные прогулки – 42,86 % (45 человек), умывание холодной водой лица и шеи – 24,76 % (26 человек), зарядка в проветренном помещении – 23,81 % (25 человек), обливание холодной водой – 21,91 % (23 человека), контрастные ножные ванны – 18,09 % (19 человек), сон при открытой форточке в любое время года – 16,19 % (17 человек), полоскание рта и горла холодной (прохладной) водой – 7,62 % (8 человек), другие закаливающие процедуры – 4,76 % (5 человек).

На вопрос «Имеется ли у вас опыт использования специальных и нетрадиционных закаливающих мероприятий?» ответили «да» 9,82 % (10 человек), «нет» – 90,48 % (95 человек).

На вопрос «Считаете ли Вы необходимым проведение закаливающих процедур с часто болеющими студентами?» ответили «да» 19,05 % (20 человек), «нет» – 35,24 % (37 человек), «иногда» – 45,71 % (48 человек).

На вопрос «Нужно ли проводить студентам закаливающие процедуры дома?» ответили «да» 25,71 % (27 человек), «нет» – 25,71 % (27 человек), «иногда» – 48,58 % (51 человек).

Отвечая на вопрос «В период летнего отдыха закаляйтесь ли вы водными процедурами?», 60,95 % (64 человека) отметили купание в реке, на озере, 23,81 %

(25 человек) – купание в бассейне, 19,05 % (20 человек) – купание в море, 26,67 % (28 человек) выбрали ответ «нет такой практики».

На вопрос «Считаете ли вы себя здоровым и закаленным?» ответили «да» 47,62 % (50 человек), «нет» – 18,09 % (19 человек), «затрудняюсь ответить» – 34,29 % (36 человек).

Выводы. Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что большинство студентов первого и второго курсов экономического факультета Брестского государственного технического университета положительно относятся к закаливанию и видят реальную пользу в регулярном использовании закаливающих процедур. В то же время опрос респондентов показал, что закаливание еще не стало жизненно необходимой потребностью студентов, что требует дальнейшей разработки и исследования, в которых решались бы вопросы использования средств закаливания в рамках учебного занятия по физической культуре и изучалось бы влияние средств закаливания на организм студентов в рамках текущего контроля.

Список использованной литературы

1. Мойсейчик, Э. А. Физическая культура в системе профилактики простудных заболеваний / Э. А. Мойсейчик // Белорус. бюл. здоровья / УО «Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина». – Брест, 2004. – Вып. 1. – С. 20–22.
2. Лаптев, А. П. Гигиена массового спорта / А. П. Лаптев. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – С. 24–25.

Михута И. Ю., Сун Пэн, Цю Гуанвэй

УО «Белорусский государственный университет физической культуры», г. Минск

СТРУКТУРА ТЕХНИКИ ДВИЖЕНИЙ ЧЕЛОВЕКА В АСПЕКТЕ ТРАДИЦИОННОЙ И ВОСТОЧНОЙ ФИЗИЧЕСКИХ КУЛЬТУР

Summary. The article presents the structure of the technique of human movements in the aspect of traditional and eastern physical culture. Physical culture and sport remain one of the important points of contact between Western and Eastern cultures, the most important factor in the regional development of countries, a means of rapprochement and mutual enrichment of national systems and forms of physical education.

Резюме. В статье представлена структура техники движений человека в аспекте традиционной и восточной физических культур. Физическая культура и спорт остаются одной из важных точек соприкосновения западных и восточных культур, важнейшим фактором регионального развития стран, средством сближения и взаимообогащения национальных систем и форм физического воспитания.

Актуальность. Физическая культура и спорт остаются одной из важных точек соприкосновения западных и восточных культур, важнейшим фактором регионального развития стран, средством сближения и взаимообогащения национальных систем и форм физического воспитания [1–3].

Интеграция культурных ценностей Запада и Востока просматривается в сфере единства восточных единоборств и оздоровительных систем во всей совокупности исторических, религиозно-философских, культурных и идеологических факторов.

Система физической культуры и спорта способствует развитию всесторонней личности, физическому совершенствованию и отражает определенную степень физиче-