

4. Маралов, В.Г. Студент как субъект саморазвития и отношения к учебно-профессиональной деятельности: учебник / В.Г. Маралов, О.А. Воронина, Е.П. Киселева. – М.: Академический Проект; Мир, 2011. – 190 с.

5. Ушаков, А.А. Акмеологические основы высшего образования: учебно-методическое пособие / А. А. Ушаков. – Краснодар: Кубанский государственный университет, 2019. – 148 с.

**УДК 796.034.2**

***Николай Степанович Мартынюк***

***Татьяна Николаевна Грудовик***

***Надежда Викторовна Борисюк***

*Брестский государственный технический университет, г. Брест,*

*Республика Беларусь*

*E-mail: hc\_brest@mail.ru*

### **Закаливание – профилактика и укрепление здоровья студентов**

*Аннотация. В статье представлены результаты социологического исследования студентов 1-3 курсов трех факультетов Брестского государственного технического университета, где раскрывается роль закаливания в их жизни.*

***Ключевые слова:*** студенты, закаливание, анкетирование, здоровье.

***Nikolay Stepanovich Martyniuk***

***Tatiana Nikolaevna Grudovik***

***Nadezhda Viktorovna Borisyuk***

*Brest State Technical University, Brest, Republic of Belarus*

*E-mail: hc\_brest@mail.ru*

**Hardening - prevention and improvement of student health**

***Annotation.** The article presents the results of a sociological study of 1-3 year students of three faculties of the Brest State Technical University, which reveals the role of hardening in their lives.*

***Key words:** students, hardening, questioning, health.*

Сегодня ни у кого не вызывает сомнений актуальность закаливания как одного из важнейших средств физического воспитания. Особенно велика его роль в воспитании детей и подростков. Болезни органов дыхания, в число которых входят и так называемые простудные заболевания, занимают среди детей и взрослых, к сожалению, первое место. Самым эффективным средством их профилактики служит закаливание организма [4, 5]. Однако по ряду причин оно еще не заняло должного места в режиме дня человека.

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 [3, 2].

В этих условиях повышается роль немедикаментозной профилактики, где особое значение придается физкультурно-оздоровительной работе среди населения, в том числе и студенческой молодежи [1].

Цель работы – выяснить отношение студентов к закаливающим процедурам.

Метод исследования – анкетирование обучаемых. Для исследования была использована анкета «Закаливание студентов», разработанная доцентом Брестского государственного технического университета Н. С. Мартынюком.

Анкетирование проводилось в сентябре 2021 года.

Респондентами стали студенты 1-ого курса группы АВС-14 машиностроительного факультета, 2-ого курса группы АС-58 факультета

электронно-информационных систем и 3-его курса группы Ф-37 экономического факультета «Брестского государственного технического университета» (БрГТУ) в количестве 57 человек.

Результат обработки анкет показал, что на вопрос «Ваша основная группа здоровья по физической культуре?» «основная» ответило 68,42% (39 человек); «подготовительная» ответило 29,82% (17 человек); «специальная медицинская группа» ответило 1,75% (1 человека).

На вопрос «Сколько раз вы болели в течение прошлого календарного года простудными заболеваниями?» «Не болел» ответило 19,30% (11 человек), «1-3 раза» - 75,44% (43 человека), «Больше 3-х раз» ответило 5,26% (3 человека).

На вопрос «Вы используете средства закаливания дома?» «Да» ответило 17,54% (10 человек); «Нет» - 50,88% (29 человек); «Иногда» ответило 24,56% (914 человек); «Не знаю о таких» ответило 7,02% (4 человека).

На вопрос «Какую роль закаливание играет в вашей личной жизни?» «Стараюсь применять некоторые средства закаливания» ответило 28,07 % (16 человек); «Не применяю совсем» ответило 24,56% (14 человек); «Не считаю нужным» ответило 14,04% (8 человек); «Хотел(а) бы применять» - 12,28% (7 человек); «Нет знаний» ответило 21,05% (12 человек).

На вопрос «Вы болели до поступления в вуз?» «Да» ответило 85,96% (49 человек); «Нет» ответило 14,04% (8 человек).

На вопрос «Было ли у Вас заболевание, которое нуждалось в стационарном лечении?» «Инфекционное» ответило 8,77% (5 человек), «Хирургические операции» ответило 22,81% (13 человек), «Внутренних органов» ответило 5,26% (3 человека), «Нервной системы» ответило 3,51% (2 человека), «травмы опорно-двигательного аппарата» ответило 3,51% (2 человека), «Не было заболеваний» ответило 61,40% (35 человек).

На вопрос «Есть ли у вас хроническое заболевание?» «Да» ответило 22,81% (13 человек), «Нет» ответило 77,19% (44 человека).

На вопрос «Считаете ли Вы, что закаливание является важным средством укрепления здоровья?» «Да» ответило 29,82% (17 человек), «Нет» ответило 7,02% (4 человека), «Иногда» ответило 26,32% (15 человек), затруднились ответить – 36,84% (21 человек).

На вопрос «Как Вы считаете, нужна ли система закаливания в условиях вуза?» «Да» ответило 22,81% (13 человек); «Нет» ответило 77,19% (44 человека).

На вопрос «Какие закаливающие процедуры вы уже использовали?» «Обливание холодной водой» ответило 22,81% (13 человек); «Ежедневные прогулки» ответило 54,39% (31 человек); «Зарядка в проветренном помещении» ответило 31,58% (18 человек); «Умывание холодной водой лица и шеи» ответило 56,14% (32 человека); «Контрастные ножные ванны» ответило 8,77% (5 человека); «Полоскание рта и горла холодной (прохладной) водой» ответило 12,28% (7 человек); «Сон при открытой форточке в любое время года» ответило 29,82% (17 человек).

На вопрос «Какие из использованных Вами закаливающих процедур наиболее эффективны?» «Обливание холодной водой» ответило 35,09% (20 человек); «Ежедневные прогулки» ответило 22,81% (13 человек); «Зарядка в проветренном помещении» ответило 28,07% (16 человек); «Умывание холодной водой лица и шеи» ответило 33,33% (19 человек); «Контрастные ножные ванны» ответило 12,28% (7 человек); «Полоскание рта и горла холодной (прохладной) водой» ответило 7,02% (4 человека); «Сон при открытой форточке в любое время года» ответило 22,81% (13 человек).

На вопрос «Имеется ли у вас опыт использования специальных и нетрадиционных закаливающих мероприятий?» «Да» ответило 7,02% (4 человека); «Нет» ответило 92,98% (53 человек).

На вопрос «Считаете ли Вы необходимым проведение закаливающих процедур с часто болеющими студентами?» «Да» ответило 26,32% (15 человек); «Нет» ответило 43,86% (25 человек); «Иногда» ответило 29,82% (17 человек).

На вопрос «Нужно ли проводить студентам закаливающие процедуры дома?» «Да» ответило 17,54% (10 человек); «Нет» ответило 28,07% (16 человек); «Иногда» - 54,39% (31 человек).

На вопрос «В период летнего отдыха закаляетесь ли вы водными процедурами?» «Купание в реке, на озере» ответило 77,19% (44 человека); «Купание в бассейне» ответило 31,58% (18 человек); «Купание в море» ответило 19,30% (11 человек); «Нет такой практики» ответило 15,79% (9 человек); «Другие варианты» ответило 3,51% (2 человека).

На вопрос «Считаете ли Вы себя здоровым и закаленным?» «Да» ответило 50,88% (29 человек); «Нет» ответило 8,77% (5 человек); «Затрудняюсь ответить» ответило 40,35% (23 человека).

**Заключение.** Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что большинство студентов 1-3 курсов трех факультетов 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 закаливающие процедуры в условиях вуза еще не стали жизненно необходимой потребностью студенческой молодежи, что требует усиления работы в этом направлении.

При организации и проведении закаливающих процедур для студентов необходимо выбирать оптимальные формы закаливания, а самое главное, дозировать холодовые нагрузки, учитывая индивидуальные особенности организма. Одной из главнейших задач является воспитание у студентов потребности в систематическом применении закаливающих процедур и формирование у них навыков и умений организации и самостоятельного проведения этих процедур в режиме дня.

#### **Список литературы:**

1. Борисова, Т. С. Гигиенические аспекты закаливания детей и подростков: учеб.-метод. пособие / Т. С. Борисова, Ж. П. Лабодаева. – Минск : БГМУ, 2017. – 44 с.
2. Лаптев, А. П. Гигиена массового спорта / А. П. Лаптев // Физкультура и спорт: Москва, 1984. – С. 24-25.
3. Мартынюк, Н.С. Оздоровительное воздействие закаливающих процедур на регуляцию некоторых показателей гемодинамики у лиц разного возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н.С. Мартынюк. – Минск, 1997.
4. Роль закаливания в жизни студентов / Н. С. Мартынюк, С. И. Юрчик // Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: решение актуальных проблем: материалы международной научно-практической конференции (20 мая 2020 года). – Тюмень : ТИУ, 2020. – С. 202–205.
5. Хижевский, О. В. Техника спортивных упражнений / О. В. Хижевский // Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе : сб.науч.тр. БГПУ. – Минск: РИВШ, 2015. – Вып. 2. – С. 242-244.

**УДК 37.048.44**

***Наталья Александровна Мокичева***

*Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования «Ярославский государственный медицинский университет»*

*Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Ярославль*

*E-mail: [mokicheva.na@mail.ru](mailto:mokicheva.na@mail.ru)*

**Педагогические технологии обеспечения эмоционального благополучия  
младших школьников**