

**ДЖЕЙГАЛО В. В.**, гр. ТВ-16

Брест, УО «БрГТУ»

*Научный руководитель – Н. С. Мартынюк, доцент, канд. пед. наук, доцент кафедры ФВиС УО «БрГТУ»*

## **ЗАКАЛИВАНИЕ – ПРОФИЛАКТИКА И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ**

**Введение.** Закаливание является одним из средств, позволяющих укрепить и восстановить здоровье, повысить трудовую активность. Закаливание приобретает особое значение в современных условиях, когда прогрессивно увеличивается использование транспорта, электробытовых приборов, повышается уровень благосостояния населения, уменьшается его физическая загруженность и ограничивается действие на него естественных факторов внешней среды [1].

Оздоровительная сила закаливания описывается еще в папирусах Древнего Египта. Опыт народной и научной медицины убедительно показывает, что закаливание положительным образом воздействует на механизмы приспособления человека к холоду и жаре, к колебаниям магнитных, электрических и электромагнитных полей Земли, к действию излучений в период солнечной активности и даже повышает общую сопротивляемость тканей облучению.

Особое значение закаливанию придавалось на Руси, где оно носило массовый характер. «Русские – крепкий, сильный, выносливый народ, способный легко переносить и стужу, и жару. Вообще в России люди здоровые, доживающие до глубокой старости и редко болеющие», – писал секретарь голыштейнского посольства в Москве Адам Олеарий. Е.А. Покровский также писал о том, что у жителей Древней Руси «...считалось величайшей добродетелью приучение тела с самого раннего детского возраста к холоду и различным непогодам» [2].

Прославленный русский полководец А.В. Суворов, будучи от рождения хилым и болезненным, благодаря неотступно проводимому на протяжении долгих лет закаливанию сумел стать выносливым и стойким человеком, не восприимчивым ни к холоду, ни к жаре. До преклонного возраста легендарный полководец сохранял неукротимую энергию, жизнерадостность, творческую работоспособность [3].

Актуальность исследования определяется тем, что существует потребность в повышении сопротивляемости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды и необходимости повышения двигательной активности студентов. Использование различных средств физического воспитания и естественных факторов внешней среды помогает сохранять и укреплять здоровье студентов, улучшает деятельность различных органов и систем, повышает способность организма противостоять простудным заболеваниям, оказывает положительное влияние на физическую и умственную работоспособность [4].

**Цель работы** - выяснить отношение современной студенческой молодежи к закалывающим процедурам.

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

**Результаты и их обсуждение.** Респондентами стали студенты первого курса пяти групп экономического факультета «Брестского государственного технического университета» (БрГТУ) в количестве 51 человек, из них мужского пола – 31,37% (16 человек), женского пола – 68,63 % (35 человек).

Результат обработки анкет показал, что на вопрос «Ваша основная группа здоровья по физической культуре?» «СМГ (специальная медицинская группа)» ответило 9,80 % (5 человек); «основная» ответило 64,70 % (33 человека); «подготовительная» ответило 23,53 % (12 человек); «занятия в спортивных секциях» ответило 1,97% (1 человек).

На вопрос «Сколько раз вы болели в течение прошлого календарного года простудными заболеваниями?» «Не болел» ответило 5,88% (3 человека), «1-3 раза» - 84,32% (43 человека), «Больше 3-х раз» ответило 9,8% (5 человек).

На вопрос «Вы используете средства закаливания дома?» «Да» ответило 5,88% (3 человека); «Нет» - 52,94% (27 человек); «Иногда» ответило 37,25% (19 человек); «Не знаю о таких» ответило 3,93% (2 человека).

На вопрос «Какую роль закаливание играет в вашей личной жизни?» «Стараюсь применять некоторые средства закаливания» ответило 29,41 % (15 человек); «Не применяю совсем» ответило 27,45% (14 человек); «Не считаю нужным» ответило 11,76 % (6 человек); «Хотел(а) бы применять» - 17,65% (9 человек); «Нет знаний» ответило 13,73% (7 человек).

На вопрос «Вы болели до поступления в вуз?» «Да» ответило 96% (49 человек); «Нет» ответило 4% (2 человека).

На вопрос «Считаете ли Вы, что закаливание является важным средством укрепления здоровья?» «Да» ответило 35,29 % (18 человек); «Нет» ответило 1,96 % (1 человек); «Иногда» ответило 39,22 % (20 человек); «затрудняюсь ответить» ответило 23,53% (12 человек).

На вопрос «Как Вы считаете, нужна ли система закаливания в условиях вуза?» «Да» ответило 19,61 % (10 человек); «Нет» ответило 80,39% (41 человек).

На вопрос «Какие закаливающие процедуры вы уже использовали?» «Обливание холодной водой» ответило 11,76 % (6 человек); «Ежедневные прогулки» ответило 56,86% (29 человек); «Зарядка в проветренном помещении» ответило 45,09% (23 человека); «Умывание холодной водой лица и шеи» ответило 70,59% (36 человек); «Контрастные ножные ванны» ответило 13,73% (7 человек); «Полоскание рта и горла холодной (прохладной) водой» ответило 11,76% (6 человек); «Сон при открытой фрамуге в любое время года» ответило 25,49% (13 человека); «Другие закаливающие процедуры» (окунание в прорубь) ответило 3,92% (2 человека).

На вопрос «Какие из использованных Вами закаливающих процедур наиболее эффективны?» «Обливание холодной водой» ответило 29,41 % (15 человек); «Ежедневные прогулки» ответило 43,14% (22 человека); «Зарядка в проветренном помещении» ответило 31,37% (16 человек); «Умывание холодной водой лица и шеи» ответило 39,22% (20 человек); «Контрастные ножные ванны» ответило 19,61% (10 человек); «Полоскание рта и горла холодной (прохладной) водой» ответило 7,84% (4 человека); «Сон при открытой фрамуге в любое время года» ответило 23,53% (12 человека); «Другие закаливающие процедуры» ответило 3,92% (2 человека).

На вопрос «Имеется ли у вас опыт использования специальных и нетрадиционных закаливающих мероприятий?» «Да» ответило 4% (2 человека); «Нет» ответило 96% (49 человек).

На вопрос «Считаете ли Вы необходимым проведение закаливающих процедур с часто болеющими студентами?» «Да» ответило 17,65 % (9 человек); «Нет» ответило 33,33% (17 человек); «Иногда» ответило 49,02 % (25 человека).

На вопрос «Нужно ли проводить студентам закаливающие процедуры дома?» «Да» ответило 27,45% (14 человек); «Нет» ответило 9,8% (5 человек); «Иногда» - 62,75% (32 человека).

На вопрос «В период летнего отдыха закаляйтесь ли вы водными процедурами?» «Купание в реке, на озере» ответило 74,51% (38 человек); «Купание в бассейне» ответило 31,37% (16 человек); «Купание в море» ответило 27,45% (14 человек); «Нет такой практики» ответило 21,57% (1 человек).

На вопрос «Считаете ли Вы себя здоровым и закаленным?» «Да» ответило 47,06% (24 человека); «Нет» ответило 13,73% (7 человек); «Затрудняюсь ответить» ответило 39,21 % (20 человек).

**Заключение.** Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что большинство студентов 1-го курса экономического факультета Брестского государственного технического университета положительно относится 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 усиления работы в этом направлении, так как является важным средством поддержания и укрепления здоровья.

#### Список цитируемых источников

1. Подшибякин, А. К. Закаливание человека / А. К. Подшибякин. – Киев: Здоров'я, 1986. – 80 с.
2. Иванченко, В. А. Тайны русского закала / предисл. И. Д. Зверева. – М. : Мол. гвардия, 1985. – 173 с.
3. Тихомиров, И. И. О закаливании / И. И. Тихомиров. – М. : Знание, 1989. – 48 с.
4. Хижевский, О. В. Закаливание в системе физического воспитания студентов-первокурсников / О. В. Хижевский. – Минск: Весці БДПУ, Серыя 1, 2017. – С. 51-58.

**КРЕЙДИЧ Д. Э.**, гр. АД-1

Брест, УО «БрГТУ»

*Научный руководитель – Орлова Н. В., канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры ФВиС УО «БрГТУ»*

## РОЛЬ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

**Введение.** Закаливание – комплекс процедур и упражнений, целью которых является повышение устойчивости организма к воздействию различных «агрессивных» факторов окружающей среды: холода, жары [1].

Закаливание является одним из лучших способов сохранения здоровья. Польза закаливания заключается в том, что человек, привыкая к холоду, легче переносит высокие температуры. Закаливающие процедуры повышают мышечный тонус, работоспособность, стрессоустойчивость, улучшают кровообраще-