

Мартынюк Н.С.

Канд. пед. наук, доцент.
Учреждение образования «Брестский
государственный технический университет»,
г. Брест, Беларусь

Козулько А.Н.

Учреждение образования «Брестский
государственный технический университет»,
г. Брест, Беларусь

Борисюк Н.В.

Учреждение образования «Брестский
государственный технический университет»,
г. Брест, Беларусь

РОЛЬ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В статье представлены результаты социологического исследования студентов первого курса Брестского государственного технического университета, где раскрывается роль закаливающих процедур в их жизни.

Ключевые слова: анкетирование, студенты, закаливание, здоровье.

Актуальность. На сегодняшний день значительное ухудшение показателей здоровья среди студентов, обучающихся в высших учебных заведениях, объясняется рядом факторов, одним из которых является недостаточная сопротивляемость организма обучающихся различного рода простудным заболеваниями, что, в свою очередь, сильно ослабляет иммунную систему обучающихся. Это входит в противоречие с задачами предмета «Физическое воспитание» в высших учебных заведениях: укреплять здоровье студентов, улучшать показатели физического развития занимающейся молодежи. Колоссальные измене-

ния, вызванные социально-экономической, политической и образовательной действительностью, требуют новых, обоснованных с научной точки зрения подходов к системе физического воспитания студенческой молодежи [1, с. 55].

Цель работы – выяснить отношение студентов к закалывающим процедурам.

Метод исследования – анкетирование обучаемых.

Анкетирование проводилось в феврале 2022 года.

Респондентами стали студенты 1-ого курса групп ЭЛБ-4 и Л-18 экономического факультета «Брестского государственного технического университета» (БрГТУ) в количестве 41 человек.

Результаты исследования. Результат обработки анкет показал, что на вопрос «Как часто вы принимаете воздушную ванну?» «всегда/регулярно» ответило 24% (10 человек); «иногда» ответило 27% (11 человек); «очень редко/никогда» ответило 49% (20 человек).

На вопрос «Как часто вы выполняете прогулки на свежем воздухе в любую погоду?» «всегда/регулярно» ответило 73% (30 человек), «иногда» - 24% (10 человек), «очень редко/никогда» ответило 3% (1 человек).

На вопрос «Как часто вы спите с открытой форточкой?» «всегда/регулярно» ответило 24% (10 человек), «иногда» - 54% (22 человека), «очень редко/никогда» ответило 22% (9 человек).

На вопрос «Как часто вы носите легкую одежду?» «всегда/регулярно» ответило 44% (18 человек), «иногда» - 56% (23 человека), «очень редко/никогда» - такого ответа не было.

На вопрос «Как часто вы проводите тренировки на свежем воздухе?» «всегда/регулярно» ответило 5% (2 человека), «иногда» - 54% (22 человека), «очень редко/никогда» ответило 41% (17 человек).

На вопрос «Как часто вы принимаете солнечные ванны?» «всегда/регулярно» ответило 32% (13 человек), «иногда» - 41% (17 человек), «очень редко/никогда» ответило 27% (11 человек).

На вопрос «Как часто вы подвергаетесь искусственному ультрафиолетовому облучению?» «всегда/регулярно» ответило 5% (2 человека), «иногда» - 15% (6 человек), «очень редко/никогда» ответило 80% (33 человека).

На вопрос «Как часто вы обтираетесь водой?» «всегда/регулярно» ответило 36,5% (15 человек), «иногда» - 36,5% (15 человек), «очень редко/никогда» ответило 27% (11 человек).

На вопрос «Как часто вы обливаетесь водой?» «всегда/регулярно» ответило 12% (5 человек), «иногда» - 46% (19 человек), «очень редко/никогда» ответило 42% (17 человек).

На вопрос «Как часто вы принимаете душ?» «всегда/регулярно» ответило 93% (38 человек), «иногда» - 7% (3 человека), «очень редко/иногда» - такого ответа не было.

На вопрос «Как часто купаетесь в открытых водоемах?» «всегда/регулярно» ответило 7% (3 человека), «иногда» - 61% (25 человек), «очень редко/никогда» ответило 32% (13 человек).

На вопрос «Как часто купаетесь зимой?» «всегда/регулярно» - такого ответа не было, «иногда» - 10% (4 человека), «очень редко/никогда» ответило 90% (37 человек).

На вопрос «Как часто обмываете стопы?» «всегда/регулярно» ответило 58% (24 человека), «иногда» - 27% (11 человек), «очень редко/никогда» ответило 15% (6 человек).

На вопрос «Как часто поласкаете горло холодной водой?» «всегда/регулярно» ответило 5% (2 человека), «иногда» - 27% (11 человек), «очень редко/никогда» ответило 68% (28 человек).

На вопрос «Как часто посещаете баню с последующим обливанием водой?» «всегда/регулярно» ответило 10% (4 человека), «иногда» - 24% (10 человек), «очень редко/никогда» ответило 66% (27 человек).

На вопрос «Сколько раз в течении последнего года болели?» «всегда/регулярно» ответило 2% (1 человек), «иногда» - 59% (24 человека), «очень редко/никогда» ответило 39% (16 человек).

Выводы. Результаты, полученные в ходе исследования, показывают, что большинство студентов первого курса положительно относятся к закаливающим процедурам и видят реальную пользу в регулярном использовании закаливающих процедур.

По нашему мнению, чтобы повысить интерес к закаливающим процедурам у студентов, необходима разработка регламентирующих документов для проведения массовых закаливающих процедур с учетом современных особенностей обучения студентов основам закаливания.

Литература

1. *Листкова, М. Л.* Закаливание в системе самостоятельных занятий физической культурой студенческой молодежи / М. Л. Листкова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2020. – Т. 15. – №2. – С. 55.

Martynyuk N.S., Kozulko A.N., Borisyuk N.B.

THE ROLE OF HARDENING PROCEDURES IN HEALTH PROMOTION OF YOUTH STUDENTS

Abstract. The article presents the results of a sociological study of first-year students of the Brest State Technical University, which reveals the role of tempering procedures in their lives.

Keywords: survey, students, hardening, health.

Сведения об авторе: Мартынюк Николай Степанович, доцент, кандидат педагогических наук. Доцент УО «Брестский государственный технический университет».

Сведения об авторе: Козулько Александр Николаевич, доцент УО «Брестский государственный технический университет».

Сведения об авторе: Борисюк Надежда Викторовна, старший преподаватель УО «Брестский государственный технический университет».