

К.А. Сизова, А.А. Ахматгатин

K.A. Sizova, A.A. Akhmatgatin

ФГБОУ ВО «Иркутский национальный исследовательский

Технический университет», г. Иркутск

Irkutsk National Research Technical University

vera.pepel@yandex.ru, ahmatgatin@list.ru

Отношение студентов технического вуза к закаливанию

The attitude of technical university students to hardening

***Аннотация.** Общественное здоровье является одним из важнейших признаков благополучия государства и общества. По официальному изданию «Здравоохранение в России» общая заболеваемость в нашей стране с 2010 по 2014 гг. увеличилась на 3,9 %. Одним из эффективных средств снижения уровня заболеваемости является использование закаливания. В статье представлены результаты исследования отношения и уровня знаний студентов к закаливанию.*

***Abstract.** Public health is one of the most important indicators of the welfare of the state and society. According to the official edition “Health care in Russia” in our country the general morbidity increased from 2010 to 2014 on 3,9 per cent. One or the effective means decreasing the morbidity level is using of hardening. The article presents the research of students’ knowledge level and attitude to hardening results.*

***Ключевые слова:** студенты, здоровье, заболеваемость, закаливание, принципы, методы, анкетирование, отношение*

***Keywords:** students, health, hardening, morbidity, principles, methods, questionnaire survey, attitude*

Закаливание организма является гигиеническим средством физического воспитания, способствующим полноценному решению его задач. Процесс закаливания представляет собой достаточно сложный и системный комплекс гигиенических процедур, вызывающих в организме занимающегося физиологические изменения, зависящие от особенностей организма, характера

и степени воздействия раздражителей, реакций центральной нервной системы на них и других факторов. Необходимо отметить, что основной особенностью многообразного воздействия природных факторов на организм человека (при рациональном и систематическом использовании) является их способность восстанавливать нарушенные функции в организме физически ослабленного и больного человека, а также укреплять и совершенствовать физиологические функции у здорового человека. При соблюдении основных принципов закаливания, таких как систематичность, комплексность, постепенность, индивидуальный подход, снижается число простудных заболеваний в 2-5 раз, увеличивается общая сопротивляемость организма и улучшается психофизическое состояние человека[4].

Цель исследования. Изучить отношение студентов Иркутского национального исследовательского технического университета к закаливанию и уровнях знаний о правилах и способах использования закаливающих процедур.

Организация и методы исследования. Исследование проведено в виде анкетирования. Студентам была предложена анкета, включающая три вопроса с несколькими вариантами ответов. В опросе приняли участие 79 студентов в возрасте от 17 до 23 лет. По результатам обобщения и анализа ответов респондентов были сделаны выводы.

Результаты исследования. Результаты обобщения и анализ ответов студентов представлены на рис.1-3.

На рис.1 представлены результаты ответов на первый вопрос: «Какими методами закаливания Вы когда-либо пользовались?».

Анализ ответов респондентов на данный вопрос показал, что большинство студентов в основном имели опыт закаливания водными процедурами. Из общего числа опрошенных такой ответ дали 44 студента. Остальные же варианты ответа встречались практически с одинаковой частотой: воздушными ваннами закаливались 23 студента, гелиотерапией – 24 студента.

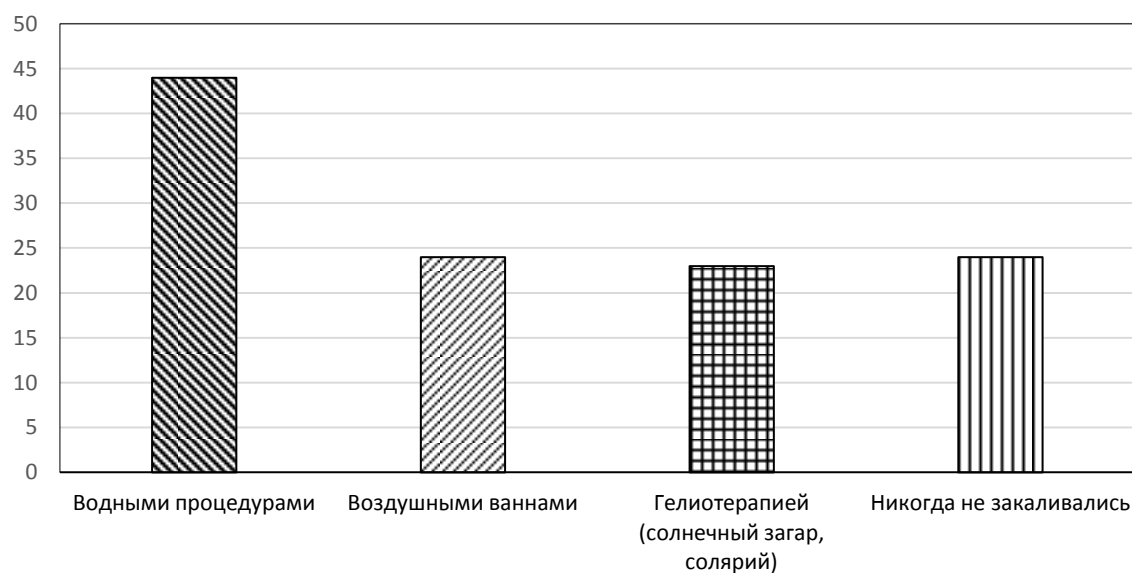


Рис. 1. Результаты ответов на первый вопрос

Вообще не закачивались 24 студента (30,4%). Вероятно, наибольшее распространение водные процедуры получили из-за наибольшей доступности в нашей стране и привлекательности самого процесса купания. При этом судя по результатам ответов, большинство студентов, использовавших закаливание, применяли несколько методов.

На рис.2 представлены результаты ответов на второй вопрос: «Какие принципы закаливания Вы считаете правильными?».

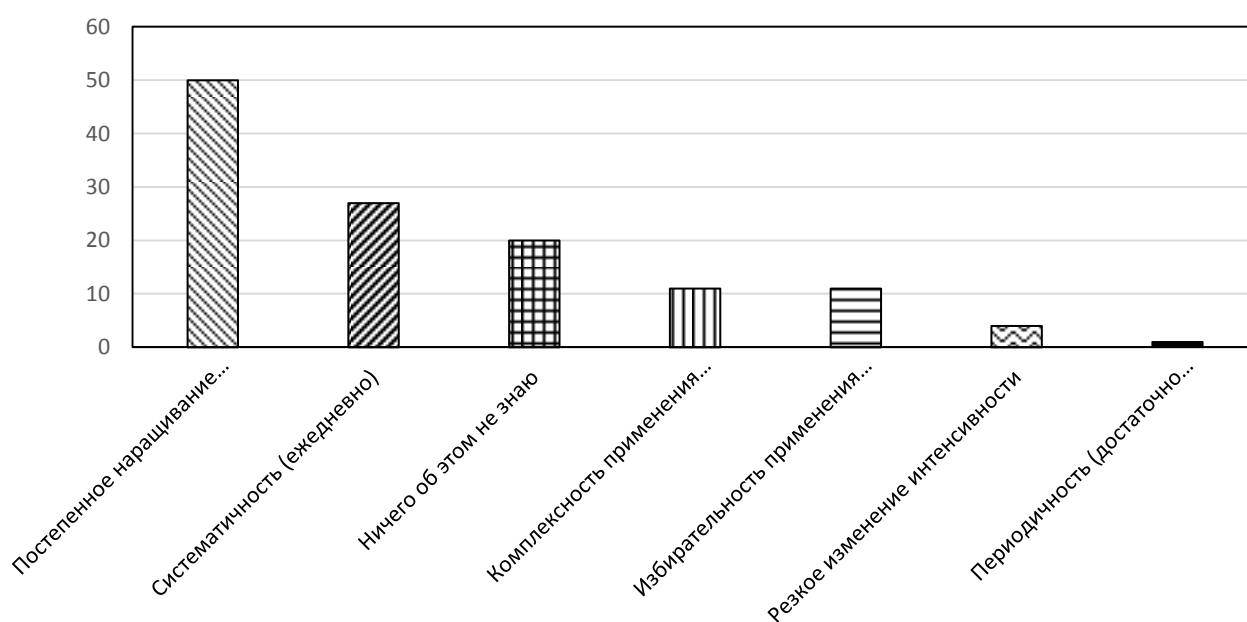


Рис. 2. Результаты ответов на второй вопрос

Данный вопрос заведомо содержал неправильные варианты ответов, с целью выявления уровня знаний студентов основных принципов закаливания. Более половины опрошенных, а именно 50 студентов, считают, что один из основных принципов закаливания – это постепенное наращивание интенсивности закаливания, что, безусловно, является верным ответом; 27 студентов считают, что выполнять закаливающие процедуры следует систематически, что так же является одним из основных принципов; одинаковый же результат получили противоположные варианты ответов, а именно: комплексность метод закаливания, одновременно, и избирательность последних указали по 11 студентов, что свидетельствует о неосведомленности некоторых студентов в данной области. Как отмечалось выше, закаливание следует производить комплексно, чтобы выработать толерантность к каждому из раздражителей. Вместе с тем, 4 студента указали, что закаливание следует проводить, резко изменяя интенсивность, и 1 студент считает, что закаливание следует проводить не систематически. При этом, судя по результатам ответов, ничего о закаливании не знают 20 (25,3 %) студентов. В целом, результаты ответов на данный вопрос указывают на достаточные знания более половины респондентов в данной области. Однако, достаточно большая доля студентов не имеет необходимых знаний в области закаливания.

На рис.3 представлены результаты ответов на третий вопрос: «Какие методы закаливания Вы используете в данный момент?».

Анализ ответов респондентов на данный вопрос показал, что студенты университета уделяют недостаточное внимания закаливанию, так как 54 (68,4 %) студентов не закаливаются в данный момент или не закаливались вообще; 19 студентов предпочитают закаливание водными процедурами; 9 студентов применяют закаливание воздушными ваннами и всего 4 – пользуются гелиотерапией, что может быть объяснено особенностями климата нашего региона.

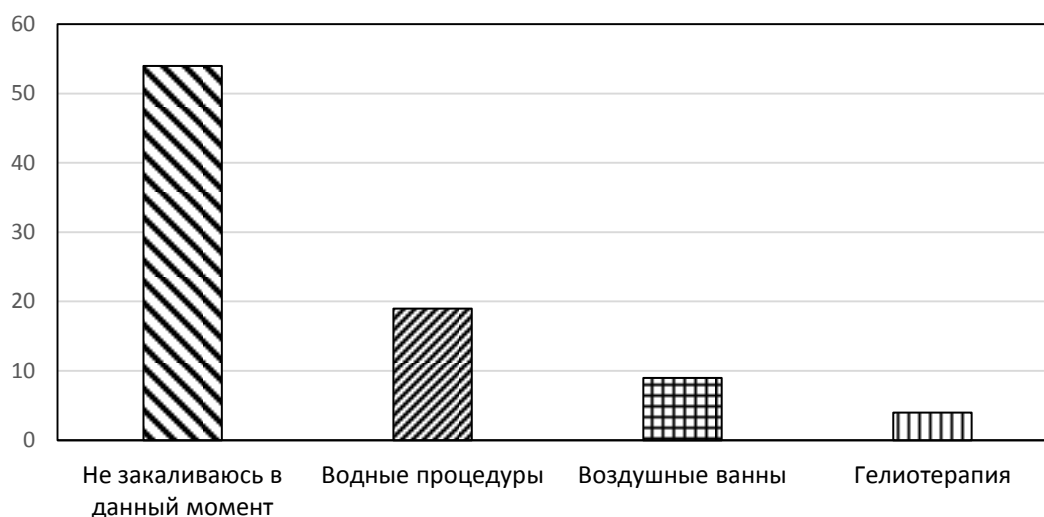


Рис. 3. Результаты ответов на третий вопрос

Выводы. В результате проведения исследования были получены следующие результаты:

1. Большинство студентов в течение жизни для закаливания пользовались водными процедурами, что может быть объяснено доступностью и привлекательности самого процесса купания.
2. Значительная часть студентов недостаточно осведомлена о правильных принципах и правилах закаливания.
3. Большая часть студентов не уделяют должного внимания закаливанию, что является одной из причин высокой заболеваемости.

Список литературы

1. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 240 с.
2. Закаливание. Массаж. Гимнастика/Под ред. Н.Онучина, 2005. – 160 с.
3. Здравоохранение в России. 2015: Стат.Сб. /Росстат. – М., 2015. – 174 с.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник/В.И. Ильинич. М.: Гардарики, 2005. – 366 с.
5. Интернет-ресурс: <http://www.komarovskiy.net/knigi/zakalivanie.html>– Доктор Комаровский.
6. Полная энциклопедия закаливания / Т.А. Гончарова. –М. : МСП, 2002. – 592 с.