

Сравнительный анализ результатов анкетирования студенческой молодежи России и Украины по проблемам физического воспитания

Забайкальский государственный университет (Чита, Россия)

Постановка научной проблемы и ее значение. В условиях современной жизни взрослые и дети становятся заложниками малоподвижного образа жизни, ухудшение экологической обстановки снижает иммунитет человека и он легко поддается воздействию агрессивной окружающей среды, усиливается болезненность, развивается риск приобретения различных хронических недугов. В связи с этим необходимо указать на то, что даже в таких условиях физически крепкий и закаленный человек имеет достаточно высокий уровень качества жизни. Актуальность взаимодействия физической подготовки человека, ребенка с элементами применения закаливающих процедур очевидна [5].

Закаливание – важнейшая часть физического воспитания детей дошкольного возраста. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, вода и солнце. Под закаливанием понимают повышение сопротивляемости организма главным образом низким температурам, поскольку причиной ряда заболеваний (верхних дыхательных путей, воспаление легких, нефриты, ревматизм) является охлаждение организма.

Цель закаливания – выработать способность организма быстро приводить работу органов и систем в соответствие с меняющейся внешней средой. Способность организма приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным воздействием того или иного фактора (холод, тепло) и постепенным увеличением его дозировки [5].

Воздействие закаливающих процедур затрагивает практически все системы организма как единого целого. Под их влиянием изменяется, прежде всего, состояние нервной и эндокринной систем, что отражается на их регуляторной функции и способности активно взаимодействовать с окружающей средой. В начальном периоде закаливания наблюдается усиление функции гипофиза, коры надпочечников и щитовидной железы.

В последующем участие желез внутренней секреции в формировании устойчивости к действию закаливающих процедур несколько уменьшается. Приспособление организма затрагивает не только центральные структуры головного мозга, т. е. отражается на системном уровне, но и более интимные механизмы [5].

В процессе закаливания функциональные изменения затрагивают тканевый и клеточный уровни. В частности, меняются активность клеточных ферментов в сторону повышения их активности, химический состав и физико-химическое состояние клеток. Изменение нервной регуляции при закаливании организма связано с формированием новых условных рефлексов [2].

Закаливание – обязательный элемент физического воспитания, имеющий большое значение для укрепления здоровья, повышения сопротивляемости инфекциям и увеличения работоспособности.

Сущность закаливания заключается в тренировке терморегуляторного аппарата, в развитии защитных реакций организма к повреждающему действию тех или иных факторов окружающей среды. В результате закаливания повышается устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям погодных факторов [3, 45–46].

Задача работы – проанализировать результаты социологического опроса по вопросам закаливания в ЗабГУ и ПГТУ

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. В рамках Всемирного дня здоровья 6 апреля 2015 г. в Забайкальском государственном университете на факультете социально политических систем впервые в практике организации конференций в режиме он-лайн проведен круглый стол «Здоровье – основа долголетия», в ходе которого состоялось обсуждение актуальных вопросов, одним из которых был «Элемент физического воспитания – закаливание». Организаторами данной конференции явились «Забайкальский государственный университет» (г. Чита, Россия), ГВУЗ «Приазовский государственный технический университет» (г. Мариуполь, Украина). Цель конференции заключалась в привлечении общественности к проблемам здоровья подрастающего поколения и молодежи для определения тактики совместных действий по защите здоровья и благополучия людей.

В нашей работе представлен анализ результатов социологического опроса по вопросам закаливания в ЗабГУ и ПГТУ. В данном направлении выступали О. В. Улыбина (ФСПС ЗабГУ г. Чита, Россия) и М. И. Ведясов (ГВУЗ «ПГТУ» г. Мариуполь, Украина). В анкетировании приняло участие 120 студентов ЗабГУ и 84 – ПГТУ. Анкетирование включало семь вопросов.

По результатам опроса, 71 % студентов ЗабГУ и 60% – ПГТУ отмечают наличие знаний о закаливании. Однако отсутствие информации о закаливании отмечают 29 % студентов ЗабГУ и 40 % – ПГТУ. Из данных ответов следует, что 1/3 опрошенных не владеет информацией о закаливании и в данном направлении нужно проводить работу.

Следующий вопрос определил, из каких же источников студенты ЗабГУ и ПГТУ получают информацию о закаливании: 50 % студентов ЗабГУ и 20 % – в ПГТУ из Интернета, 34 % ЗабГУ и 18 % ПГТУ – из газет и журналов. Анализируя ответы, можно сделать вывод о том, что СМИ занимают главенствующую позицию по источникам получаемой информации.

Более 2/3 опрошенных студентов не занимаются закаливанием организма, а именно 80 % студентов ЗабГУ и 72 % ПГТУ, и лишь 1/3 опрошенных занимается закаливанием (20 % ЗабГУ и 28 % – ПГТУ). Эти данные заставляют нас задуматься, о каком же здоровом поколении может идти речь. Мы считаем, что для этого необходимо прочитать лекции и показать видеоролики студентам о том, какую важную роль для нашего организма играет закаливание.

Анализируя дальнейшие ответы студентов ЗабГУ и ПГТУ, установили, что в среднем в день студент проходит 4 км.

На вопрос: «Принимаете ли Вы контрастный душ?» 2/3 студентов ЗабГУ (72 %) и ПГТУ (75%) ответили отрицательно, так как не считают это целесообразным, а 1/3 опрошенных принимают контрастный душ и отмечают, что после этого чувствуют себя бодро в течение дня.

Неутешительными были ответы студентов ЗабГУ и ПГТУ на вопрос: «Делаете ли Вы зарядку по утрам?». 69 % студентов ЗабГУ и 61 % – ПГТУ ответили, что не делают зарядку по утрам, 30 % студентов ЗабГУ и 24 % – ПГТУ дали ответ «иногда» и 1 % студентов ЗабГУ и 15 % – ПГТУ – «Делаю зарядку по утрам». Анализируя ответы, делаем вывод; студенты не знают, что именно от такого элемента, как физическая зарядка, зависит психическое и физическое самочувствие человека.

Также студентам был поставлен вопрос: «Какой образ жизни, на Ваш взгляд, является самым привлекательным и престижным?». Удивил единодушный ответ студентов ЗабГУ и ПГТУ – 100% – здоровый образ жизни. Однако получается парадокс, как такое возможно? Анализируя ответы студентов на все вопросы, можно сделать вывод, что более 50 % опрошенных не хотят вести здоровый образ жизни и ничего не делают, чтобы его соблюдать.

Таким образом, анализируя ответы студентов, принявших участие в анкетировании, можно сделать вывод: отношение к своему здоровью, включающему элементы закаливания, носит поверхностный характер.

Закаливание организма – это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к многообразным влияниям внешней среды. Повышение устойчивости человека к различным неблагоприятным факторам окружающей среды является основой современного человека [1; 22–23].

Можно повысить устойчивость к нескольким факторам внешней среды лишь в том случае, если организм систематически подвергается повторному действию именно данной комбинации раздражителей.

Так, в процессе закаливания организм подвергается следующим изменениям:

- улучшается работа нервной и эндокринной систем (возбудимый становится спокойнее, инертный – бодрее);
- активизируются обменные процессы: кровообращение, дыхание, состав крови и т. д.;
- повышаются работоспособность и выносливость;
- сон становится спокойнее и глубже;
- повышаются устойчивость к метеофакторам и сопротивляемость различным заболеваниям [7, 69–70].

Процедуры закаливания – это достаточно эффективное средство обретения здоровья и физической формы. Закаливание – это комплекс мероприятий, который должен находиться под жестким контролем специалиста и даже в случае самостоятельного проведения закаливающих процедур их контроль обязателен.

Улучшение общего самочувствия и аппетита, спокойный сон, повышенный эмоциональный тонус, ровное настроение, высокая умственная и физическая работоспособность, отсутствие простудных заболеваний, повышенный интерес к жизни – таковы показатели эффективности закаливающих процедур, как считает В. В. Марков [6, 36].

Общеизвестно, что занятия физической культурой и закаливанием лучше всего начинать в детстве. В практике детских дошкольных и школьных учреждений сейчас широко применяются разнообразные методы и формы закаливания.

Мнения специалистов разделяются в вопросе начала применения закаливающих процедур. Автор [2, 113] считает, что в раннем детстве не стоит начинать закаливания со стрессовых нагрузок, окуная младенца в холодную прорубь. Но альтернативные высказывания [4, 251] нельзя сбрасывать со счетов, потому что закаливать ребенка многие родители в силу модных тенденций стремятся именно таким неординарным способом.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. При закаливании детей необходимо учитывать особенности развития детского организма. Его кровеносные сосуды не достигают еще необходимой терморегуляционной способности, неэкономно отдают тепло во внешнюю среду. Поэтому дети теряют тепла значительно больше, чем взрослые, при меньшей способности восстанавливать его – таково экспертное мнение специалистов в этой области.

В настоящее время мотивация заняться закаливанием крайне низкая, поэтому в дальнейшем мы планируем пропагандировать закаливание и здоровый образ жизни в целом. В данном направлении необходимо проводить работу на конференциях, круглых столах, занятиях по валеологии и основах социальной медицины.

Источники и литература

1. Вайнабаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я. С. Вайнабаум, В. И. Коваль, Т. А. Радионова. – М. : Академия, 2010.
2. Гавриленко Б. С. Физические факторы в воспитании детей и подростков / Б. С. Гавриленко. – Киев : Пороги, 2013.
3. Ганженко Ю. В. Физическая культура / Ю. В. Ганженко. – СПб. : Речь, 2011.
4. Дибнер В. Д. Физкультура, возраст, здоровье / В. Д. Дибнер, И. М. Синельникова. – М. : Физкультура, 2011.
5. Закаливание как элемент физического развития [Электронный ресурс]. – Режим доступа : chrome-extension://oemmnndcbldboiebnladdacbfmadadm/ http:// detsad4-luga.ucoz.ru/Fizo/zakalivanie.pdf.
6. Марков В. В. Основы здорового образа жизни / В. В. Марков. – М. : Академия, 2011.
7. Мильнер Е. Г. Формула жизни: Медико-биологические основы оздоровительной физической культуры / Е. Г. Мильнер. – М. : Физкультура и спорт, 2012.

Аннотации

В данной работе представлен сравнительный анализ результатов анкетирования среди студентов России и Украины по проблемам физического воспитания. Особое внимание в статье обращается на элемент физического воспитания – закаливание. Основной метод исследования – социологический опрос.

Ключевые слова: закаливание, физическое воспитание, студенты.

Ольга Улибина. Порівняльний аналіз результатів анкетування студентської молоді Росії й України з проблем фізичного виховання. У цій роботі представлено порівняльний аналіз результатів анкетування серед студентів Росії та України з проблем фізичного виховання. Особливу увагу в статті звернено на елемент фізичного виховання – загартовування. Основний метод дослідження – соціологічне опитування.

Ключові слова: загартовування, фізичне виховання, студенти.

Olga Ulybina. Comparative Analysis of the Results of Questioning of Student Youth of Russia and Ukraine on the Problems of Physical Education. This paper presents comparative analysis of the results of the questioning of students of Russia and Ukraine on the problems of physical education. In the article special attention is paid to the element of physical education - hardening. The main method of the research is a sociological survey.

Key words: hardening, physical education, students.