

Результаты. Выявлено, что 45% белорусских и 33% иностранных студентов используют бытовые фильтры для очистки воды, преимущество отдают фильтрам: “Brita”, “Барьер”, Аквафор. Смену картриджей белорусские студенты производят преимущественно от 1 до 6 раз в год, иностранные - до 2 раз в год. Среди опрошенных иностранных студентов фильтры для очистки воды используют 1/3 часть, а среди белорусских – 45%. При этом 7% иностранцев – потребляют только бутилированную воду.

Выводы. 1. Количество воды, выпиваемой белорусскими и иностранными студентами, использующими фильтры, составляет до 2 литров в сутки.

2. При оценке положительных и отрицательных эффектов на статус здоровья молодых белорусских и иностранных потребителей воды, использующих фильтры, выявлены закономерности в зависимости от частоты смены картриджей на кожу и роговые образования.

3. Частота встречаемости отрицательных эффектов у белорусских студентов со стороны состояния кожи и волос выше с увеличением частоты замены картриджей в год (более 4-х раз в год). У иностранных же студентов, с увеличением частоты замены картриджей в фильтрах наоборот возрастает количество положительных эффектов и отсутствуют отрицательные.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ НА ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ

INFLUENCE OF NORDIC WALKING ON THE HEALTH AND PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS

Песковская Ю.

Научный руководитель: Колпакова Е. М.

Peskovskaya Yu.

Scientific adviser: Kolpakova E. M.

Алтайский государственный университет,

г. Барнаул, Россия

Кафедра физического воспитания

Актуальность. Малоподвижный образ жизни современных студентов ведет к увеличению числа хронических заболеваний. Занятия физической культурой в вузе компенсируют двигательный потенциал молодежи. Скандинавская ходьба является универсальным видом, фитнеса, и ЛФК для всех категорий людей, позволяя укрепить мышцы ног, спины, верхнего плечевого пояса, имея малый риск травматизации.

Цель работы. Изучить влияние занятий скандинавской ходьбой на здоровье и физическую подготовленность студентов. Задачи: изучить влияние скандинавской ходьбы на здоровье студентов; выяснить, как меняется спортивная подготовка у студентов до занятий скандинавской ходьбой и после.

Методы исследования. Исследование проводилось с сентября 2017 года по июнь 2018 года на базе ФГБОУ «Алтайский Государственный Медицинский Университет». В нем приняли участие 44 студента, обучающихся на I–III курсах различных направлений подготовки, которые были разделены на две группы – контрольную и экспериментальную. В экспериментальной группе были студенты, посещающие все занятия по физической культуре и спорту на базе университета, а это 2 занятия в неделю. Контрольная группа состояла из тех студентов, которые, по личным причинам, пропускали занятия достаточно часто (в исследование их занятия уменьшены втрое). Перед началом эксперимента было исследовано исходное здоровье и физическая подготовка студентов контрольной и экспериментальной групп.

Результаты. Анализ результатов тестирования студентов в начале учебного года показал одинаковый исходный уровень здоровья контрольной и экспериментальной групп, а именно: низкий уровень здоровья и физической подготовки в совокупности (3 и менее баллов) у 18% исследуемых, ниже среднего (4-6 баллов) у 24%, а средний (7-11 баллов) у 29,4%, выше среднего (12-15 баллов) у 17, 6%, а высокий (16-18 баллов) у 11% занимающихся.

Анализ результатов тестирования в конце учебного года показал, что среди студентов контрольной группы низкий уровень здоровья у 11,8% исследуемых, ниже среднего у 11,8%, средний у 35,3%, выше среднего у 25,5%, высокий у 17,6% занимающихся. Среди студентов экспериментальной группы низкий уровень здоровья у 0% исследуемых, ниже среднего у 11,8%, средний у 23,5%, выше среднего у 35,3%, высокий у 29,4% занимающихся

Значительная часть студентов имела невысокий уровень здоровья и физической подготовки. В конце эксперимента наблюдаем улучшение здоровья студентов. Особенно, следует отметить значительный прогресс экспериментальной группы. Основываясь на данных эксперимента можно смело утверждать, тот факт, что скандинавская ходьба благоприятно влияет на уровень здоровья, выносливости и спортивных показателей у студентов.

Выводы. Регулярные занятия Скандинавской ходьбой обеспечивают улучшение здоровья, прирост выносливости и спортивных данных у студентов. Этот прирост определенно выше, чем у лиц, занимавшихся по программе физической культуры, без данного вида спорта.