

ВЛИЯНИЕ ТЕРМОГИДРОТРЕНИНГОВ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

УДК/UDC 796.011.3

Поступила в редакцию 20.03.2018 г.



Информация для связи с автором:
kondakov@bsu.edu.ru

Доктор педагогических наук, профессор **В.Л. Кондаков**¹

Кандидат педагогических наук, доцент **Е.Н. Копейкина**¹

В.В. Агошков¹

Кандидат педагогических наук **В.И. Бочарова**¹

¹ Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород

ТHERMAL WATER TRAINING MODEL BENEFITS FOR STUDENTS' HEALTH

Dr.Hab., Professor **V.L. Kondakov**¹

PhD, Associate Professor **E.N. Kopeikina**¹

V.V. Agoshkov¹

PhD **V.I. Bocharova**¹

¹ Belgorod State National Research University, Belgorod

Аннотация

Целью исследования стало научное и экспериментальное обоснование физкультурно-оздоровительной технологии (ФОТ) термогидротренингов. В исследовании приняли участие студенты вуза: девушки (n= 36) и юноши (n=36). В процессе занятий со студентами применялись оздоровительное плавание; контрастный душ; банные процедуры в сочетании с обливанием. Экспериментально доказано, что в результате применения данной ФОТ в условиях образовательного пространства НИУ «БелГУ» у студентов улучшились ключевые показатели здоровья, а также общий уровень соматического здоровья (по методике Г.Л. Апанасенко). В настоящее время для российской вузовской системы физического воспитания наиболее актуальными являются задачи повышения уровня соматического здоровья, восполнение дефицита двигательной активности студентов, привития им потребности в систематических занятиях физической культурой (в том числе самостоятельно), научное обоснование эффективных способов внедрения в содержание учебных программ востребованных среди студентов видов двигательной активности. Таким средством является разработанная технология, оказывающая комплексное положительное влияние на здоровье студентов.

Ключевые слова: термогидротренинги, гидропроцедуры, банные процедуры, терморегуляция, физкультурно-оздоровительная технология.

Annotation

Objective of the study was to provide theoretical and experimental grounds for the thermal water training model viewed as the promising physical cultural and health technology (PCHT). Subject to the study was a sample of the university male (n=36) and female (n=36) students engaged in the thermal water training model including: health swimming; contrasting shower; and sauna with cold dousing. The thermal water training model was found beneficial as verified by the BelSU students' progress in the key health test rates and general somatic health test rates (generated by the G.L. Apanasenko Tests). Presently in the national academic physical education system a top priority is being given to the students' somatic health improvement and physical activation initiatives; due motivations for systemic (including self-reliant) physical practices; and theoretical grounds for the most efficient physical activation models of highest demand in the student communities. The proposed physical education and health technology may be considered a promising educational tool as verified by its multisided positive effects on the students' health.

Keywords: thermal water training, water procedures, bath procedures, thermoregulation, fitness and health technology.

Введение. В настоящее время особое внимание уделяется обязательному введению физической культуры в научную организацию учебного труда, быта и отдыха студенческой молодежи, а также для повышения производительности труда, укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний, более эффективному использованию средств физической культуры [2].

Большая группа современных учёных считают актуальным изучение факторов, способствующих повышению умственной и физической работоспособности в процессе обучения в вузе, а также указывают на необходимость изучения закономерностей и взаимосвязи между уровнем существующей двигательной активности и характеристиками умственной деятельности студентов [1].

Накопленный до настоящего времени в рамках данной проблемы экспериментальный материал свидетельствует о благотворном влиянии естественных факторов, в том числе различных термо- и гидропроцедур на здоровье и работоспособность человека [3, 4]. Однако в доступной научной литературе явно недостаточно освещены вопросы оптимизации

умственной и физической работоспособности студентов при помощи термогидротренингов. Проведенный анализ специальной литературы не выявил наличия научно обоснованных технологий закаливания для студентов вузов. В то же время большинство специалистов, изучающих различные аспекты ЗОЖ, рекомендуют включение данных процедур в образовательное пространство вуза [7, 8]. Данное обстоятельство обусловило проведение нашего исследования по научно обоснованию, разработке и внедрению физкультурно-оздоровительной технологии.

Цель исследования – научно обосновать и экспериментально проверить физкультурно-оздоровительную технологию (ФОТ) термогидротренингов.

Методика и организация исследования. Апробация экспериментальной ФОТ рассчитана на 12 занятий, 8 из которых – экспериментальные занятия, а 4 занятия – функциональное тестирование (по 2 в начале и в конце эксперимента).

В соответствии с требованиями, выдвигаемыми к современным образовательным технологиям [3], было выделено 4 этапа реализации ФОТ: этап диагностики – 1-2 занятия; этап

обучения – 3-6 занятий; этап совершенствования – 7-10 занятий; этап контроля – 11-12 занятий. В исследовании приняли участие 36 девушек и 36 юношей, обучающихся на 1-2-х курсах (возраст 17-19 лет) в НИУ «БелГУ».

В основу содержания и направленности физкультурно-оздоровительной технологии термогидротренингов были положены следующие критерии: *содержание физкультурно-оздоровительной технологии* должно иметь комплексное оздоровительное воздействие, в первую очередь способствовать улучшению функций сердечной мышцы, нормализации функций центральной нервной системы, повышению эластичности сосудов, улучшению микроциркуляции, стабилизации кровяного давления; *средства и методы физкультурно-оздоровительной технологии* должны способствовать восстановлению физической и умственной работоспособности, снижать нервно-эмоциональное напряжение; *в основу содержания двигательной активности* должны быть положены, с одной стороны, упражнения, пользующиеся популярностью среди занимающихся, с другой – упражнения, с помощью которых можно регулировать интенсивность физических нагрузок; *физические упражнения*, включаемые в физкультурно-оздоровительную технологию, должны быть доступны в выполнении и исключать возможность получения травм.

В рамках исследования данной ФОТ в качестве основных средств нами использовались следующие:

- *оздоровительное плавание* (в качестве основного средства водного закаливания и оптимизации двигательной активности, для которого выделялись отдельные занятия в бассейне);
- *контрастный душ* (в заключительной части занятия в качестве эффективного средства закаливания и с целью восстановления организма занимающихся после нагрузки);
- *банные процедуры в сочетании с обливанием* (применялись в самостоятельных занятиях студентами для повышения умственной и физической работоспособности, профилактики простудных и инфекционных заболеваний, их закаливания).

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ и обобщение полученных данных свидетельствуют о следующем:

- на физическое развитие студентов ФОТ в целом оказал положительное влияние: в обеих группах достоверно возросли показатели экскурсии грудной клетки; в группе девушек выявлено также достоверное увеличение жизненной ёмкости лёгких и кистевой динамометрии; в группе юношей указанные показатели также изменились в лучшую сторону, но недостоверно;
- на физическую подготовленность студентов ФОТ также оказала положительное влияние: в обеих группах достоверно возросли показатели силы мышц плечевого пояса, брюшного пресса, статической силы мышц ног, взрывной силы, быстроты, гибкости, координации, комплексного проявления всех физических качеств; показатели выносливости в исследуемых группах улучшились недостоверно;
- на функциональную тренированность студентов ФОТ также повлияла положительно: в обеих группах достоверно возросли аэробные возможности организма, стабилизировались вегетативные показатели, увеличилась физическая работоспособность, улучшилось общее состояние кардиореспираторной системы. Кроме того, в группе девушек достоверно уменьшились показатели ЧСС в покое; в группе юношей уменьшились показатели систолического АД и возросла устойчивость организма к гипоксии;
- в результате применения ФОТ у студентов достоверно возрос общий уровень соматического здоровья, что по-

зволило в обеих группах изменить заключение о нём с оценки «ниже среднего» на оценку «средний».

Вывод. Обобщая все вышесказанное, можно заключить, что апробация экспериментальной ФОТ термогидротренингов доказывает её эффективность. Выявлено, что после применения данной ФОТ в условиях вуза у студентов улучшились ключевые показатели здоровья, в том числе функциональное состояние организма, уровень физического развития и физической подготовленности, общий уровень соматического здоровья.

Разработанная экспериментальная ФОТ оказывает комплексное положительное влияние на здоровье студентов, способствует возрастанию функциональной тренированности, улучшению психологического состояния.

Литература

1. Виленский М.Я. Закономерности изменений профессиональной работоспособности студентов в условиях оптимизации режима труда, быта, отдыха и двигательной активности / М.Я. Виленский, Б.Н. Минаев // Теория и практика физ. культуры. – 1976. – № 7. – С. 53-57.
2. Дрогомерецкий В.В. Адаптация пробы Руфье для оценки работоспособности сердца студентов с отклонениями в состоянии здоровья/В.В. Дрогомерецкий, Е.Н. Копейкина, В.Л. Кондаков, С.С. Ермаков//Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2017. – № 1. – С. 4–10. doi:10.15561/18189172.2017.0101
3. Кондаков В.Л. Физкультурно-оздоровительная технология профилактики нарушений в состоянии дыхательной системы/В.Л. Кондаков, Е.Н. Копейкина, Н.В. Балышева//Теория и практика физ. культуры. – 2016. – № 1. – С. 34–36.
4. Коробков А.В. Физическое воспитание / А.В. Коробков, В.А. Голловин, В.А. Масляков. – М.: Высшая школа, 1983. – 278 с.
5. Шагуч А.А. Комплексное использование физических упражнений и средств закаливания на занятиях физическим воспитанием в вузе: дис. ... канд. пед. наук / А.А. Шагуч. – Майкоп, 1997. – 118 с.

References

1. Vilensky M.Ya., Minaev B.N. Zakonomernosti izmeneniy professionalnoy rabotosposobnosti studentov v usloviyakh optimizatsii rezhima truda, byta, otdykha i dvigatel'noy aktivnosti [Change patterns in students' professional performance under optimization of regimen of work, life, leisure and motor activity]. Teoriya i praktika fiz. kultury. Moscow, 1976, no. 7. pp. 53-57.
2. Drogomeretsky V.V., Kopeikina E.N., Kondakov V.L., Ermakov S.S. Adaptatsiya proby Ruffye dlya otsenki rabotosposobnosti serdtsa studentov s otkloneniyami v sostoyanii zdorovya [Adaptation of Ruffier test for estimate cardiac function in students with disabilities]. Pedagogika, psikhologiya i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta, 2017, no. 1, pp. 4-10. doi:10.15561/18189172.2017.0101
3. Kondakov V.L., Kopeikina E.N., Balysheva N.V. Fizkulturno-ozdorovitel'naya tekhnologiya profilaktiki narusheniy v sostoyanii dykhatel'noy sistemy [Health and fitness technology to prevent respiratory disorders]. Teoriya i praktika fiz. kultury, Moscow, 2016, no. 1, pp. 34-36.
4. Korobkov A.V., Golovin V.A., Maslyakov V.A. Fizicheskoe vospitanie [Physical education]. Moscow: Vysshaya shkola publ., 1983, 278 p.
5. Shaguch A.A. Kompleksnoe ispolzovanie fizicheskikh upravleniy i sredstv zakalivaniya na zanyatiyakh fizicheskim vospitaniem v vuze. Dis. kand. ped. nauk [Complex use of physical exercises and hardening techniques in academic physical education. PhD dis.]. Maikop, 1997, 118 p.
6. Kondakov V.L., Voloshina L.N., Kopeikina E.N., Balysheva N.V., Nikulina D.E. Physical and recreational preventing measure technology of disturbances in the cordial and vascular system of students. International journal of advanced biotechnology and research, 2018, 9(1): 990-996. Available at: <https://drive.google.com/file/d/1Chh7YJFGp1zoQ9lxc0owA1Z1qViv9l0a/view>
7. Kondakov V.L., Kopeikina E.N., Usatov A.N. On purposefulness of application of physical culture health related technology for prophylaxis of students' respiratory system disorders. Physical education of students, 2016; 2:4–12. doi: 10.15561/20755279.2016.0201 Available at: <http://www.sportedu.org.ua/index.php/PES/article/view/51/38>