

УДК 378.016:796.011

UDC 378.016:796.011

**ЗАКАЛИВАНИЕ В СИСТЕМЕ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ****ZAKALIVANIE IN THE SYSTEM
OF PHYSICAL TRAINING
OF FIRST-YEAR STUDENTS****О. В. Хижевский,***кандидат педагогических наук,
доцент, заведующий кафедрой
физического воспитания и спорта БДПУ***O. Khizhevsky,***Candidate of Pedagogic, Associate
Professor, Head of the Department
of physical education, BSPU*

Поступила в редакцию 07.06.17.

Received on 07.06.17.

В статье представлены результаты исследования закаливания студентов-первокурсников, где наиболее приоритетным является индивидуально-дифференцированный подход к студенту с учетом его физического состояния и проявления двигательной активности.

Наряду с организацией индивидуального оптимального режима дня студентов большое внимание уделялось закаливанию и физическому воспитанию в процессе занятий. Они способствовали повышению резистентности к действию низких температур за счет снижения возбудимости терморепцепторов, что позволяет стабилизировать системы терморегуляции, механизмы адаптации и в результате приводит к снижению количества случаев простудных заболеваний.

Ключевые слова: студенты, закаливание, анкетирование, заболевания, педагогический эксперимент, физкультурные занятия.

This article presents the results of the study of hardening of first-year students, where the most priority is the individual-differentiated approach to the student, taking into account their physical condition and the manifestation of motor activity.

Along with the organization of an individual optimal regime for students' day, great attention was paid to hardening and physical education in the process of classes.

They contributed to improving the resistance to low temperatures by reducing the excitability of thermoreceptors, which allows to stabilize the thermal system, mechanisms of adaptation and to reduce the incidence of colds.

Keywords: students, hardening, questioning, diseases, pedagogical experiment, physical education.

Введение. Актуальность исследования определяется тем, что существует потребность в повышении сопротивляемости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды и необходимость повышения двигательной активности студентов. Использование различных средств физического воспитания и естественных факторов внешней среды помогает сохранять и укреплять здоровье студентов, улучшает деятельность различных органов и систем, повышает способность организма противостоять простудным заболеваниям, оказывает положительное влияние на физическую и умственную работоспособность [1; 2].

Однако все вышеперечисленное требует дальнейшей разработки и исследования, в которых решались бы вопросы использования средств закаливания в рамках учебного занятия по физической культуре и изучалось бы влияние средств закаливания на организм студентов в рамках оперативного и текущего контроля, где комплексное использование физических упражнений и средств закаливания в учебно-воспитательном процессе может существенно повысить уровень здоровья и физического состояния студентов [3].

Немаловажным является влияние средств закаливания на иммунную систему студентов и установление количественных изменений показателей, характеризующих эту систему.

Сочетание средств закаливания и использование физических упражнений способствуют повышению всесторонней физической подготовленности студентов и сопротивляемости организма к воздействию неблагоприятных природных факторов [4; 5].

Объект исследования – процесс оздоровления организма и повышения физического состояния студентов-первокурсников.

Предмет исследования – комплексное использование методов и средств закаливания в учебно-воспитательном процессе студентов-первокурсников.

Цель исследования – обосновать особенности организации видов закаливания в системе физического воспитания студентов-первокурсников.

Цель исследования конкретизировалась в следующих **задачах**:

1) провести опрос по использованию средств закаливания и собрать анамнез студентов первого курса;

2) разработать и внедрить комплексы закаливающих процедур и сравнить полученные результаты исследования.

Для решения поставленных задач, были использованы следующие **методы исследования**: анализ научно-методической литературы; анализ медицинской документации; педагогический эксперимент; опрос (анкетирование); методы математической статистики.

Организация исследования. Исследование проводилось с сентября 2015 по июнь 2016 года на базе УО «Белорусский государственный технологический университет» (далее – УО «БГТУ») и состояло из трех этапов. В нем приняли участие студенты первого курса УО «БГТУ» ($n=30$), которые в дальнейшем были разделены на экспериментальную (далее – ЭГ) ($n=15$) и контрольную группы (далее – КГ) ($n=15$). На первом этапе (сентябрь 2015 года) изучалась и анализировалась научно-методическая литература. Определялись цель и задачи исследования, формулировалась рабочая гипотеза. Подбирались контрольные упражнения.

На втором этапе (октябрь 2015 – май 2016 года) проводился педагогический эксперимент. Была произведена оценка анамнеза и констатирующий педагогический эксперимент для определения уровня физической подготовленности студентов ($n=30$):

- для испытуемых ЭГ ($n=15$) были подобраны физические упражнения и закаливающие средства физического воспитания;
- для испытуемых КГ ($n=15$) использовалась общепринятая программа занятий физической культурой.

Третий этап педагогического исследования (июнь 2016 года) включал в себя анализ и интерпретацию результатов исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. С целью определения степени использования средств закаливания и закаливающих процедур как в системе физического воспитания, так и самостоятельно в домашних условиях, был проведен метод опроса (анкетирование) испытуемых ($n=30$). Разработаны анкеты, направленные на выяснение отношения студентов к здоровому образу жизни и своему здоровью.

При анализе полученных результатов анкеты «Здоровье» испытуемых первокурсников ($n=30$) было определено, что студенты рассматриваемого возраста (17–19 лет) имеют некоторое представление о том, что является здоровьем и от чего оно зависит (рисунок 1). 100 % (30 студентов) ответили, что сегодня модно быть здоровым, 29 опрошенных (97 %) хотели бы больше знать, как сохранить здоровье и 3 % – это было не интересно. В рамках данной анкеты так же определяли, от чего зависит здоровье (рисунок 2).

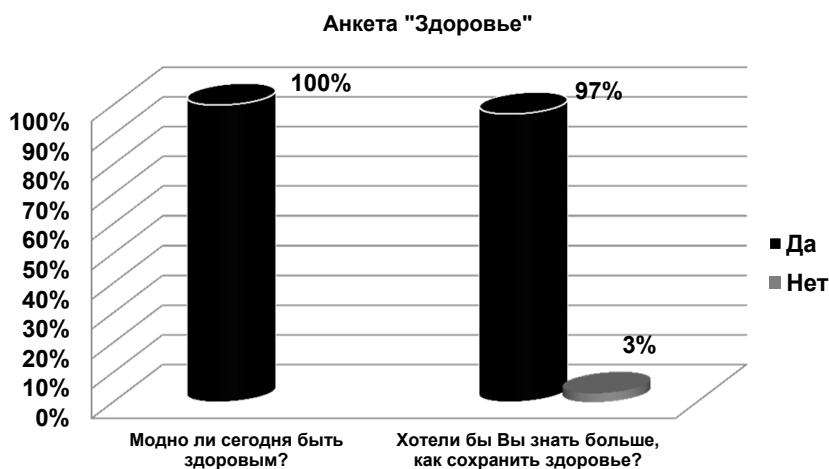


Рисунок 1 – Результаты опроса студентов-первокурсников, %

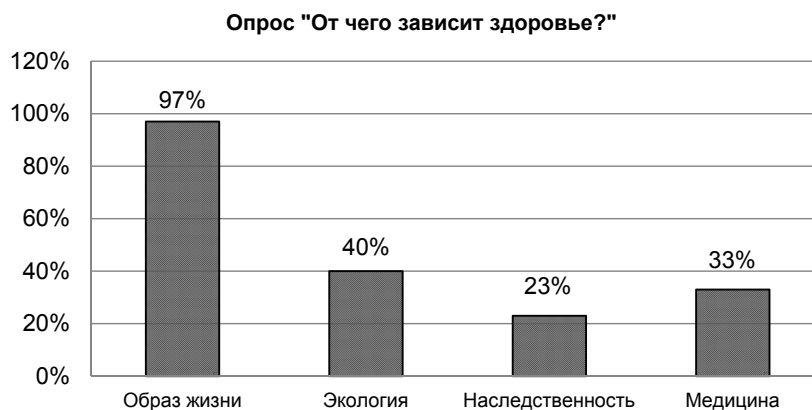


Рисунок 2 – Результаты опроса студентов, %

Большинство студентов (29 человек) считают, что здоровье в первую очередь зависит от образа жизни. Некоторые студенты (12 человек) считают, что здоровье зависит от экологии, 7 первокурсников – от наследственности и 10 человек думают, что от уровня современной медицины. Далее определялось, закаливаются ли опрашиваемые первокурсники (рисунок 3).

В результате было выявлено (рисунок 3), что из 30 опрашиваемых студентов занимаются закаливанием 24 человека, не занимается закаливанием 4 первокурсника и 2 студента вообще не знают, что может являться закаливанием.

Интерпретация результатов опроса позволила узнать, какие виды закаливания используют студенты в процессе занятий физической культу-

рой и в домашних условиях (рисунок 4): 5 опрашиваемых студентов применяют обтирание, 6 человек используют обливание; 11 первокурсников используют холодный душ; 21 человек купается в речке; все опрошенные респонденты используют воздушные ванны; 13 студентов применяют солнечные ванны; 12 человек посещают бани. Обработка полученных результатов говорит о том, что анкетированные сами не зная того, что является или может являться средством закаливания, применяют его в совершенно различных вариантах. По итогам анализа результатов проведенного анкетирования студентов-первокурсников (n=30), был проведен блиц-опрос анкетированных о состоянии здоровья студентов (таблица 1).

Опрос "Используете ли Вы средства закаливания?"



Рисунок 3 – Результаты опроса студентов, %

Опрос "Какие виды закаливания Вы используете в процессе физического воспитания?"

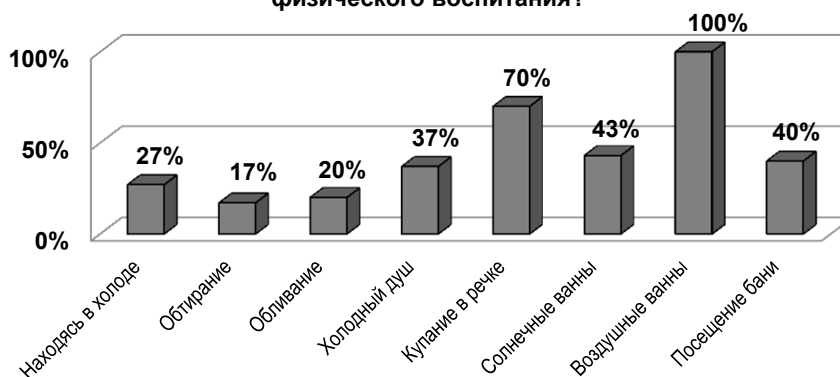


Рисунок 4 – Результаты опроса студентов, %

Таблица 1 – Результаты анкетирования о состоянии здоровья студентов

Возраст	Как часто у Вас в этом году была простуда?	Есть ли у Вас хронические заболевания органов дыхания?	Бывают ли у Вас дни общего недомогания (вялость, сонливость, головные боли)?
17 лет (n=10)	11 раз	3 студента	3 студента
18 лет (n=10)	3 раза	-	3 студента
19 лет (n=10)	3 раза	2 студента	7 студентов
Итого (n=30)	17 раз	5 студентов	13 студентов

Рассматривая полученные результаты, установлено, что у студентов возрастной категории 17 лет организм был в порядке в 27 % случаев, у студентов 18 лет – в 44 % случаев; у студентов 19 лет – в 29 % случаев (рисунок 5). Состояние организма анкетированных, находящихся в группе риска, в возрастной категории 17 лет был на уровне 23 %; у первокурсников 18 лет – на уровне 74 %; на уровне 3 % – студенты 19-летнего возраста. Организм был ослаблен у 2-х студентов 19 летнего возраста. Исходя из опроса студентов, проведенного в рамках разработанной программы педагогического эксперимента, исследование включало в себя не только оценку использования средств для закаливания организма студентов-первокурсников, но также и оценку анамнеза.

Анализ полученных результатов показал, что самыми распространенными заболеваниями являются ОРВИ и грипп. Количество дней, пропущенных по болезни, было использовано в качестве критерия для определения частоты заболеваемости испытуемых (n=30). При этом, наиболее часто анкетированные болели в конце осеннего периода, зимой и в начале весны.

В сентябре исследуемые студенты по болезни пропустили 4 дня, в октябре – 5 дней, в ноябре – 5 дней, в декабре – 7 дней, в январе, феврале и марте по 8 дней, в апреле – 6 дней и в мае – 3 дня. Всего по болезни анкетированные (n=30) пропустили 54 дня (рисунок 6). В ходе проведения исследования было установлено, что студенты возрастной группы 17 летнего возраста по болезни пропустили 45,4 % от общего количества пропущенных дней; студенты в возрасте 18 лет – 41,2 %, а студенты возрастной категории 19 лет – 13,4 % от общего количества пропущенных дней по болезни. По результатам анализа амбулаторных карт испытуемых (n=30) были определены заболевания, которые перенесли первокурсники (n=30) в период 2015/2016 учебного года. Если рассматривать их заболеваемость по нозологическому признаку, то болезни, связанные с простудными заболеваниями (ОРВИ и др.), имели наивысший показатель (рисунок 7). Чаще студенты болели именно простудными заболеваниями и пик заболеваемости пришелся на январь–март.

Опрос "Каково состояние Вашего организма?"

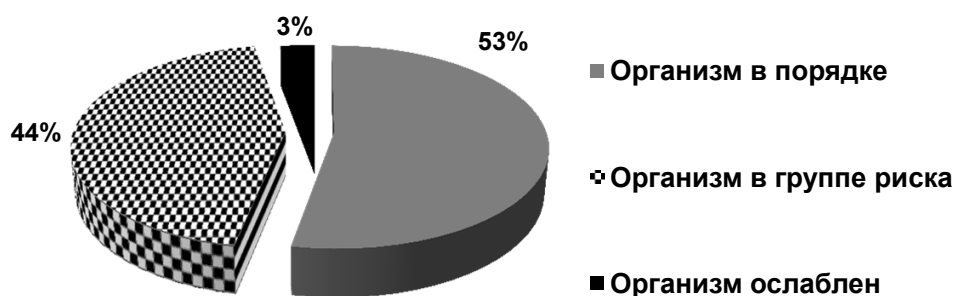


Рисунок 5 – Результаты опроса студентов, %

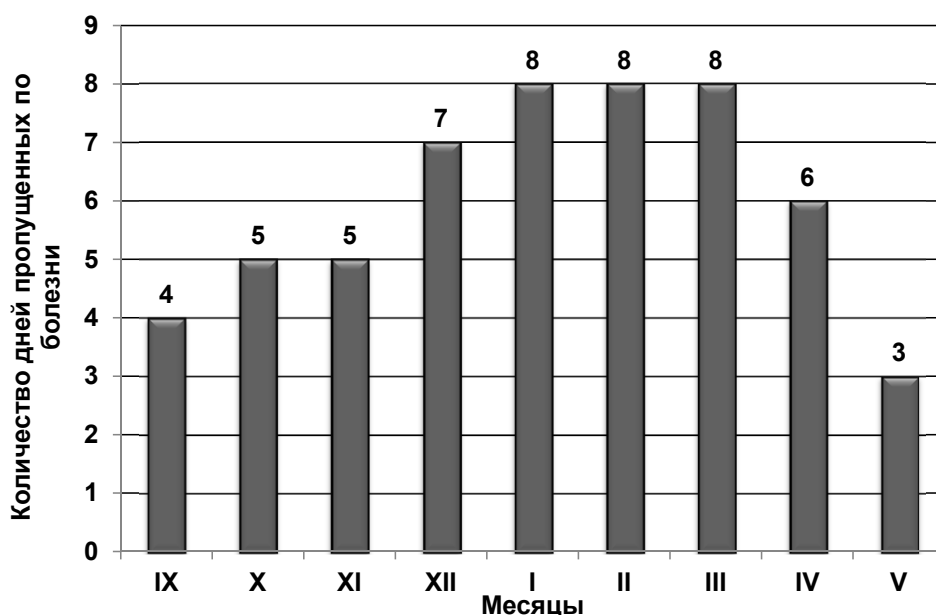


Рисунок 6 – Динамика заболеваемости студентов 17–19 лет (n=30) по месяцам 2015/2016 учебного года

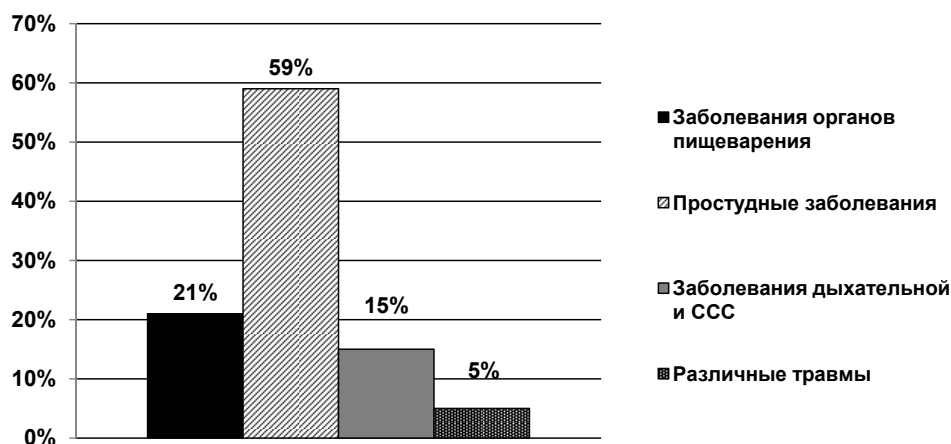


Рисунок 7 – Разделение заболеваний студентов (n=30) по нозологическому признаку за период 2015/2016-го учебного года, %

Выявлено, что физкультурно-оздоровительные мероприятия (закаливающие процедуры) в течение дня со студентами 17–19 лет (n=30) в процессе физического воспитания, основанные на здоровьесформирующей технологии, снизили влияние неблагоприятных факторов внешней среды на 20,7 %, в частности, привели к значительному уменьшению заболеваний и повысили уровень их здоровья. Одними из самых известных и чаще других используемых во время организационной образовательной деятельности являлись занятия на свежем воздухе – дыхательная гимнастика, которая наряду с другими здоровьесформирующими технологиями связана с физической культурой и здоровьем. В системе средств естественной профилактики ведущее место принадлежит оздоровительной физической культуре, обеспечивающей удовлетворение биологической потребности студентов в двигательной активности. Это было обусловлено повышением сопротивляемости и функциональных возможностей организма анкетированных.

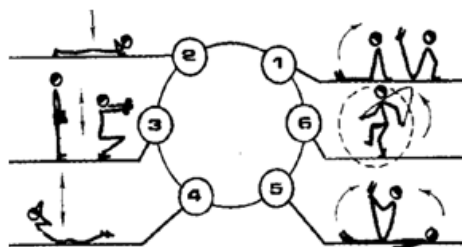
В рамках решения второй задачи и рассматривая тот момент, что только около 17 % исследуемых студентов в возрасте 17–19 лет применяют различные средства закаливания для своего организма, были разработаны и применялись во время физкультурных занятий в университете примерные схемы проведения закаливания, которые использовались ими в период проведения исследования.

Для достижения закаливающего общеукрепляющего эффекта занятия проводились с первых дней исследования на воздухе (если позволяла погода). Утренняя гимнастика, проводимая на улице, также является закаливающей процедурой.

Наблюдение за студентами позволило сделать выводы о пользе занятий с систематическим применением закаливающих методик по методу И. А. Гуревича [6], которые характеризуют закаливающую направленность (круговая тренировка). Упражнения были систематизированы и разделены на комплексы, рассчитанные

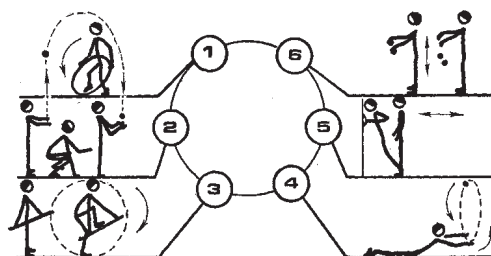
на людей с различной физической подготовкой, где упор был сделан на закаливание (комплекс № 1, 2, 3 (а, б)).

Комплекс № 1 для индивидуальных занятий



1. Из положения сед руки сзади поднимание ног в угол с последующим возвращением в исходное положение.
2. Из положения упор лежа на полу отжимание от пола, сгибая и выпрямляя руки.
3. Из положения основной стойки приседание с выносом рук с гантелями вперед и с последующим возвращением в исходное положение.
4. Из положения лежа на животе, руки за головой поднимание и опускание туловища, отводя голову и локти назад, прогибая спину.
5. Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища одновременно поднимать и опускать ноги с туловищем, складываясь в «перочинный ножик».
6. Из положения основной стойки прыжки через скакалку с вращением вперед.

Комплекс № 2 для индивидуальных занятий



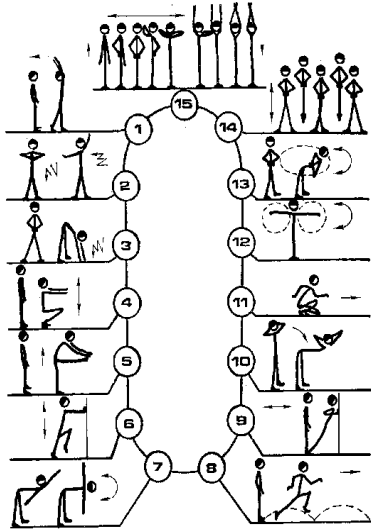
1. Из положения основной стойки (обруч перед грудью) прыжки через вращающийся вперед обруч.
2. Из положения основной стойки (в руках теннисный мяч) подбрасывание и ловля мяча с одновременным касанием пола во время полета мяча.
3. Из положения основной стойки (гимнастическая палка внизу) поочередное перешагивание с последующим перехватом рук и вращением палки назад-вверх.

4. Из положения лежа на животе подбрасывание и ловля теннисного мяча (жонглирование).

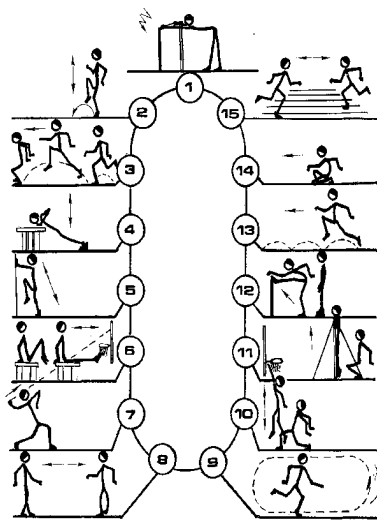
5. Из положения основной стойки переход в упор о стенку стоя. С последующим отталкиванием и возвращением в исходное положение.

6. Из положения основной стойки (в руках теннисные мячи) выпуск и ловля мячей (жонглирование).

Комплекс № 3 (а, б) упражнений для утренней гимнастики и беговых упражнений



а



б

Комплекс № 3 (а)

1. Из положения основной стойки отведение рук вверх-назад с поочередным отставлением ноги назад на носок.

2. Из положения ноги врозь, руки перед грудью рывки согнутыми руками с поворотом влево (вправо) и рывки прямыми руками.

3. Из положения стойки ноги врозь, руки на пояс наклоны к ногам с последующим возвращением в исходное положение.

4. Из положения основной стойки приседание с выносом рук вперед.

5. Из положения основной стойки поочередные махи ногами вверх с одновременным касанием их руками и с последующим возвращением в исходное положение.

6. Из положения упор стоя у стены бег в быстром темпе на носках с высоким подниманием бедра.

7. Из положения наклона вперед руки в стороны, ноги врозь вращение рук с фиксацией головы.

8. Из положения основной стойки прыжки в шаг с ноги на ногу через линейки.

9. Из положения основной стойки переход в упор о стенку стоя с последующим отталкиванием и возвращением в исходное положение.

10. Из положения основной стойки, руки за головой наклоны вперед до горизонтального положения, голову приподнять (смотреть вперед) с последующим возвращением в исходное положение.

11. Из положения низкого приседа ходьба гусиным шагом вперед.

12. Из положения основной стойки, руки в стороны вращение рук вперед и назад.

13. Из положения ноги врозь, руки на пояс вращение туловища влево и вправо.

14. Из положения ноги врозь, руки на пояс прыжки поочередно ноги скрестно, ноги врозь.

15. Из положения основной стойки поочередная постановка рук на пояс, на плечи, два хлопка с последующим возвращением в исходное положение и выполнение двух хлопков о бедра.

Все упражнения выполняются на 16 счетов.

Комплекс № 3 (б)

1. Из положения упора стоя согнувшись с опорой рук о барьер покачивание, растягивая плечевые суставы.

2. Из положения основной стойки бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе.

3. С двух шагов разбега прыжок в шаг с последующим повторением упражнения.

4. Из положения упора лежа на скамейке отжимание, сгибая и разгибая руки.

5. Из положения упора стоя у стены бег с высоким подниманием коленей в быстром темпе.

6. Из положения упора сидя (руки сзади, ноги в группировке) выпрямление ног в угол с последующим возвращением в исходное положение.

7. Из положения стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8–10 м метание теннисного мяча в баскетбольный щит (на дальность отскока) с последующей ловлей и повторением упражнения.

8. Из положения стойка ноги врозь ходьба на внутренней и внешней сторонах стопы на отрезке 10–20 м.

9. Из положения высокого старта бег на скорость по замкнутому кругу на расстоянии 150–200 м.

10. Из положения основной стойки прыжки с места с доставанием баскетбольного щита.

11. Из положения основной стойки подтягивание прыжком на перекладине.

12. Из положения основной стойки поочередное наступание на барьер с отведением одноименной руки назад, а разноименной – вперед, с наклоном туловища вперед.

13. Из положения основной стойки прыжки в шаг с ноги на ногу через линейки.

14. Из положения низкого приседа передвижение гусиным шагом вперед по прямой или по кругу.

15. Из положения высокого старта челночный бег с ускорением на отрезках 20–30 м с повторением 4–6 раз.

В работе, ставилась цель – укрепление физического здоровья студентов путем применения разработанных программ и комплексов закаливания. Занятия со студентами проводились два раза в неделю. Базой исследования послужили начальные данные о заболеваемости анкетированных. Предложенные комплексы закаливания воздушными потоками, воздушными ваннами общего плана в сочетании с элементами традиционного закаливания оказывали влияние на улучшение здоровья студентов. Для проведения эксперимента выбирались только те средства закаливания, которые возможно было выполнять в процессе занятий и в домашних условиях.

Во время занятий на открытом воздухе студенты в период общей разминки оставались в летней одежде (без рукавов) продолжительностью от 5 минут с увеличением интервала в 1 минуту (обязательным условием такой разминки было отсутствие сильного ветра и дождя). Также широко применялись дыхательные упражнения.

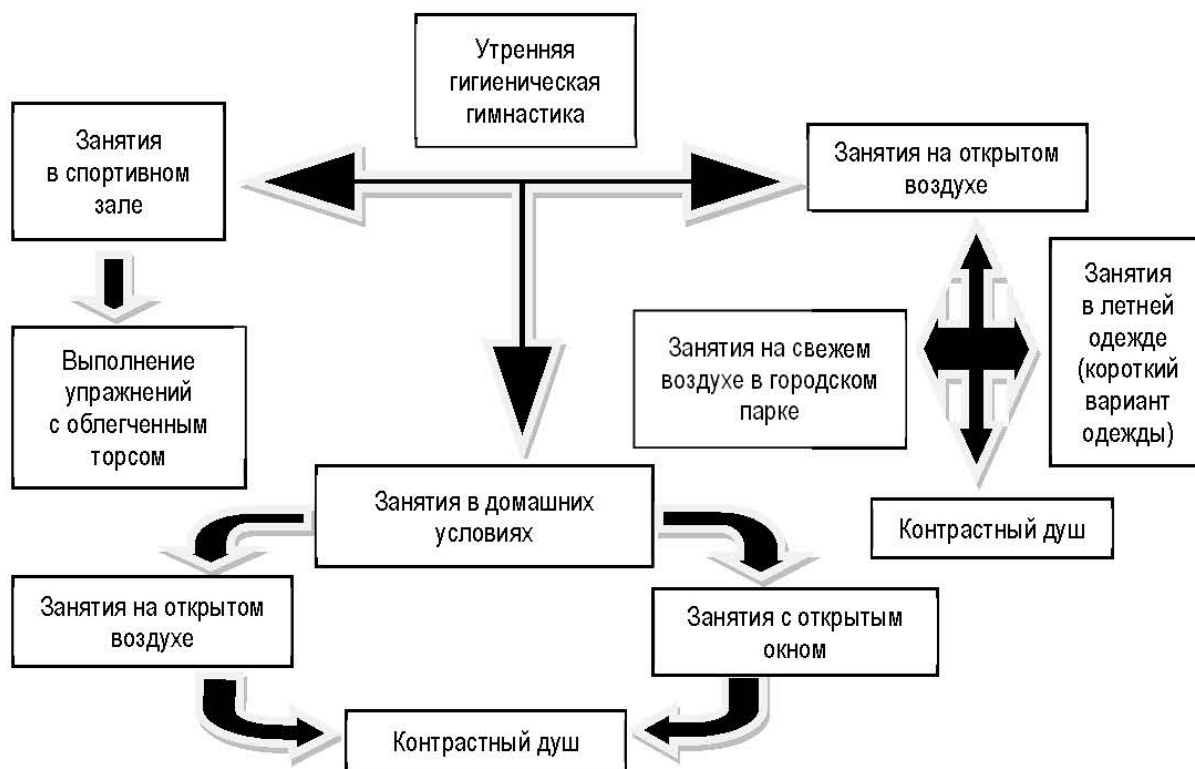


Рисунок 8 – Схема проведения исследования

В условиях спортивного зала в течение года также использовались предложенные комплексы общеукрепляющих упражнений закаливания, где студенты уже спокойно проводили разминку с облегченным торсом в течении 7–8 минут. К концу исследования время данного способа разминки было увеличено в процессе занятий по физическому воспитанию до 15 минут. Обязательным условием проведения подобных упражнений было добровольное согласие студента и его настрой на данное упражнение. Примерная схема исследования представлена на рисунке 8.

В структуру занятий студентов ЭГ (n=15) были включены специальные разработанные комплексы физических упражнений закаливающей направленности и закаливающих процедур, которые выполнялись ими как в процессе физкультурных занятий, так и в домашних условиях. Для того чтобы сохранить полученный в ходе исследования эффект, студентам были розданы рекомендации по поддержанию закаливающих процедур и вовремя летнего отдыха.

Заключение (выводы). По итогам педагогического исследования установлено, что опрос по использованию средств закаливания студентами и сбор анамнеза студентов-первокурсников 17–19 летнего возраста (n=30) имел статисти-

ческую достоверность. Исследование показало, что лишь 17 % испытуемых студентов регулярно занимаются закаливанием, 15 % не знают, что такое закаливание и какие виды закаливания можно применять в ходе занятий. В ходе исследования также был изучен анамнез студентов-первокурсников. В ходе анализа амбулаторных карт установлено, что студенты по болезни за 2015/2016 учебный год пропустили 54 учебных дня. Самые частые заболевания, которыми болели испытуемые, – это ОРВИ и грипп.

Разработаны и внедрены комплексы закаливающих процедур. Сравнение полученных результатов исследования позволило повысить уровень здоровья студентов посредством применения разработанных комплексов физических упражнений, которые направлены на закаливание организма.

Вместе с тем остался ряд нерешенных вопросов в согласовании сотрудничества педагогического коллектива и исполнения рекомендаций медицинского персонала, что является залогом успеха в восстановлении и укреплении здоровья студентов посредством закаливания. Поэтому заинтересованность и выполнение рекомендаций должна быть обоюдной, что повышает эффект закаливания и последующего оздоровления.

ЛИТЕРАТУРА

1. Воронина, Т. В. Закаливание: оздоровление, лечение, и реабилитация : метод. рек. / Т. В. Воронина, Л. О. Артемьева. – М. : Медицина, 2007. – 137 с.

REFERENCES

1. Voronina, T. V. Zakalivaniye: ozdorovleniye, lecheniye i reabilitatsiya : metod. rek. / T. V. Voronina, L. O. Artemyeva. – M. : Meditsina, 2007. – 137 s.

2. *Хижевский, О. В.* Основы физической подготовки и самостоятельных занятий студентов : метод. указания / О. В. Хижевский. – М. : БГТУ. – 2013. – 54 с.
3. *Воронцова, И. М.* Закаливание детей с применением интенсивных методов : метод. рек. / И. М. Воронцова, Л. А. Беленький. – СПб. : Логос, 2003. – 324 с.
4. *Кирьянова, Л. А.* Технология проведения занятий в специальном медицинском отделении / Л. А. Кирьянова. – СПб. : Логос, 2006. – 62 с.
5. *Хижевский, О. В.* Техника спортивных упражнений / О. В. Хижевский // Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе : сб. науч. тр. БГПУ. – Минск : РИВШ, 2015. – Вып. 2. – С. 242–244.
6. 1500 упражнений для круговой тренировки / И. А. Гуревич; под ред. А. Г. Гужаловского. – Минск : Вышэйш. школа, 1976. – 304 с.
2. *Khizhevskiy, O. V.* Osnovy fizicheskoy podgotovki i samostoyatelnykh zanyatiy studentov : metod. ukazaniya / O. V. Khizhevskiy. – M. : BGTU. – 2013. – 54 s.
3. *Vorontsova, I. M.* Zakalivaniye detey s primeneniyyem intensivnykh metodov : metod. rek. / I. M. Vorontsova, L. A. Belenkiy. – SPb. : Logos, 2003. – 324 s.
4. *Kiryanova, L. A.* Tekhnologiya provedeniya zanyatiy v spetsialnom meditsinskom otdelenii / L. A. Kiryanova. – SPb. : Logos, 2006. – 62 s.
5. *Khizhevskiy, O. V.* Tekhnika sportivnykh upravneniy / O. V. Khizhevskiy // Zdorovye studencheskoy molodyozhi: dostizheniya teorii i praktiki fizicheskoy kultury, sporta i turizma na sovremennom etape : sb. nauch. tr. BGPU. – Minsk : RIVSh, 2015. – Vyp. 2. – S. 242-244.
6. 1500 upravneniy dlya krugovoy trenirovki / I. A. Gurevich ; pod red. A. G. Guzhalovskogo. – Minsk : Vysheysh. shkola, 1976. – 304 s.