

# ОПУБЛИКОВАТЬ СТАТЬЮ

в изданиях НИЦ "Социосфера"



[ПОДРОБНЕЕ](#)

## СОЦИОСФЕРА

- *Российский научный журнал*
- *ISSN 2078-7081*
- *РИНЦ*
- *Публикуются статьи по социально-гуманитарным наукам*

## PARADIGMATA POZNÁNÍ

- *Чешский научный журнал*
- *ISSN 2336-2642*
- *Публикуются статьи по социально-гуманитарным, техническим и естественно-научным дисциплинам*

[ПОДРОБНЕЕ](#)



## СБОРНИКИ КОНФЕРЕНЦИЙ

- *Широкий спектр тем международных конференций*
- *Издание сборника в Праге*
- *Публикуются материалы по информатике, истории, культурологии, медицине, педагогике, политологии, праву, психологии, религиоведению, социологии, технике, филологии, философии, экологии, экономике*



[ПОДРОБНЕЕ](#)

## IV. MEDICAL ASPECTS OF CHILD DEVELOPMENT



### ОЗДОРОВЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АРМРЕСТЛИНГОМ: ВЛИЯНИЕ БАНИ НА ЗДОРОВЬЕ

Ю. В. Драгнев

*Кандидат педагогических наук, доцент,  
Луганский государственный  
педагогический университет,  
г. Луганск,  
Луганская Народная Республика*

---

**Summary.** The considered some fragments of the means of recovery of armsportsmen, namely: the health-improving effect of the bath on different body systems and pharmacological means of recovery of armsportsmen are focused on their use in the training process and are aimed at optimizing the preparation of armsportsmen for competitions. It should be noted that the independent use of funds without the permission of a sports doctor can lead to undesirable negative results. This may happen due to the peculiarities of the health of a particular armsportsman or incorrectly applied means of recovery in the training process (or after it) with different physical and mental loads without the advice and prescription of a sports doctor.

**Keywords:** armsport; sports training and competitions.

---

Оздоровление студентов, занимающихся армрестлингом, после спортивных тренировок и соревнований возможно различными средствами. Решением различных проблем профессиональной подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности будущих в области физической культуры спорта занимались такие ученые, как: Е. Богданова, Ю. Драгнев [1; 2; 3], А. Черноштан [4; 5] и др. Среди средств оздоровительного влияния на армрестлеров важным компонентом выступает оздоровительное влияние бани на разные системы организма (нервную, эндокринную, опорно-двигательный аппарат, пищеварительную, дыхательную, сердечно-сосудистую). Н. Суханова рассматривает 1000 целебных свойств бани [6, с. 121–157].

*Полезные свойства бани.* Баня помогает быстрому восстановлению армспортсменов после тренировок. Температура тела в бане, отмечает Н. Суханова, с сухим жаром в среднем повышается на  $0,5^{\circ}$ – $4^{\circ}$ , причем в первые минуты в основном нагревается кожа. Температура тела достигает до  $38^{\circ}$ – $40^{\circ}$  [6].

*Влияние на нервную систему организма.* Баня для армспортсменов считается незаменимым средством снятия нервного напряжения после тренировки или соревнований. Н. Суханова отмечает, что «в условиях паровой бани происходит интенсивное расширение кровеносных сосудов, расположенных в периферических участках тела спортсмена: в коже, под-

кожной клетчатке, мышцах...» [6, с. 121]. Армспортсмены, которые регулярно посещают баню, как правило, имеют высокую психическую стойкость к поединкам, больше подготовлены к трудностям на соревнованиях разного квалификационного уровня и т.д.

*Влияние на эндокринную систему организма.* Банные процедуры в течение годового учебно-тренировочного периода (макроцикл) благоприятно отражаются на восстановлении щитовидной железы и активизируют окислительные процессы в организме армспортсменов. Н. Суханова утверждает, что «эндокринная система, равно как и нервная система..., достаточно активно реагирует на стрессовое влияние сухого жара и «легкого» пара. Гормоны внутренней секреции начинают производиться мгновенно, во всех составных частях человеческого организма, начиная от гипофиза и заканчивая корой надпочечников...» [6, с. 125–126].

*Влияние на опорно-двигательный аппарат организма.* Позитивное влияние бани на опорно-двигательный аппарат армспортсменов выражается в нормальной его жизнедеятельности. В учебно-тренировочном процессе армспортсменов большие нагрузки на локтевые суставы часто вызывают травмы. По поводу этого Н. Суханова говорит, что «паровая в таких случаях может способствовать уменьшению околоуставных отеков, потому что усиливает отток венозной крови и лимфы, ликвидирует застойные явления, способствует восстановлению нормальной функции сустава, а также является фактором, который предупреждает развитие в нем патологических состояний...» [6, с. 129–130].

Поэтому для студентов, занимающихся армрестлингом, все банные процедуры (в соединении с самим массажем, который представлен выше) благоприятным образом влияют на восстановление функций суставов, сухожильно-связочного аппарата рук, а также на состоянии позвоночника после тренировки или соревнований.

### Библиографический список

1. Драгнев Ю. В. Методика физической подготовки ученической молодежи. Часть 1. «Армспорт»: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед. физич. воспитания и спорта / пер. с укр. / Юрий Владимирович Драгнев; Гос. учр. «Луган. нац. ун-т имени Тараса Шевченко». – Луганск: Изд-во ДЗ «ЛНУ имени Тараса Шевченко», Элтон-2, 2011. – 428 с.
2. Драгнев Ю. В., Богданова Е. В. Электронное обучение в высшем физкультурном образовании: теория и методика: монография / Ю. В. Драгнев, Е. В. Богданова и др.; под общ. ред. Ю. В. Драгнева. – Луганск: Изд-во «Ноулидж», 2015. – 285 с.
3. Драгнев Ю. В. Психологическая готовность армспортсменов к поединкам: развитие концентрации внимания / Ю. В. Драгнев // Вестник Луганского национального университета имени Тараса Шевченко: сб. науч. тр. / гл. ред. Е.Н. Трегубенко; вып. ред. Е.Н. Дятлова; ред. сер. О.Г. Сущенко. – № 1(3): Серия 1, пед. науки. Образование. – Луганск: Книта, 2020. – С. 22–26.
4. Черноштан А. Г. Исследование критериев сформированности готовности к профессиональной деятельности будущих специалистов по физической культуре / А.Г. Черноштан, М.С. Щербак // Вестник Луганского национального университета

- имени Тараса Шевченко – Луганск : «Книга», 2016. – № 1 (2) : Серия 2, Физическое воспитание и спорт. – С. 17–24.
5. Черноштан А. Г. Теоретические основы рейтингового оценивания спортивно-педагогической подготовки будущих специалистов по физическому воспитанию в условиях кредитно-модульной системы обучения / А.Г. Черноштан // Вестник Луганского национального университета имени Тараса Шевченко : сб. науч. тр. / гл. ред. Е.Н. Трегубенко; вып. ред. Н.В. Вострякова; ред. сер. Н.А. Павлова. – Луганск : Книга, 2018. – № 1 (18) : Серия 2, Физическое воспитание и спорт. – С. 34–40.
  6. 1000 целительных свойств бани. – М. : Изд. дом «Улис XXI», 2001. – 352 с.



## СРОЧНОЕ ИЗДАНИЕ МОНОГРАФИЙ И ДРУГИХ КНИГ



*Два места издания Чехия или Россия.  
В выходных данных издания  
будет значиться*

**Прага: Vědecko vydavatelské  
centrum "Sociosféra-CZ"**

*или*

**Пенза: Научно-издательский  
центр "Социосфера"**

## РАССЧИТАТЬ СТОИМОСТЬ

- Корректурa текста
- Изготовление оригинал-макета
- Дизайн обложки
- Присвоение ISBN



## У НАС ДЕШЕВЛЕ

- Печать тиража в типографии
- Обязательная рассылка
- Отсудка тиража автору

