

ЗАКАЛИВАНИЕ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ

Введение. Предельные физические нагрузки в тренировочном процессе и большие психические напряжения во время соревнований зачастую ведут к утрате или резкому снижению естественной резистентности организма спортсменов. Следствием этого является их предрасположенность, особенно в состоянии высокой спортивной формы, самым различным заболеваниям, в частности, простудным [1, с. 84].

Для спортсменов-баскетболистов, тренирующихся в закрытых помещениях, достаточно эффективны такие формы закаливания как: воздушные ванны, баня, контрастные ножные ванны, обтирания, обливания [2, с. 88].

Основная часть. Цель работы — выяснить отношение студентов-баскетболистов к закалывающим процедурам. Метод исследования — анкетирование обучаемых. Для исследования была использована анкета «Закаливание студентов», разработанная доцентом Брестского государственного технического университета Н. С. Мартынюком. Респондентами стали студенты-спортсмены 1—4 курсов трех факультетов «Брестского государственного технического университета» (БрГТУ) в количестве 22 человек, которые занимаются в секции баскетбола.

Приведем результаты обработки анкет на следующие вопросы.

1. Ваша основная группа здоровья по физической культуре: «основная» — 77,27 % (17 человек); «подготовительная» — 4,55 % (1 человек); «специальная медицинская группа» — 13,63 % (3 человека); «ЛФК» — 4,55 % (1 человек).

2. Сколько раз вы болели в течение прошлого календарного года простудными заболеваниями: «не болел» — 0 %, «1—3 раза» — 81,82 % (18 человек), «больше 3 раз» — 18,18 % (4 человека).

3. Вы используете средства закаливания дома: «да» — 18,18 % (4 человека); «нет» — 40,91 % (9 человек); «иногда» — 40,91 % (9 человек); «не знаю о таких» — 0 %.

4. Какую роль закаливание играет в вашей личной жизни: «стараясь применять некоторые средства закаливания» — 31,82 % (7 человек); «не применяю совсем» — 9,09 % (2 человека); «не считаю нужным» — 9,09 % (2 человека); «хотел(а) бы применять» — 22,73 % (5 человек); «нет знаний» — 27,27 % (6 человек).

5. Вы болели до поступления в вуз: «да (иногда)» — 36,36 % (8 человек); «да (часто)» — 4,55 % (1 человек); «да (очень редко)» — 9,09 % (2 человека); «нет» — 50 % (11 человек).

6. Было ли у Вас заболевание, которое нуждалось в стационарном лечении: «инфекционное» — 22,72 % (5 человек), «хирургические операции» — 31,81 % (7 человек), «внутренних органов» — 13,63 % (3 человека), «нервной системы» — 13,63 % (3 человека), «травмы опорно-двигательного аппарата» — 9,09 % (2 человека), «не было заболеваний» — 45,45 % (10 человек).

7. Есть ли у вас хроническое заболевание: «да» — 22,73 % (5 человек), «нет» — 77,27 % (17 человек).

8. Считаете ли Вы, что закаливание является важным средством укрепления здоровья: «да» — 40,91 % (9 человек), «нет» — 18,18 % (4 человека), «иногда» — 18,18 % (4 человека), затруднились ответить — 22,73 % (5 человек).

9. Как Вы считаете, нужна ли система закаливания в условиях вуза: «да» — 27,27 % (6 человек); «нет» — 72,73 % (16 человек).

10. Какие закалывающие процедуры вы уже использовали: «обливание холодной водой» — 27,27 % (6 человек); «ежедневные прогулки» — 45,45 % (10 человек); «зарядка в проветренном помещении» — 40,91 % (9 человек); «умывание холодной водой лица и шеи» — 68,18 % (15 человек); «контрастные ножные ванны» — 13,64 % (3 человека); «полоскание рта и горла холодной (прохладной) водой» — 18,18 % (4 человека); «сон при открытой фрамуге в любое время года» — 18,18 % (4 человека).

11. Какие из использованных Вами закалывающих процедур наиболее эффективны: «обливание холодной водой» — 31,82 % (7 человек); «ежедневные прогулки» — 59,09 % (13 человек); «зарядка в проветренном помещении» — 36,36 % (8 человек); «умывание холодной водой лица и шеи» — 31,82 % (7 человек); «контрастные ножные ванны» — 13,64 % (3 человека); «полоскание рта и горла холодной (прохладной) водой» — 13,64 % (3 человека); «сон при открытой фрамуге в любое время года» — 13,64 % (3 человека).

12. Имеется ли у вас опыт использования специальных и нетрадиционных закалывающих мероприятий: «да» — 13,64 % (3 человека); «нет» — 86,36 % (19 человек).

13. Считаете ли Вы необходимым проведение закалывающих процедур с часто болеющими студентами: «да» — 9,09 % (2 человека); «нет» — 54,55 % (12 человек); «иногда» ответило 36,36 % (8 человек).

14. Нужно ли проводить студентам закалывающие процедуры дома: «да» — 31,82 % (7 человек); «нет» — 22,73 % (5 человек); «иногда» — 45,45 % (10 человек).

15. В период летнего отдыха закаляйтесь ли вы водными процедурами: «купание в реке, на озере» — 81,82 % (18 человек); «купание в бассейне» — 27,27 % (6 человек); «купание в море» — 9,09 % (2 человека); «нет такой практики» — 9,09 % (2 человека).

16. Считаете ли Вы себя здоровым и закаленным: «да» — 31,82 % (7 человек); «нет» — 22,73 % (5 человек); «затрудняюсь ответить» — 45,45 % (10 человек).

Заключение. Большинство студентов-баскетболистов положительно относится к закаливанию, и считают, что закаливание является важным средством укрепления здоровья.

При организации и проведении закаливающих процедур для студентов-баскетболистов необходимо выбирать оптимальные формы закаливания, а самое главное, дозировать холодовые нагрузки, учитывая индивидуальные особенности организма. Одной из главнейших задач является воспитание у студентов потребности в систематическом применении закаливающих процедур и формирование у них навыков и умений организации и самостоятельного проведения этих процедур в режиме дня. Отмеченные сложности необходимо строго учитывать в учебно-тренировочном процессе.

Список цитируемых источников

1. Мартынюк, Н. С. Закаливание как одно из средств оздоровления спортсменов / Н. С. Мартынюк // Человек, спорт, здоровье: материалы IV Междунар. конгресса, 23—25 апр. 2009 г. — СПб., 2009. — С. 84—85.
2. Чусов, Ю. Н. Особенности закаливания спортсменов / Ю. Н. Чусов // Физкультура и спорт. — М., 1987. — 95 с.

УДК 796.88

О. В. Марчук, В. Г. Левкевич, Н. И. Филимонова

Учреждение образования «Барановичский государственный университет» Барановичи, Республика Беларусь

ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ПАУЭРЛИФТИНГОМ НА ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ ДЕВУШЕК-СПОРТСМЕНОК

Введение. В современном мире среди молодёжи активно возрастает потребность в формировании атлетического и красивого телосложения. Эффективным и доступным средством, способствующим развитию гармонически развитого телосложения, воспитанию физических качеств являются занятия атлетической гимнастикой [1, с. 33].

Силовые виды спорта всегда были популярны среди спортсменов и людей, стремящихся вести здоровый образ жизни. В последнее время это направление в спорте развивается активно и довольно быстро. Немаловажную роль среди них играет пауэрлифтинг, который является довольно молодым видом спорта [2, с. 3].

В последнее время отмечается активное участие девушек и женщин в спортивных дисциплинах, являвшихся ранее традиционно только мужскими, в том числе и пауэрлифтинг. Актуальность исследования заключается в том, что на современном этапе подготовки спортсменок по пауэрлифтингу имеется необходимость исследования влияния тренировочных занятий на женский организм, поскольку неправильное дозирование силовых нагрузок может оказать вред женскому организму.

Основная часть. Пауэрлифтинг — это силовое троеборье, включающее в себя три соревновательных упражнения: приседание со штангой на плечах, жим штанги лёжа, становая тяга [2, с. 4].

Анализ научно-методической литературы, позволяет нам утверждать, что для формирования мощной мускулатуры и воспитания силы, необходимо использовать систему силовых упражнений с собственным весом, с применением эспандера, гантелей, гирь, штанг и тренажёрных устройствах. Следовательно, целенаправленный и управляемый процесс с применением физических упражнений с отягощениями и без них, способствует воспитанию силовых способностей занимающихся, укреплению функционального здоровья занимающихся [3, с. 13].

С целью определения влияния занятий пауэрлифтингом на здоровье девушек, нами было проведено исследование на базе Барановичского государственного университета. В эксперименте приняли участие 30 девушек в возрасте от 18 до 21 года, занимающийся пауэрлифтингом. Основным методом исследования явилось анкетирование. Анкета состоит из 20 открытых и альтернативных вопросов.

Результаты исследования показали, что 20 % девушек стали реже болеть ОРВИ после занятий пауэрлифтингом, 80 % респондентов отметили, что не обнаружили изменений. При этом были выявлены изменения в сердечно-сосудистой системе: у 50 % респондентов отмечается учащённый пульс после занятий (110 и более ударов в минуту), у 50 % пульс остался в норме.