

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.

По результатам эксперимента были выявлены изменения по показателю артериального давления. Таким образом, у 50 % испытуемых отмечается повышенное давление, у 15 % занимающихся отмечается пониженное давление, у 35 % спортсменов по результатам опроса, артериальное давление находится в норме. Отметим, что у всех испытуемых отсутствует аритмия.

После обработки анкетных вопросов, касающихся изменений в опорно-двигательном аппарате после занятий пауэрлифтингом, 85 % респондентов отметили, что не испытывали боли, дискомфорт в коленном суставе, 5 % спортсменов, указали что испытывали небольшой дискомфорт, 5 % испытуемых отметили, что чувствовали острые боли, у 5 % испытуемых уже имелись хронические заболевания. При этом респонденты указали, что после занятий 50 % испытуемых не испытывали боли, дискомфорт в районе спины; 45 % респондентов испытывали дискомфорт, у 5 % были острые боли.

Однако, анкетный опрос позволил установить, что у 100 % девушек, занимающихся пауэрлифтингом, не было болей, дискомфорта, травм в плечевых и локтевых суставах до и после занятий пауэрлифтингом. Наличие вывихов или растяжения мышц и связок после занятий пауэрлифтингом показало, что у 55 % респондентов их не было, 25 % испытуемых отметили, что травмы были часто, 20 % спортсменов указали на то что травмы получали редко.

На основе результатов исследования и накопленного практического опыта по исследуемой проблеме, нами были определены основные аспекты влияния занятий пауэрлифтингом на показатели здоровья спортсменов женского пола.

Данные эксперимента, позволяют констатировать, что занятия с применением атлетических упражнений рекомендованы только здоровым людям. Здоровье — это не только отсутствие болезней, но и определённый уровень тренированности, функционального состояния организма, который является физиологической основой физического и психического благополучия.

Таким образом, положительное влияние пауэрлифтинга на здоровье девушек сводится к следующим конкретным пунктам:

1. Возможность направленного воздействия на определённые мышечные группы и регулирования физического напряжения позволяют с помощью атлетических упражнений избирательно влиять на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, опорно-двигательный аппарат.

2. Занятия атлетическими упражнениями нормализуют артериальное давление и способствуют уменьшению количества холестерина в сосудах, являются средством борьбы с ожирением и артритом.

3. Под воздействием силовых нагрузок происходит улучшение метаболизма. В натренированном организме гораздо лучше происходит процесс регулирования содержания в крови сахара и прочих веществ.

4. Оптимальная физическая нагрузка позволяет формировать здоровый образ жизни, отвлекает от вредных привычек [3, с. 13].

Необходимо отметить, неправильное распределение силовых нагрузок, некомпетентность тренера и безответственное отношение к своему здоровью может привести к более тяжелым последствиям в изменении здоровья молодых девушек:

1. Атлетические упражнения связаны с поднятием тяжести, что вызывает увеличение частоты сердечных сокращений и повышение артериального давления [3, с. 78].

2. Поднятие штанги, гирь, гантелей и других снарядов вызывает натуживание организма, которое вызывает нервное напряжение и задержку дыхания, при этом повышается внутригрудное давление, уменьшается приток крови к сердцу, его размеры и ударный объём.

3. У некоторых женщин интенсивные силовые тренировки усугубляют склонность к мигреням, меняют гормональный фон (могут начаться проблемы с кожей, менструациями, а также к снижению фертильности (способности к зачатию).

Заключение. Влияние занятий пауэрлифтингом на здоровье девушек, занимающихся пауэрлифтингом, является одновременно актуальной и сложной проблемой спортивной деятельности в современных условиях развития. Положительное влияние пауэрлифтинга на женский организм происходит только тогда, когда программа тренировок составлена с учётом индивидуальных особенностей человека, возраста, пола, состояния здоровья. Поэтому, тренер по пауэрлифтингу обязан предупредить начинающего спортсмена об опасностях силовых видов спорта, а также грамотно его подготовить к работе с большими весами.

Список цитируемых источников

1. Харисов, И. Д. Особенности физического развития студентов, занимающихся различными видами атлетической гимнастики / И. Д. Харисов // Теория и практика физ. культуры. — № 6. — 2018. — С. 32—34.
2. Головач, В. А. Повышение спортивного мастерства. Пауэрлифтинг : практ. пособие для студентов вузов специальности «Физическое воспитание» / В. А. Головач ; М-во образования Респ. Беларусь, Гомел. гос. ун-т им. В. Скорины. — Гомель, 2005. — 220 с.
3. Ващенко, Н. И. Атлетическая подготовка студентов : учеб.-метод. пособие / Н. И. Ващенко. — Минск : Современные знания, 2006. — 140 с.