

Для изучения влияния занятий спортивной борьбой во время обучения в учреждении образования на последующую профессиональную деятельность, нами, посредством бесед были опрошены выпускники разных лет, занимавшиеся видами борьбы в спортивных секциях, либо на учебных занятиях по физической культуре (n = 103 человека). Все они имели различные спортивные разряды. Анализ ответов респондентов дал следующие результаты. Как оказалось, 58,2 % опрошенных занимаются физкультурой и спортом, причем 24,8 % - не реже одного раза в неделю. Мотивацией к занятиям являются укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности. Свое физическое состояние оценили как удовлетворительное 19,3%, хорошее – 64,5% и отличное – 14,3% респондентов. Многие из них отмечают положительное влияние занятий борьбой на свое здоровье, самочувствие и работоспособность – 78,1 %.

Заключение. Для мотивации студентов к учебной дисциплине «Физическая культура» в учреждении высшего образования образовательный процесс следует организовывать не на шаблонных формах и методах педагогической деятельности, а на гуманистической ориентации на индивидуальные познавательные запросы и возможности каждого студента, его интересы и способности. В настоящее время, учитывая популярность единоборств как у юношей, так и у девушек, использование тренировочных средств спортивной борьбы будет выступать как фактор мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом. С одной стороны, это будет способствовать повышению эффективности образовательного процесса, а с другой – более полной реализации личностных потребностей и возможностей студентов.

Литература.

1. Физическая культура : типовая учебная программа для учреждений высшего образования / В. А. Коледа [и др.]. – Минск, 2017. – 33 с.
2. Греко-римская борьба / И.И. Иванов [и др.]; под общ. ред. Ю.А. Шулики. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 800 с.
3. Греховодов, В.А. Спортивная борьба: проблемы методического обеспечения / В.А. Греховодов // Теория и практика физической культуры. – 2005, №4 – С. 63.
4. 178. Юшков, О. П. Спортивная борьба / О. П. Юшков, В. И. Шпанов. – М. : МГИУ, 2001. – 92 с.

УДК 796.83

ДИАГНОСТИКА И КОНТРОЛЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ И РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОКСОМ

Прохоров Ю.М., Горошко Е.М.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Занятия боксом предполагают всестороннее развитие личности и направлены: *во-первых*, на укрепление здоровья студенческой молодежи. Системность учебно-тренировочных занятий по боксу помогает оптимальной организации режима дня, создавая условия для изменения видов деятельности, сочетая умственный труд и физический. После большой физической нагрузки на учебно-тренировочных занятиях спортсмены отдыхают. Как правило, они используют активные формы организованного досуга с учетом своих потребностей, желаний и

интересов; *во-вторых*, бокс - контактный вид спорта, и боксеры в ограниченном пространстве и при дефиците времени, стараются добиться победы в силовом единоборстве друг с другом. Замены при этом недопустимы, а помощь зрителей и тренера-секунданта возможна только коммуникативным образом из-за ринга; *в-третьих*, спортсмены-боксеры отказываются от привычек, вредных для здоровья и мешающих спортивным достижениям. В других обстоятельствах имеет место низкий уровень профессиональной подготовки, который обязательно будет при наличии у боксера вредных привычек, таких как курение, принятие алкогольных напитков, психотропных фармацевтических препаратов, имеющих отношение к наркотическим средствам. В боксе слабый уровень подготовки недопустим в силу опасности получения травмы и даже сотрясения мозга – нокадаун или нокаут. После нокаута врачи запрещают спортсмену участвовать в соревнованиях по боксу в течение 6 месяцев.

С учетом больших физических нагрузок и возможного травмирования большое внимание следует уделять контролю за состоянием здоровья спортсмена и уровнем его физической и функциональной подготовки. Контроль проводится регулярно и на всех этапах подготовки в процессе учебно-тренировочных занятий и подготовки к соревнованиям, на соревнованиях и после них. В процессе физической, функциональной психологической, технической подготовки увеличивается объем, интенсивность и мощность дозируемой нагрузки. В результате видоизменяется, развивается и совершенствуется профессиональное мастерство спортсмена, оптимизируется работ внутренних органов и систем организма, формируются важные личностные и специальные спортивные качества.

Диагностика, системный анализ показателей здоровья и физического развития, позволит более точно определить состояние спортсмена и уровень его подготовки к данным соревнованиям, своевременно внести необходимые корректировки и исправить ситуацию, выбрать лучшего представителя команды, способного показать более высокий результат - здесь и сейчас, на этих соревнованиях.

В первую очередь, проводится медицинский контроль, по результатам которого определяются возможности заниматься физической культурой и спортом, дается разрешение, т.е. допуск к участию в соревнованиях. Данный вид контроля имеет свою периодичность – раз в год как минимум и 6 месяцев для спортсменов, которые проходят его в форме углубленной диспансеризации, в специализированных учреждениях здравоохранения – «Диспансер спортивной медицины».

Наряду с медицинским контролем состояние и самочувствие, желание и работоспособность, другие показатели здоровья контролирует непосредственно тренер-преподаватель до начала, во время и после окончания тренировки, тем самым осуществляя оперативный или отложенный (на завтра, через неделю, месяц) педагогический контроль. Находясь рядом с лицами, занимающимися физическими упражнениями или спортом, ему проще организовать наблюдение, общение и своевременно скорректировать содержание занятий с учетом их состояния.

Среди значимых и простых показателей состояния здоровья следует назвать:

- частота пульса и его ритм – один из самых надежных показателей. Нормальная частота сердечных сокращений (ЧСС) составляет 60-90 уд/мин и зависит от предшествующей нагрузки, времени суток, погоды и других причин. Чем лучше человек тренирован, тем реже становится пульс. Утром после сна проводят ортостатическую пробу – измеряют разницу между числом ударов пульса в положении лежа и стоя. У здорового человека она равна 6-12 ударам. Увеличение указывает на нарушения режима тренировки. Снижение ЧСС при плохом самочувствии, нарушении сна или аппетита является признаком серьезного утомления. Фиксируется пульс за 1 мин. Для определения ЧСС подсчитывается за 10 или 15 с., полученный результат умножается на 6 или 4 соответственно и получают данные за

1 мин. Пробу проводят сразу после выполнения нагрузки, потому что через несколько секунд после нагрузки величина пульса начинает быстро снижаться. Спортсмены имеют хорошо развитую мышечную систему и сердца, поэтому у них часто фиксируют показатели ниже 60 уд. /мин. Данное состояние называют брадикардией. Снижения бывают довольно значительные – до 45, 42 уд. / мин.

Контроль пульса рекомендуется проводиться ежедневно, отмечая его величину перед началом занятий, при получении наибольших нагрузок и после их завершения. Сразу после тренировки пульс у практически здоровых людей может учащаться в два раза. Через две минуты ЧСС не должна превышать 150% от исходной величины, а через десять – приблизиться к первоначальной величине в покое. В противном случае нагрузку надо уменьшить по продолжительности или снизить ее интенсивность, последнее касается более пожилых людей.

Подсчитывая пульс, следят и за его ритмичностью. При появлении аритмии необходимо проконсультироваться у врача. Если утром (в постели) пульс реже, чем до отхода ко сну, значит, сердце отдохнуло, и нагрузка прошедшего дня не была чрезмерной. Периодически измеряют и артериальное давление. Его нормативные показатели не должны выходить за пределы 140 (систолическое) и 90 (диастолическое) атмосфер.

Частота дыхания в норме равна 12-18 вдохам и выдохам в минуту, во время физических нагрузок она увеличивается до 30-40. У тренированных людей частота дыхания снижется до 8-9 вдохов в мин., у физически слабых – увеличивается от 19 до 24. После 3 минут покоя дыхание должно прийти к норме. Если одышка сохраняется, следует продлить отдых, а после восстановления дыхания – выполнять упражнения с меньшей интенсивностью.

Жизненная емкость легких равна максимальному количеству воздуха, которое человек может выдохнуть после полного глубокого вдоха. В среднем ЖЕЛ у здоровых людей колеблется: у мужчин - от 3000 до 4000 см³, у женщин – от 2000 до 3000 см³.

Самочувствие – важный показатель, на который следует обращать пристальное внимание. Оно отражает состояние и деятельность организма, прежде всего центральной нервной системы. При регулярных и правильно проводимых тренировках самочувствие хорошее, человек бодр, жизнерадостен, ощущает прилив энергии и мышечную радость, с желанием тренируется. При перегрузках появляется утомление, вялость, повышенное сердцебиение, одышка, слабость, снижается работоспособность.

Сон, его ничем заменить нельзя. Он должен наступать быстро и давать чувство бодрости после пробуждения. Сон предупреждает развитие утомления, истощение нервных клеток и создает условия для восстановления работоспособности организма. Бессонница или повышенная сонливость, прерывистый сон с тяжелыми сновидениями – признаки наступившего переутомления.

Питание должно быть регулярным, разнообразным и калорийным. Пищу принимают 3-4 раза в день в одно и то же время, не перегружая желудок. Не следует тренироваться с переполненным желудком или натощак. Лучше всего проводить тренировку через 2-3 часа после еды. И не принимать пищу перед сном после 19.00.

Аппетит при нормальных нагрузках хороший. Ослабление или отсутствие наступает в результате утомления или болезненного состояния. Важно соблюдать питьевой режим, случаи повышения жажды свидетельствуют о недостатке жидкости в организме.

Состояние желудочно-кишечного тракта и аппетит взаимосвязаны. Расстройство пищеварения, потеря аппетита, усиление жажды могут явиться одним из признаков переутомления.

Вес человека зависит от питания, питьевого режима, климата, физической нагрузки на тренировках и на работе. С достижением стабильности режимных моментов дня, работы и отдыха потери на тренировках становятся более или менее одинаковыми, колебания до и после тренировки у спортсменов в студенческом возрасте составляют в среднем 1,2-2,0 кг, при занятиях физическими упражнениями - от 0,5 до 1,0 кг. Новички первое время теряют в весе больше, чем систематически тренирующиеся. Человек теряет вес и в спокойном состоянии, даже в период сна в течение ночи потери составляют 0,8-1,2 кг веса.

Потоотделение зависит от индивидуальных особенностей и функционального состояния организма. На первых тренировках оно обильное, с повышением уровня тренированности потоотделение уменьшается.

Работоспособность зависит от общего состояния организма, настроения или утомления после спортивной или производственной нагрузки и фиксируется как «хорошая», «пониженная», «обычная».

Желание заниматься оздоровительной физической культурой, подвижными и спортивными играми присуще всем здоровым людям. Физические упражнения, двигательная активность, спортивные и подвижные игры, оздоровительный бег, пешие прогулки, туризм, катания на велосипеде, лыжах, коньках укрепляют иммунитет и здоровье, улучшают настроение и самочувствие, создают прилив сил и приносят радость, повышают работоспособность. Отсутствие желания заниматься оздоровлением организма средствами физической культуры и спортом – признак интеллектуального или физического переутомления. Оно фиксируется как наличие удовольствия, безразличия или отсутствие - нет желания, апатия.

Самоконтроль играет наиболее важную роль в наблюдениях за состоянием здоровья. Его суть заключается в умении слушать себя, отделяя функциональные болевые ощущения от мышечной усталости. С его помощью физическую нагрузку, объем и интенсивность, содержание занятий можно своевременно отрегулировать, ставя все на разумную основу.

Особенно ценен самоконтроль при постоянном и аккуратном его ведении, так как в этом случае можно раньше заметить отклонения и при необходимости обратиться к врачу. Для объективности оценки своего состояния рекомендуется использовать показатели, условно разделенные на две группы: субъективные и объективные. Объективные показатели - это пульс, или частота сердечных сокращений, вес тела, артериальное давление и показатель жизненной емкости легких (спирометрия). К субъективным показателям относятся: настроение, самочувствие, сон, аппетит, усталость, утомление, желание заниматься, работоспособность и другие. Измерения рекомендуется проводить как в состоянии покоя, так и сразу после практических занятий. Результаты самоконтроля лучше анализировать с врачом или специалистом по физической культуре, после чего вносить соответствующие изменения в методику проведения занятий и фиксировать в «Дневник здоровья», форма которого может быть произвольной.

Литература.

1. Баранов В, П, Современная спортивная тренировка боксеров: практическое пособие. В 2 т. Т.1 / В.П. Баранов. – Гомель: Сож, 2008. – 360 с. : ил.
2. Градополов К, И, Бокс : учебник для институтов физической культуры / К, И, Градополов. - М. «АНО Информационно-издательский центр ИНСАН». – 317с.
3. Прохоров Ю, М, Физическая культура: Курс лекций: учебно-методическое пособие /Ю. М. Прохоров . – Витебск. – ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – 190 с.