

Начинающим занятия аэробикой рекомендуется уделять особое внимание освоению правильного положения тела в воде, постановке дыхания, отработке основных движений и их элементов.

Первые занятия как правило, длятся от 30 до 45 минут. Аквааэробика для групп среднего уровня подготовки включает кардиоупражнения, бег, интенсивные прыжки и махи ногами, а также быстрые танцевальные движения. Такая тренировка способствует укреплению мышц, развитию гибкости, тренировке сердечно-сосудистой системы, быстрому сжиганию калорий и борьбе с лишним весом. Занятие длится от 45 до 60 минут.

Для занимающихся аквааэробикой длительное время и находящихся в хорошей физической форме, имеющих хороший опыт занятий, тренировки рекомендуется проводить в быстром темпе в течение часа. В таких группах могут использоваться специальные приспособления: утяжелители, гантели и т.п. В завершение тренировки следует обязательно спокойно поплавать, а затем, постояв на мелководье, хорошо расслабить мышцы рук, ног и туловища.

Заключение. По результатам изученных материалов можно сделать вывод, что аквааэробика благоприятно влияет на физическое состояние студентов, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, повышает работоспособность, стимулирует иммунную систему организма и поднимает настроение.

Список цитируемых источников

1. Электронный источник: <http://plavaem.info/akvaaerobika.php> (Дата доступа 12.04.2020).
2. Электронный источник: <http://cyclowiki.org/wiki/Аквааэробика> (Дата доступа 07.03.2020).
3. Электронный источник: https://dic.academic.ru/dic.nsf/dic_synonims/2038/%D0%B0%D0%BA%D0%B2%D0%B0%D0%B0%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B0 (Дата доступа 12.04.2020).
4. Электронный источник: <https://moluch.ru/archive/69/11758/> (Дата доступа 12.04.2020).
5. Электронный источник: <https://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/418797/> (Дата доступа 12.04.2020).
6. Булгакова, Н. Ж. Аквааэробика: метод. разработ. для студентов, аспирантов и слушателей ФПК РГАФК / Н.Ж. Булгакова, И.А. Васильева. – М. : РГАФК, 1996. – 30 с.

САХАЩИК А. А., ШУЛЬЖИК Д. Д., гр.А-40

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Н. И. Козлова, доцент, канд. пед. наук, доцент кафедры ФВиС УО «БрГТУ»

ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Введение. Укрепление здоровья людей очень важная, актуальная задача в современном обществе. Направленность занятий по физической культуре в вузе носит прежде всего, оздоровительный характер. Занимаясь физической культурой, посещая занятия в тренажерном зале, люди обеспечивают себе высокий уровень здоровья. Тренировки способствуют профилактике заболеваний, повышению защитных сил организма. Физическая культура, спорт и личная гигиена – это понятия неразделимые друг от друга.

Спортивная гигиена – это комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физической культурой и спортом [1]. Во время тренировок значительно увеличивается потоотделение, что является благодатной средой для размножения болезнетворных бактерий, грибков и всевозможных инфекций, именно поэтому соблюдение правил личной гигиены является основой здорового образа жизни.

Цель работы – определить значение правил гигиены и безопасности на занятиях по физической культуре.

Методы исследования. В работе использовались следующие методы исследования: анализ литературных источников и информации интернет-сайтов по проблеме исследования, анкетирование, педагогические наблюдения.

Результаты и их обсуждение. Соблюдение правил личной гигиены является неотъемлемой частью здорового образа жизни спортсмена. Гигиена тела является обязательной составляющей при посещении тренажерного и спортивного залов, после занятий по физической культуре. Соблюдение норм санитарной гигиены позволяет сделать тренировки более безопасными, продуктивными и полезными, а также способствует предотвращению травм.

Перед тренировкой каждый занимающийся обязан: продезинфицировать и заклеить пластырем все открытые ранки; девушкам необходимо смыть косметику; принять душ, когда кожа загрязнена, особенно вечером, иначе это может привести к закупориванию пор; переодеваясь в раздевалке пользоваться резиновыми тапочками; не пользоваться парфюмерными средствами; участки кожи, которые будут соприкасаться со спортивными снарядами, смазать лосьоном или маслом для защиты кожи от темных пятен или полос, предупреждая появление шершавости и нетвёрдостей.

Уход за спортивной одеждой способствует предотвращению травм на тренировке, позволяет проводить занятия с большим эффектом. Избавлению от преждевременного переутомления во время занятий помогает выполнение следующих правил:

- в помещении нужно использовать сменную обувь;
- после тренировки одежду и белье необходимо стирать, а обувь просушивать;
- одежда должна хорошо впитывать пот;
- спортивная форма должна соответствовать размеру человека;
- нужно пользоваться специализированной одеждой и обувью для видов спорта;
- одежда и обувь должны соответствовать климатическим условиям.

Оборудование и спортивный инвентарь должны иметь технические характеристики в соответствии с правилами соревнований по видам спорта. Основное требование к спортивному инвентарю – безопасность. Для профилактики спортивного травматизма нужен своевременный и качественный контроль состояния технических и защитных устройств, креплений спортивных снарядов, средств страховки. В спортивном зале должны находиться подробные инструк-

ции по охране труда по видами спорта для занимающихся, которые утверждены руководителем учебного или спортивного заведения.

Посетители спортивного зала (спортсмены, учащиеся, студенты) должны знать, как правильно пользоваться спортивным инвентарем и не допускать его применения не по назначению. Во время занятий спортивные снаряды нужно застилать полотенцем в местах соприкосновения с телом, особенно лицом. После использования спортивного снаряда следует протереть его полотенцем. Чтобы снизить площадь соприкосновения со спортивными снарядами нужно, подбирать более закрытую одежду. После каждой игры желательно протирать мяч влажной губкой от загрязнений, если он мокрый – убрать воду сухой салфеткой. После занятий на тренажерах, с использованием усилителей веса, следует возвращать их на специальный стеллаж.

Очень важно соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой. Спортивный травматизм может вывести человека из строя на неопределённый промежуток времени. И даже если пострадавший восстановил здоровье, возможно в пожилом возрасте отголоски полученной когда-то травмы дадут о себе знать, что приведет к снижению трудовой активности. Поэтому требуется строгое выполнение правил безопасности и преподавателями, и тренерами, и обучающимися.

Перед началом занятия, тренировки обязательно должна проводиться разминка. Важно наличие у занимающихся специализированной одежды и обуви, которые помимо удобства нужны для предупреждения спортивного травматизма. Спортивный инвентарь должен быть в исправном состоянии. Преподаватели и тренеры должны уточнять у занимающегося информацию о наличии заболеваний, чтобы предотвратить их ухудшение. В свою очередь занимающиеся должны предоставить справку от врача о допуске к занятиям. Во время занятий, тренировок присутствие преподавателя, тренера обязательно. Во время проведения занятия, тренировки необходимо строго соблюдать дисциплину, избегать скученности. Гимнастические снаряды следует располагать на удалённом расстоянии, или же в специальных помещениях, снарядных. В конце занятия необходимо проведение заминки. Заминка способствует нормализации состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем после интенсивных нагрузок, уменьшению предстоящих мышечных болей, если нагрузка была чрезмерной.

В соответствии с целью исследования нами проведено анкетирование преподавателей физической культуры, тренеров, и занимающихся в тренажёрном зале и бассейне. По результатам анкетирования преподавателей университета были выявлены следующие нарушения правил личной гигиены: 60-90% девушек приходят на занятия покрашенными, по опросу тренеров на занятия по фитнесу – 30-60%. В качестве причин названы: привычка постоянно быть с макияжем, и попросту – уже была покрашена, и не успела смыть и т.д. Редко кто задумывается, насколько страдает их кожа во время занятий. Во время интенсивных физических нагрузок (температура кожи в этот момент повышается) происходит смешивание частичек средства с капельками пота, что приводит к закупорке пор, воспалению сально-волосяных фолликулов, а также в ряде случаев аллергическому контактному дерматиту [2].

Выявлено также, что 18 % студентов ходят на занятия по физической культуре без сменной обуви (большее количество составляют студенты, проживающие в общежитии). Около 24 % приходят без сменной обуви на тренировку в тренажёрный зал. Порядка 30 % студентов натирают ноги кроссовками, потому что обувь не соответствует избранному виду спорта. Большое количество анкетированных носят украшения во время занятий спортом, что в целях предупреждения травматизма является недопустимым. К нарушениям можно отнести отсутствие заминка в конце занятий. Травмировать себя и других можно, если не убран спортивный инвентарь, а как показало анкетирование тренеров, многие посетители этим пренебрегают, только 40% всегда за собой убирают спортивный инвентарь. Анкетирование лиц, посещающих тренажёрный зал, показало, что только 37% из них всегда принимают душ после тренировки в зале; 53 % опрошенных не пользуется полотенцем на тренажёрах.

Выводы. Анализ результатов анкетирования показал, что большинство студентов во время занятий по физической культуре и тренировок по видам спорта игнорируют правила соблюдения безопасности и личной гигиены. Преподавателям и тренерам нужно постоянно повышать осведомлённость занимающихся о данной проблематике, проводя разъяснительные беседы, размещая агитационные плакаты и другую информацию.

Список цитируемых источников

1. Минутказдоровья [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sdushor-mosty.schools.by/pages/minutka-zdorovja-v-lagere?>– Дата доступа: 12.03.2020.
2. Можно ли красится перед тренировкой [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://the-challenger.ru/zdorove/uhod-za-soboj/mozhno-li-krasitsya-pered-trenirovkoj/>– Дата доступа: 12.03.2020.

КРАСИЛЬСКИЙ П. А.

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Л. А. Лавринович, преподаватель кафедры ФВиС УО «БрГТУ»

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

Введение. В настоящее время место физической культуры и спорта в становлении личности по своей значимости должно занимать более высокую строчку в системе факторов, влияющих на ее формирование. Сегодня физическая культура и спорт утратили свои позиции в вопросах воспитания молодого поколения, по сравнению с другими сферами жизни общества. Вместе с тем, по мнению специалистов, физическая культура и спорт, несомненно, остаются наиболее перспективными формами влияния, определяющими гармоничное развитие и становление личности в молодом возрасте.

Цель работы. Определить проблемы формирования физической культуры студентов в настоящее время.