

Список использованных источников

1. Сизанов, А. Н. Здоровье и семья: психологический аспект / А. Н. Сизанов. – Минск: Беларусь, 2008. – 463 с.
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2002. – 480 с.

УДК 796.02

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Гусаков И.Г., ст. преп., Ребизова Е.А., ст. преп., Крейдич Е.В., студ.

*Витебский государственный технологический университет,
г. Витебск, Республика Беларусь*

Реферат. *Техника безопасности в спортивном зале, на открытых площадках, в бассейне на открытых водоёмах, в тренажёрных залах, а также соответствующая одежда, обувь, правильный выбор нагрузки и техника выполнения упражнений.*

Ключевые слова: техника безопасности, оборудование, снаряды, тренажёры, одежда, обувь, тренажёрный зал, вода.

Во время занятий физическими упражнениями следует соблюдать правила техники безопасности. Большое значение имеет подготовка мест занятий, наличие подготовленного исправного спортивного оборудования и инвентаря. Спортивные площадки для занятий физическими упражнениями и подвижными играми должны быть расположены на расстоянии не меньше 10 м от учебных корпусов и других помещений. Покрытие площадок должно быть ровным, без камней и других предметов. Особые требования к оборудованию спортивных залов: пол зала должен быть ровным, окрашенным, что позволяет быстро проводить влажную уборку. В начале занятий пол должен быть не только чистым, но и сухим. Спортивное оборудование и снаряды должны быть не повреждены и соответствовать гигиеническим требованиям. Перед самостоятельным занятием физическими упражнениями необходимо снять все украшения (кольца, браслеты, цепочки, и др.). Если занятия проходят в спортзале, то необходимо проверить исправность и надёжность установки и крепления всех тренажёров. Не выполнять упражнения на неисправных, не прочно установленных и не надёжно закреплённых тренажёрах. Заниматься физическими упражнениями можно только в специально предназначенных для этого местах. Нельзя заниматься на запыленных площадках, вблизи загрязнённых территорий. Специальные физкультурно-спортивные помещения всегда должны быть чистыми и хорошо проветренными. После каждого занятия проводить влажную уборку, температура в таких помещениях должна соответствовать гигиеническим требованиям. Крайне важно перед занятиями, на занятиях и после них соблюдать правила личной гигиены. На занятия плаванием следует приходить с хорошо вымытым телом. В физкультурных залах следует заниматься в трикотажном костюме (лучше в спортивных трусах и футболке). В такой форме наиболее удобно заниматься и на открытом воздухе при благоприятных погодных условиях и температуре не ниже +17 °С. В прохладную погоду необходимо надевать спортивный костюм. Спортивная одежда и обувь всегда должна содержаться чистой и в опрятном виде. Их необходимо регулярно, значительно чаще, чем повседневную одежду и обувь, стирать и чистить. Спортивная обувь и одежда всегда должны: соответствовать росту и размеру занимающихся, не сковывать его движений; быть удобными и эластичными, хорошо проветриваться; надевать их следует только для занятий физическими упражнениями, недопустимо спортивную одежду и обувь использовать в качестве повседневной. Чтобы избежать травм во время занятий, необходимо правильно организовать эти занятия. Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, посоветуйтесь с врачом, и выбирайте правильные упражнения и дозируйте нагрузку. Необходимо правильно выбирать физические упражнения, нельзя использовать для развития физических качеств технически плохо освоенные упражнения, выполнять их в

незнакомых, нестандартных условиях.

В тренажёрных залах находятся, как правило, не только тренажёры, но и другое спортивное оборудование, такое как: штанги, гири, гантели, и др. Поэтому, говоря о тренажёрном зале, следует помнить о причинах травм:

- неисправность оборудования;
- плохое планирование занятий;
- пренебрежение разминкой;
- неточное выполнение упражнений;
- чрезмерная нагрузка;
- недостаточная сосредоточенность при занятиях.

К занятиям в тренажёрном зале допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский контроль. Тренажёрный зал должен быть оснащён медицинской аптечкой. Занятия на тренажёрах разрешаются только в сопровождении инструктора, после прохождения инструктажа возможны самостоятельные занятия на тренажёрах. Каждый тренажёр должен быть обеспечен инструкцией по технике безопасности. Должен быть разработан конкретный план занятий, предусматривающий «разминочное» и «заминочные» упражнения для начала и окончания занятия. Перед тем как приступить к выполнению упражнения, необходимо посмотреть вокруг и убедиться в том, что не заденешь что-нибудь или кого-нибудь. Во время отдыха между упражнениями необходимо соблюдать осторожность при передвижениях, помня о том, что рядом занимаются другие. После выполнения упражнения снаряды надо класть на свои места.

Занимаясь плаванием, человек в определённой степени рискует получить простудное заболевание. Кроме того, постоянное попадание холодной воды в уши может вызвать раздражение наружного слухового прохода, что в последующем нередко приводит к отиту вестибулярного аппарата. Возможны и различные механические травмы: потёртости, ссадины, ушибы, растяжения, надрывы и разрывы мышц и связок, разрывы барабанных перепонок, шок. Общие требования по безопасности на занятиях по плаванию заключаются в выполнении следующих правил:

1. К самостоятельным занятиям по плаванию допускается контингент, прошедший инструктаж, медицинский осмотр и не имеющий противопоказаний по состоянию здоровья.

2. В бассейне категорически запрещается шуметь, бегать, толкаться, подныривать, переходить на «чужую» дорожку, подавать ложные сигналы о помощи, входить на вышку и прыгать с неё без разрешения инструктора, висеть на дорожках, бросать плавательные доски с бортиков в воду или из воды на кафедру.

3. Занятия по плаванию должны быть обеспечены средствами для спасения утопающих и медицинской аптечкой для оказания первой помощи пострадавшим.

4. После перенесённого заболевания уха перед плаванием следует вкладывать в ушную раковину шарик из ваты, смазанный вазелином.

5. Почувствовав усталость, надо спокойно плыть к берегу. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и звать на помощь. При оказании помощи не хвататься за спасающего, а помогать ему буксировать вас к берегу. Почувствовав слабость или недомогание после плавания, следует обратиться к врачу.

6. Если вы стали очевидцем несчастного случая, следует немедленно сообщить о нем МЧС и при необходимости оказать посильную помощь. Проведение самостоятельных занятий в естественных водоёмах разрешается только в отвечающих санитарным требованиям для этих целей местах. Места купания (обучения) плаванию детей, их оборудование должно быть перед началом занятий согласованы с местными советами органов ОСВОДа и районными санэпидстанциями. Входить в воду нужно быстро и во время купания не стоять без движения. Почувствовав озноб, нужно быстро выходить. Нельзя купаться сразу после приёма пищи и большой физической нагрузки (игры в футбол, борьбы, бега и т. п.). Перерыв между приёмами пищи и купанием не менее 45–50 мин. В холодную погоду после купания, чтобы согреться, необходимо проделывать несколько лёгких физических упражнений. Нельзя купаться больше 30 мин; если вода холодная, достаточно 5–6 мин. Нельзя прыгать в воду головой вниз. Нельзя оставаться при нырянии долго под водой. Не рекомендовано купаться при недомогании и повышенной температуре. Места купания должны быть ограждены, варианты ограждений должны отвечать схемам и требованиям; при проведении занятий должны быть в наличии спасательные средства (спасательные круги, верёвки, шесты, в необходимых случаях спасательные лодки и т. д.).

Список использованных источников

1. Айзман, Р. И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни / Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович, М. А. Суботьялов. – Новосибирск : Сибирское университетское издание, 2006. – 135 с.
2. Лосева, И. И. Основы знаний для самостоятельных занятий физической культурой студентов с отклонениями в состоянии здоровья: учебно-методическое пособие / В. Ф. Свитин, Г. И. Дулькина, Н. А. Кондакова, под общ. ред. И. И. Лосевой. – Минск, 2005. – 218 с.
3. Дружилов, С. А. Здоровый образ жизни как целесообразная активность человека // Современные научные исследования и инновации. – 2016. – № 4. – С. 354–410.

УДК 796.012

РЕАКЦИЯ ВЕГЕТАТИВНОГО БАЛАНСА НА ИЗМЕНЕНИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА В ПРОСТРАНСТВЕ КАК МАРКЕР АДАПТАЦИОННЫХ РЕАКЦИЙ ОРГАНИЗМА

Жевлаков В.Ю.¹, преп., Дедков В.Л.¹, ст. преп., Тишутин Н.А.², студ.

¹*Витебский государственный технологический университет,*

²*Витебский государственный университет им. П.М. Машерова,
г. Витебск, Республика Беларусь*

Реферат. *Различия в изменениях значений показателей variability сердечного ритма в различных положениях тела.*

Ключевые слова: вегетативный баланс, электрокардиограмма, статистическая обработка.

Оценка уровня адаптационного потенциала организма является актуальной задачей для многих сфер жизнедеятельности человека. Один из подходов к его оценке основывается на анализе реакции вегетативного баланса при изменении положения тела в пространстве. Это объясняется тем, что поддержание определенного оптимального уровня кровотока при перемене позы является результатом вегетативной регуляции [1]. Поэтому для оценки адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы и всего организма в целом широко используется ортостатическая проба. В данном исследовании предпринята попытка расширить информативность проведения данной пробы с помощью добавления дополнительного положения тела в пространстве – положения сидя.

Оценили сдвиги в значениях показателей физического состояния и variability сердечного ритма в ответ на изменения положения тела в пространстве (сидя, лёжа, стоя).

В настоящем исследовании проведена оценка изменений показателей физического состояния и variability сердечного ритма в ответ на изменения положения тела в пространстве. Обследовано 16 студентов факультета физической культуры и спорта УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова» (средний возраст – 20±1). До проведения исследования все испытуемые были проинформированы о ходе исследования и дали своё согласие на участие. К исследованию приступали в тихой комнате, при отсутствии посторонних лиц. Обследования проводили в октябре 2019 года, в период времени с 9.00 до 10.00. Были приняты всевозможные меры по устранению звуковых и световых помех.

Исследование состояло из трёх частей: 1) регистрация электрокардиограммы (ЭКГ) в положении сидя на стуле; 2) регистрация ЭКГ в положении лёжа; 3) регистрация ЭКГ в положении стоя. Перед регистрацией ЭКГ в каждом положении испытуемый находился в этом положении в течение 5 минут. Для регистрации ЭКГ применялся программно-аппаратный комплекс «Омега-М» («Динамика» г. Санкт Петербург). Непрерывно регистрировалось 300 кардиоинтервалов (КИ) в каждом положении.

Статистическая обработка данных проводилась с помощью пакета программ «Омега-М» и Microsoft Excel 2010. Достоверность различий между исходными результатами и после пробы, а также между группами испытуемых определяли с помощью t-критерия Стьюдента.

При изменении положения тела в пространстве производится оценка способности