

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/referat/389537>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение 3

Травматизм в тяжелой атлетике 4

Ошибки и профилактика травматизма 10

Средства безопасности в тяжелой атлетике 13

Заключение 15

Список литературы 16

Введение

Физические упражнения очень важны в жизни человека. Они помогают развивать личность, характер и духовные способности человека, учат его побеждать не только в спорте, но и в жизни. Но в спортивной работе можно столкнуться с некоторыми проблемами. Один из них – травматизм.

Спорт требует хорошего здоровья для всех спортсменов. Спорт начнет способствовать укреплению здоровья, когда упражнения будут выполняться разумно, с максимальной нагрузкой и по всем правилам здоровья.

Другими словами, чтобы здоровье спортсмена было на высоте, необходимо соблюдение нескольких условий. Одним из основных условий является отсутствие физических и эмоциональных перегрузок, возобновление тренировочных нагрузок, их недостаток, соблюдение спортивного образа жизни, режима дня и питания.

К сожалению, не все совместимы с этими состояниями, что приводит ко многим видам травм, заболеваний и повреждений, иногда до степени несовместимых с жизнью. Но это не значит, что спорт не способствует укреплению здоровья спортсменов. Любая физическая активность, без которой немыслима нормальная жизнь человека, должна быть оптимальной для каждого. Только лучшие нагрузки и условия занятий в лучших условиях их выполнения гарантируют оздоровление организма человека.

Важно рассказать спортсменам о причинах спортивных травм и способах их предотвращения.

Травматизм в тяжелой атлетике

В силовом спорте можно выделить три самых популярных вида: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг и бодибилдинг. Другие виды, такие как гиревой спорт, силовой экстрим, армрестлинг менее популярны. Но для всех этих видов характерны одни и те же травмы трех участков: поясница, плечевой сустав и коленный сустав. В пауэрлифтинге на первом месте стоят травмы плеча, а в тяжелой атлетике травмы поясницы.

Также в тяжелой атлетике травмируются локтевые и лучезапястные суставы. Профилактикой травм в тяжелой атлетике является в основном правильная техника и постепенное наращивание нагрузок.

Тяжелая атлетика имеет давние традиции. Из греческой и египетской мифологии мы знаем, что тяжелая атлетика рассматривалась как важный метод тренировки тела и увеличения мышечной силы. Подобная тенденция сохранилась и до наших дней. Тяжелая атлетика - это не только самостоятельный спорт, но и тренировочная база для спортсменов большого количества других видов спорта, где требуется мышечная сила и мощность. Растет популярность таких видов, как бодибилдинг и пауэрлифтинг, и это требует более внимательного отношения к безопасности и профилактике спортивных травм.

Тяжелая атлетика — силовой вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений по подниманию тяжестей. До создания международной федерации тяжелой атлетики и культуризма (ФИХ) тяжелоатлеты соревновались в жиме и толчке двумя руками, иногда — в рывке и толчке одной рукой. Сегодня тяжелая атлетика включает в себя два упражнения — рывок и толчок. После Мюнхенской Олимпиады 1972 г., по настоятельным требованиям врачей, из программы соревнований тяжелоатлетов был исключен третий вид — жим.

Сегодня риск травм в тяжелой атлетике существенно снизился благодаря применению современных систем тренировки в сочетании с адекватным техническим инструктированием. Наблюдаемые повреждения являются, главным образом, следствием имеющихся усталостных повреждений. Острые повреждения,

возникающие во время соревновательной или тренировочной деятельности, как правило, являются следствием неправильной техники, недостаточной подготовки мышц перед тренировкой или неадекватной разминкой.

Далее, на рисунке 1, приведено распределение травм.

Рисунок 1. – Распределение травм в тяжелой атлетике по участкам тела

Травмы колена

Обычно считается, что колено является особенно уязвимым суставом для повреждений при поднятии тяжестей, особенно приседаниях или любых упражнениях, которые оказывают внезапное дополнительное давление на ногу. В этом есть доля правды, поскольку колено — относительно негибкая часть тела с ограниченными возможностями движения. Внезапные, рывковые движения, выполненные без правильной техники, могут легко повредить соединительную ткань колена или вызвать нагрузку на сустав, что повлияет на ваше равновесие и комфорт. Этого можно избежать, если перед любым упражнением поставить ноги прямо и опускаться равномерно, оказывая одинаковое давление на каждую ногу.

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
2. Чесновицкая, П. В. Причины спортивного травматизма [Электронный ресурс] П. В. Чесновицкая // Электронный сборник трудов молодых специалистов Полоцкого государственного университета. Сер. – Выпуск 13(83). – С. 285 – 288.
3. Апрасюхина, Н. И. Анализ травматизма участников спортивных соревнований / Н. И. Апрасюхина, П. В. Чесновицкая // Современные проблемы теории и практики физического воспитания, спортивных дисциплин и туризма: 2016. – 110 с

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/referat/389537>