

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/kontrolnaya-rabota/414195>

Тип работы: Контрольная работа

Предмет: Физическая культура и спорт

ВВЕДЕНИЕ 2

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА, ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ (МЕРЫ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ТРАВМ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ, ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ) 4

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 17

ЛИТЕРАТУРА 18

ВВЕДЕНИЕ

На тренировках предупреждение и профилактика травматизма является основной задачей, как для самого спортсмена, так и для всего тренировочного процесса в целом. Травмы, полученные во время тренировочного процесса – это комплекс морфологических и функциональных нарушений, возникающих в органах и тканях в результате сильных кратковременно действующих травмирующих фактов.

Каждая травма имеет свои особенности, обусловленные не только обстоятельствами случившегося, но и характером причиненных повреждений. Практика показывает, что основными причинами возникновения травм у спортсменов во время тренировок являются различного рода нарушения, личная неосторожность и недисциплинированность. Главной причиной травм является несоблюдение обязательных правил техники безопасности при проведении тренировочного процесса.

Недопущение фактов получения травм при выполнении упражнений необходимо начинать с четкого понимания причин, приводящих к их получению, среди которых основными являются технические, организационные и личностные, обусловленные индивидуальными физиологическими свойствами организма обучающихся.

К организационным причинам, обуславливающим риск получения травм обучающимися при выполнении различных физических упражнений, можно отнести несоблюдение принципов систематичности, постепенности, дозированности, интенсивности физической нагрузки, как следствие, нарушение адаптационного баланса и появление переутомления.

Цель работы состоит в изучении профилактики травматизма, простудных заболеваний, мер по предупреждению травм на занятиях физической культурой, правил техники безопасности.

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА, ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ (МЕРЫ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ТРАВМ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ, ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ)

Травма - это нарушение анатомической целостности или физиологических функций органов и тканей тела человека, которые возникают в результате внешнего воздействия. Причины травматизма на занятиях по физической подготовке могут быть следующие:

- неэффективная методика проведения практических занятий;
- несоответствующие санитарно-гигиенические условия в спортивных залах (освещенность, температура, вентиляция и др.);
- несоблюдение врачебного контроля;
- недисциплинированность обучающихся;
- неудовлетворительная физическая подготовка, вызванная рядом факторов, таких как переутомление, нарушение режима дня и др.;
- неблагоприятные метеорологические условия.

По мнению специалистов, в области физического воспитания, успешность профилактики получения травм во время тренировок в ходе освоения новых знаний, двигательных умений и навыков зависит от соблюдения условий, которые можно условно разделить на следующие категории:

1. Организационно-методические условия: соблюдение дидактических принципов физического воспитания (систематичность, последовательность и т. д.); рациональное планирование тренировочного занятия (чтобы на разминочные мероприятия отводилось достаточно времени, и в то же время, чтобы остальным частям

занятия уделялось должное внимание); поддержание дисциплины во время тренировочного занятия (слабая организация дисциплины ведет к потере контроля над спортсменами); дифференцированный подход к спортсменам (учёт возрастных, гендерных особенностей и т. п.); дозировка физических нагрузок и контроль за здоровьем и самочувствием спортсменов.

2. Материально-техническое оснащение базы: регулярная проверка спортивного оборудования на пригодность и исправность (гимнастические снаряды, медицинболы и т.д.); содержание мест проведения тренировочных занятий в соответствии с современными потребностями.

3. Метеорологические условия: учет таких неблагоприятных метеорологических условий, как порывистый ветер, туман, осадки, низкая или высокая температура, повышенная влажность.

4. Санитарно-гигиенические требования: обеспечение достаточного уровня освещения и вентиляции в местах проведения тренировочных занятий; соблюдение нормативов площади, приходящейся на одного занимающегося; соблюдение формы одежды; отсутствие на тренировочном занятии посторонних предметов, вещей.

5. Медико-биологические причины: соблюдение рекомендаций врача во время или после заболевания; соблюдение сроков выздоровления после заболевания; отсутствие физической нагрузки во время болезни или при плохом самочувствии.

1. Андрюков А. В. Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой и спортом: методические рекомендации / А. В. Андрюков. Барнаул: БЮИ МВД России. – 2021. – С.191-198.

2. Еремин Р.В. Профилактика травматизма в процессе занятий по физической подготовке / Р.В. Еремкин // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. – Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2021. – С. 43-44.

3. Кузнецов М.Б. К проблеме возникновения травматизма на занятиях по физической подготовке / М.Б. Кузнецов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. – Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2020. – С. 32-34.

4. Литасов П.П. Физическая работоспособность человека в условиях Крайнего Севера // Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти В.Г. Стрельца. СПб, 2020. С. 92-99.

5. Леушина М. Л. Травматизм во время занятий физической подготовкой и спортом // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2022. – Т. 36. – С. 51-53.

6. Методика проведения занятий по общей физической подготовке: учебно-методическое пособие / авт. сост. С.М. Струганов. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД РФ, 2020. – 104 с.

7. Осипов Д.В. Методика тренировочного процесса для развития растяжки у спортсмена-самбиста // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2021. С. 102-103.

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/kontrolnaya-rabota/414195>