*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/63488*

**Тип работы:** Реферат

**Предмет:** Физкультура

Содержание
Введение 3
1. Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний 4
2. Реабилитация после болезни, перенесенных травм 7
3. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности 8
4. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции 12
5. Основы методики самомассажа 17
6. Методика коррегирующей гимнастики для глаз 18
7. Методика проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях 19
Заключение 20
Список литературы 21

Введение
Актуальность работы.
Периоды отдыха и восстановления являются важными составляющими тренировочного процесса как у спортсменов-профессионалов, так и у любителей. Недостаточное внимание к правильной организации восстановительного периода приводит к следующим последствиям: снижение физической работоспособности при дальнейших тренировках, увеличение риска возникновения травм, синдром мышечной и/или психической усталости, другие негативные последствия.
Цель данной работы – рассмотреть профилактические реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.
1. Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний
Систематические занятия физической культурой и спортом повышают устойчивость организма к инфекциям, а также стрессам. Занятия с включением закаливающих процедур и соблюдением правил личной гигиены увеличивают защитные силы организма. Однако учащиеся часто простужаются из-за пренебрежения к профилактическим мероприятиям.
2
Учащиеся должны знать, что при сильном утомлении и переутомлении, перетренированности наблюдается снижение устойчивости к инфекциям, необходимо учитывать это при вспышках эпидемий гриппа и других заболеваний.
С целью предупреждения травм на занятиях по физическому воспитанию при выполнении упражнений применяется страховка. Учащиеся должны знать правила страховки и владеть умениями взаимостраховки.
Профилактика травм и заболеваний достигаются следующими способами:
1) за счет проведения полноценной разминки; за счет соблюдения санитарно-гигиенических требований (спортивного инвентаря, одежды, обуви, помещения);
2) за счет правильного соблюдения методических принципов (равномерное увеличение нагрузки, учет возраста, пола, уровня подготовленности и состояния здоровья);
3) за счет соблюдения режима труда (тренировки) и отдыха.
2. Реабилитация после болезни, перенесенных травм
После получения травм необходимо снизить нагрузку до полного излечения, иначе на фоне имеющейся может возникнуть новая (зачастую более серьезная) травма в силу ослабленности ослабленного, еще неокрепшего организма, либо возможен рецидив старой травмы.
После перенесенных заболеваний и полученных травм различной степени, необходимо соблюдать реабилитационные сроки возобновления учебно-тренировочных занятий.
Физическая реабилитация занимает одно из основных мест в комплексе реабилитационных

методов.
Она основана на широком использовании кинезитерапии - лечению движениями - с помощью средств физической культуры и направлена на лечение травм и заболеваний, профилактику возможных осложнений, восстановление психологического статуса больного, бытовой и трудовой деятельности.
3. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности
Средствами восстановления после физических нагрузок являются:
1) общегигиенические,
2) средства лечебной физической культуры.
Сон – один из важнейших компонентов восстановления. При этом если профессиональные спортсмены стараются спать минимум 8–10 часов в сутки, то многие спортсмены-любители пытаются совместить интенсивные тренировки с работой 8–12 часов и сном 4–6 часов в сутки. Такой подход негативно влияет на здоровье, снижает физическую производительность при дальнейших тренировках и неизбежно ведет к травмам. На восстановление отмечено положительное влияние не только полноценного ночного сна, но и короткого (не более 1,5 часа) сна в течение дня.
3
Улучшение качества сна возможно не только с помощью оптимизации режима дня и приемов психологический разгрузки (прогулка перед сном, отход ко сну до 22:30, ограничение использования компьютера/телевизора/мобильного телефона за час до сна, составление списка дел на следующий день), но и с использованием специально подобранной диеты. Употребление небольшого количества продуктов со средним или высоким гликемическим индексом (к примеру, рис, макароны, хлеб, картошка, кускус) за 1 час до сна улучшает его качество, однако чрезмерное употребление углеводов перед сном может привести к накоплению избыточной жировой массы.
Достаточное потребление углеводов, белков и жиров - это один из важных компонентов процесса восстановления. При нагрузках низкой и средней интенсивности предпочтение стоит отдавать привычной сбалансированной диете. При интенсивных физических нагрузках может понадобиться дополнительный прием питательных веществ в форме тех или иных продуктов или готовых питательных смесей.
Прием углеводов после тренировки необходим с целью восполнения запасов гликогена и обеспечения организма достаточным количеством энергии, белков – для восстановления микроповреждений мышечной ткани и синтеза новых мышечных волокон.
С целью восполнения запасов гликогена после тренировки средней и высокой интенсивности рекомендуют принять в течение часа 0,8–1,2 г углеводов на 1 кг массы тела. Употребление белка или аминокислот сразу после тренировки, прием небольшого количества аминокислот или белка за 1 час до тренировки способны значительно улучшить процессы восстановление мышечной ткани.
4. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции
Работоспособность следует оценивать по критериям профессиональной деятельности и состоянию функций организма.
Прямые показатели позволяют оценивать спортивную деятельность как с количественной (метры, секунды, килограммы, очки и т.д.), так и с качественной (надежность и точность выполнения конкретных физических упражнений) стороны.
Работоспособность оценивают как повышенную, нормальную и пониженную. В случае правильной организации учебно-тренировочного процесса в динамике работоспособность должна увеличиваться.
При оценке работоспособности и функционального состояния человека необходимо также учитывать его субъективное состояние (усталость), являющееся довольно информативным показателем. Ощущая усталость, человек снижает темп работы или вовсе ее прекращает. Однако выраженность усталости не всегда соответствует степени утомления.
Утомление - это естественная реакция, которая связана с нарастанием напряжения во время продолжительной работы (нагрузки). С физиологической стороны развитие утомления свидетельствует об истощении внутренних резервов организма и переходе на менее выгодные

способы функционирования систем.
Утомление ведет к распаду выполнения сложных двигательных навыков. К наиболее выраженными и значительным признакам утомления относят: нарушение внимания, при этом сужается объем внимания, страдают функции переключения и распределения внимания.
4
Развитие утомления связано, в первую очередь со следующим:
1) изменения, которые происходят в центральной нервной системе,
2) нарушение проведения нервных импульсов синапсах.
Нервным клеткам коры головного мозга свойственна высокая реактивность, а, следовательно, стремительная функциональная разрушаемость, быстрая утомляемость.
В первой фазе утомления наблюдается ослабление процессов активного торможения – «растормаживание тормоза». В поведении человека отмечают характерные изменения, которые можно квалифицировать следующим образом:
1) речевые,
2) двигательные реакции возбуждения.
Затем наступает вторая фаза утомления (фаза торможения), которая характеризуется следующим:
1) ослабление процесса возбуждения,
2) преобладание процесса торможения.
Скорость наступления утомления зависит от следующих факторов:
1) состояние нервной системы,
2) частота ритма, в котором осуществляется работа,
3) величина нагрузки.
5. Основы методики самомассажа
Основными приёмами самомассажа являются:
1) поглаживание,
2) растирание,
3) разминание,
4) ударные приемы (постукивание, поколачивание, рубление) последовательность приемов.
Эти приемы могут сочетаться с потряхиванием и движениями в суставах. Там, где, возможно, самомассаж делают двумя руками. Например, на голени и бедре применяют комбинированное поглаживание, двойное кольцевое разминание. Если нужно повысить мышечный тонус, активизировать организм, подготовить мышцы к физической нагрузке (в походе, лыжной прогулке и т. д.), применяют поколачивание.
6. Методика коррегирующей гимнастики для глаз
В настоящее время зрение – это, наверное, самый ценный инструмент современного человека. Постоянно увеличивающийся объем информации человек главным образом, получает через этот орган чувств, а, следовательно, увеличивается и вредная нагрузка, которая может приводить к серьезным отклонениям.
5
Для поддержания достойного уровня зрения применяются методики расслабления и коррекции зрения, число которых достаточно велико. Комплексы коррегирующей гимнастики для глаз обычно просты и доступны в выполнении, не требуют дополнительного оборудования, особых условий. Начать достаточно с 2–3 упражнений. В целом количество упражнений зависит от степени усталости глаз: чем сильнее усталость, тем большее количество упражнений следует выполнять.
7. Методика проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях
Разминка - комплекс упражнений, которые выполняются в начале занятий с целью разогрева организма, проработки мышц, связок и суставов, то есть, разминка готовит организм к предстоящей работе.
Разминка перед тренировкой включает в себя выполнение легких аэробных упражнений с постепенным увеличением интенсивности.
Разминка - это вводная часть в тренировочном занятии. Она подготавливает организм к более интенсивным нагрузкам. Сначала выполняется общая разминка.
Заключение
В данной работе были рассмотрены профилактические реабилитационные и восстановительные

мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.
Были решены следующие задачи данной работы:
1) Определены особенности профилактики травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний;
2) Рассмотрены вопросы реабилитации после болезни, перенесенных травм;
3) Описаны восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности;
4) Рассмотрены простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции;
5) Описаны основы методики самомассажа;
6) Рассмотрена методика коррегирующей гимнастики для глаз;
7) Описана методика проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях.

Список литературы

1. Варламов Д.Б., Егорычева Е.В., Чернышева И.В., Шлемова М.В. Методы восстановления организма после физических нагрузок // Студенческий научный форум. Электронный ресурс. URL: https://scienceforum.ru/2017/article/2017030038
2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. М.: Медицина, 2008. - 304 с.
3. Кулиненков, О. С. Медицина спорта высших достижений. – М.: Спорт, 2016. – 230 с.
6
4. Макарова Г.А. Спортивная медицина. М.: Советский спорт, 2014. - 480 с.
5. Храмов В.В. Физическая реабилитация и спортивная медицина. Саратов: СГУ, 2011. - 181 с.
6. Физическая культура студента / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2009. – 448 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/63488*