

Продолжительность. На занятие необходимо тратить от 25 до 60 минут. Первая фаза-разминка(10 мин), вторая фаза- нагрузка(15-40 мин), третья- расслабление(10 мин).

Чем старше человек, тем важнее стадия разминки.

Интенсивность. Оптимальная интенсивность для нетренированных составляет 30-50% в фазу разминки и расслабления 60-80%, в фазу нагрузки 70-90%.

Физические упражнения. Они могут включать комплексы как с легкой, так и тяжелой нагрузкой. Например, подъем по лестнице, ходьба, езда на велосипеде, катание на лыжах, коньках, плавание.

2. Основные факторы должны соответствовать возможностям конкретного человека. Те, кто ведет сидячий образ жизни, должны начинать медленно, но регулярно с не очень интенсивных нагрузок.

3. Специализированные рекомендации по физической нагрузке смогут пригодиться людям с определенными трудностями по здоровью, которые имеют все шансы быть усугублены физическими упражнениями (кардиологические проблемы, высокое АД избыточный вес, диабет, хронический бронхит, заболевания вен нижних конечностей, заболевания костей и суставов) [2].

Литература.

1. Масияускене О.В. Валеология / О.В. Масияускене, Ж.Г. Муравянникова //М.: Феникс, 2008.
2. Методическая разработка по оценке уровня физического здоровья [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/vuz/meditsinskie-nauki/library/2012/03/04/metodicheskaya-razrabotka-po-otsenke-urovnya-fizicheskogo> Заглавие с экрана. – (Дата обращения: 25.02.2015).
3. Количественная характеристика здоровья [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.km.ru/referats/0F7440FA188E42DB8FDF93A130742367> Заглавие с экрана. – (Дата обращения: 25.02.2015).

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

М.С. Девянина, студент

научный руководитель: Войткевич И.Н.

Юргинский технологический институт (филиал) Национального исследовательского

Томского политехнического университета

652055, Кемеровская обл., г. Юрга, ул. Ленинградская, 26

E-mail: aimamater73@mail.ru

Травмы при занятиях физической культурой и спортом, по сравнению с травмами, связанными с промышленным, сельскохозяйственным, уличным, бытовым и другими видами травматизма возникают относительно редко. Около 3% к общему числу травм. Успешная борьба со спортивными травмами возможна лишь при знании причин их возникновения.

Недочеты и ошибки в методике проведения занятий по физической культуре и спорту.

Спортивные травмы по этой причине составляют более половины всех травм и чаще наблюдаются в спортивных играх, легкой атлетике, гимнастике борьбе и в поднимании штанги [1].

Травмы этой группы обусловлены главным образом тем, что некоторые преподаватели при обучении не всегда выполняют важные принципы тренировок: регулярность занятий, постепенность физической нагрузки, последовательность в овладении двигательными навыками и индивидуализацию тренировок. Форсированная тренировка, недооценка разминки, применение в конце занятий очень трудных, технически сложных упражнений, отсутствие страховки или неправильное ее применение при выполнении упражнений не раз выявлялись при анализе причин возникновения спортивных травм.

Недочеты в организации учебно-тренировочных занятий и соревнований.

По этой причине травмы в различные годы составляют от 5 до 10 % всех спортивных травм [4]. Нарушение инструкций и положений по проведению тренировочных занятий, а также правил безопасности, неправильное составление программ соревнований, нарушение правил их проведения нередко являются причиной травм. Они могут быть связаны с проведением занятий в отсутствие тренеров, преподавателей, инструкторов или с тем, что на каждого из них приходится слишком много занимающихся.

Существенным организационным недочетом, ведущим к травмам, является неправильное размещение занимающихся (например, совместное проведение на одном спортивном поле игры в футбол и метаний легкоатлетических снарядов или игры в хоккей и скоростного бега на коньках); перегрузка мест занятий (например, перегрузка в плавательном бассейне может, служить причиной даже утопления).

Причиной травм может служить неправильное комплектование групп занимающихся (например, занятия спортом в одной секции спортсменов с разной физической подготовленностью или различной спортивной квалификацией).

Недостатки в материально-техническом обеспечении занятий и соревнований. По данным различных авторов, по этой причине происходит от 10 до 25% всех спортивных травм [4]. Существуют определенные нормативы материально-технического обеспечения оборудования мест занятий (гимнастические залы, площадки, беговые дорожки, места для прыжков и метаний, катки, бассейны, и пр.) и табель необходимого спортивного инвентаря [5]. Имеются также указания по эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря. Все эти нормативы и указания регламентированы соответствующими приказами, правилами соревнований. Невыполнение их, например неровность поверхности футбольного поля, наличие на нем острых предметов, дно с уступами в бассейне, жесткий грунт в яме для прыжков и на легкоатлетической площадке, плохое состояние поверхности льда на катке (трещины, бугры). Неисправный или скользкий пол в гимнастическом зале, несоблюдение установленных требований к спортивному инвентарю несоответствие размера и веса мячей для спортивных игр или снарядов для метаний установленным нормам. Неисправность гимнастических снарядов, которые должны иметь гладкую поверхность, быть устойчивыми; плохое их крепление (брусья, конь, перекладина и др.) и многие другие причины нередко приводят к возникновению травм у курсантов.

Возникновению травм может способствовать несоответствие спортивного костюма, обуви особенностям данного вида спорта и метеорологическим условиям занятий.

Неблагоприятные метеорологические и санитарные условия при проведении тренировок и соревнований.

По этим причинам возникает от 2 до 6% всех спортивных травм [3].

В некоторых видах спорта при проведении занятий и соревнований существенное значение имеют метеорологические условия. Имеются утвержденные нормы температуры воздуха, при которых разрешается проведение занятий и соревнований [5]. Недоучет метеорологических условий и температурных норм (сильный дождь, ветер, снегопад, высокая или низкая температура) во время тренировок или соревнований, особенно по зимним видам спорта, нередко служит причиной травм.

Неудовлетворительное санитарное состояние спортивных сооружений (залы, катки, площадки), несоблюдение гигиенических норм температуры и влажности воздуха в спортивных залах или воды в бассейнах, неполноценная вентиляция в закрытых спортивных сооружениях, недостаточная освещенность при занятиях и соревнованиях на открытых и закрытых сооружениях, нарушение ориентации у спортсмена из-за слепящих лучей солнца при занятиях на открытых площадках в солнечный день могут явиться причинами, вызывающими травмы.

Нарушение требований врачебного контроля.

Связанные с этим травмы составляют от 4 до 6% всех спортивных травм [2]. Причинами травм могут быть допуск лиц, не прошедших врачебного осмотра, к занятиям физкультурой и соревнованиям: продолжение тренировок спортсменами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, несмотря на рекомендацию врача провести курс лечения (у них быстрее возникает утомление и наступает расстройство координации движений); игнорирование тренером указаний врача об ограничении для спортсмена тренировочной нагрузки; большая нагрузка для спортсмена без учета состояния его здоровья и подготовленности; невыполнение требования распределения учащихся на медицинские труппы, проведение занятий с учащимися основной и подготовительной групп совместно; допуск тренером спортсмена к занятиям после перенесенного заболевания без соответствующего обследования врачом и его разрешения (преждевременное возобновление тренировки после заболевания, а тем более участие в соревнованиях может вновь привести к обострению процесса и даже к значительным осложнениям).

Недисциплинированность занимающихся.

Иногда травмы возникают в результате недостаточной внимательности, нечеткого выполнения указаний преподавателя, поспешности в выполнении приема и т.п. Существенную роль в возникновении травм играет нарушение режима (прием пищи непосредственно перед занятиями, приход на тренировку в утомленном состоянии и пр.). Следовательно, одной из важных мер предупреждения травм является высокая требовательность тренеров и преподавателей, хорошо поставленная воспитательная работа с занимающимися.

Предупреждение спортивных травм. Для предупреждения спортивных травм осуществляется комплекс мер: правильная методика тренировки, обеспечение хорошего состояния мест занятий, ин-

вентаря, одежды, обуви, применение защитных приспособлений, регулярный врачебный контроль, выполнение гигиенических требований, повседневной воспитательной работы и т. п.

В предупреждении спортивного травматизма имеет значение правильно организованный учет травм, происшедших во время занятий и соревнований. Обязанностью врача является систематический учет всех случаев травм. Не только тяжелые травмы, но и травмы средней тяжести необходимо тщательно изучать, выявлять причины их возникновения и определять необходимые меры по их устранению.

Для предупреждения травм большое значение имеет разминка перед тренировкой или соревнованием. Ее проводят при любых метеорологических условиях. Значение разминки не следует рассматривать упрощенно только как «разогревание мышц» (это является лишь одной стороной сложного процесса подготовки двигательного аппарата организма к предстоящему физическому напряжению). Разминка способствует общему повышению уровня деятельности: возбуждению в нервных центрах, координирующих деятельность систем организма во время упражнений, подготовке двигательного аппарата, увеличению газообмена, дыхания и кровообращения. Она создает как бы общий рабочий фон, на котором можно успешнее выполнять спортивные упражнения.

Разминка включает определенный комплекс физических упражнений, который обычно состоит из общей и специальной части. Общая часть имеет целью создание оптимальной возбудимости центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата, усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Специальная часть направлена на создание оптимальной возбудимости тех звеньев нервно-мышечного аппарата, которые будут участвовать в выполнении предстоящей физической нагрузки. С целью предупреждения утомления мышц во время разминки дается нагрузка не только на мышцы, которые должны выполнять основную работу во время соревнований, но и на те, которые не будут нагружены. Нагрузка, выполняемая при разминке, должна быть строго индивидуализирована. Рационально построенная разминка не вызывает утомления организма и излишнего возбуждения [4].

Одной из мер профилактики травм является регулярное закаливание организма к действиям низкой и высокой температур, солнечной инсоляции и т. п.

Опыт работы показывает, что при уделении должного внимания предупреждению спортивных повреждений при занятиях физической культурой спортом, правильном выполнении методических и организационных указаний, хорошей постановке врачебного контроля и воспитательной работы травмы, как правило, отсутствуют [1, 4].

Литература.

1. Величко В.К. Физическая культура без травм. – М.: Просвещение, 1993.
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура / В.И. Дубровский. – М.: Владос, 1999.
3. Котик М.А. Безопасность труда. Психологические аспекты. – М.: Знание, 1986.
4. Меры безопасности на уроках физической культуры / Сост. А.П. Киселёв. – Волгоград: ООО «Экстримум», 2004.
5. Правила по технике электробезопасности и пожаробезопасности, требованиям строительных норм и правил. (СНиП 11-65-73, СНиП П-М-3-68 и СНиП П-Л-П-70). – 90 с.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

М.С. Девянина

научный руководитель: Войткевич И.Н.

Юргинский технологический институт (филиал) Национального исследовательского

Томского политехнического университета

652055, Кемеровская обл., г. Юрга, ул. Ленинградская, 26

E-mail: aimamater73@mail.ru

В ходе многолетнего опыта проведения занятий по физической культуре специалистами были выработаны и сформулированы основные методики и требования безопасности при проведении занятий по физической подготовке.

Требования к крытым спортивным сооружениям (спортивным залам)

Помещения спортивных залов и размещенное в них оборудование должны удовлетворять требованиям строительных норм и правил (СНиП 11-65, 73; СНиП П-М-3-68 и СНиП П-Л-П-70), а так-