

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://studservis.ru/gotovye-raboty/kontrolnaya-rabota/160454>

Тип работы: Контрольная работа

Предмет: Медицина

Введение 3

1. Содержание понятия «система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов» 4
 2. Цель создания системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов, ее значение для увеличения эффективности спортивной подготовки и сохранения здоровья лиц, занимающихся спортом 5
 3. Структура системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов 6
 4. Гигиенические принципы тренировочного процесса и соревнований 7
 5. Гигиенические требования к социальной среде, условиям трудовой и учебной деятельности 8
 6. Вспомогательные гигиенические средства, повышающие спортивную работоспособность 9
 7. Вспомогательные гигиенические средства, ускоряющие восстановление 9
 8. Применение бани в практике спорта 10
 9. Использование гидропроцедур 12
 10. Использование природно-климатических факторов 13
 11. Применение ионизированного воздуха, кислородных смесей 14
 12. Гигиеническое обеспечение учебно-тренировочных сборов 15
 13. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в сложных условиях среды (холодный, жаркий климат; горные условия; условия смены часовых поясов) 16
 14. Особенности системы гигиенического обеспечения юных спортсменов 16
 15. Весовой режим спортсменов 17
- Заключение 19
- Список литературы 20

Введение

Актуальность работы состоит в том, что спорт высоких достижений активно развивается. Таким же образом развивается сопровождение спортсменов.

Существует мудрость – в здоровом теле здоровый дух. Спортивная гигиена занимается проблемами обеспечения спортсменов. Гигиена в спорте сводится не только к чистке зубов и поддержанию в аккуратном состоянии спортивного костюма. Гигиена в спорте предполагает, в том числе и поддержание графика труда и отдыха, графика тренировок, питание и т.д.

Цель. Приобретение теоретических знаний по укреплению здоровья, повышению работоспособности, профилактике травматизма и заболеваний с помощью применения комплекса факторов, обеспечивающих указанный эффект в ходе подготовки спортсменов.

Задачи. Научиться применять комплекс средств системы гигиенического обеспечения в практике физического воспитания для оптимизации процесса подготовки спортсменов; научиться правильно, сочетать вышеперечисленные средства в динамике тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

1. Содержание понятия «система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов»

Здоровье каждого человека очень важно. Физическая активность играет значительную роль в деятельности членов общества, поэтому знания и умения в области физической культуры должны закладываться в образовательных учреждениях различного уровня поэтапно. Поддержание здорового образа жизни зависит от правильного питания, занятий спортом, а также от отказа от алкоголя, курения и других вредных привычек. По статистике, здоровье человека на 10-20% зависит от наследственности, на 10-20% - от состояния окружающей среды, на 8-12% - от уровня здоровья и на 50-70% - от образа жизни.

Гигиена во время занятий спортом включает в себя:

- 1) личная гигиена;

- 2) закалка;
- 3) наличие специальной спортивной обуви и одежды;
- 4) обязательные водные процедуры в конце занятий.

Гигиена тела способствует правильному функционированию организма, улучшает обмен веществ, кровообращение, пищеварение, дыхание, а также развитие физических и умственных способностей. Строгое соблюдение определенных правил способствует укреплению здоровья, повышению физической и умственной работоспособности, достижению результатов. Основой рационального распорядка дня является правильное и ритмичное чередование отдыха, работы и дополнительных занятий.

Таким образом, задачей гигиены физического воспитания и спорта является разработка мероприятий по предупреждению возможного неблагоприятного воздействия различных факторов физической культуры и спорта, улучшению здоровья, физического развития, повышению общей и спортивной работоспособности лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

2. Цель создания системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов, ее значение для увеличения эффективности спортивной подготовки и сохранения здоровья лиц, занимающихся спортом

Система восстановления спортсмена и, прежде всего, спортсмена высшей квалификации – это чрезвычайно сложный многофакторный процесс.

Подготовка высококвалифицированного спортсмена сегодня требует комплексного подхода к решению стоящих перед тренером и спортсменом задач и достижения поставленных целей.

Управление тренировочным процессом, рост спортивных достижений сегодня невозможен без грамотного медико-биологического обеспечения.

Вот почему медико-биологическое обеспечение спортсменов спортивных сборных команд субъектов РФ – это по сути реформа в спортивной медицине.

Медико-биологическое обеспечение – это единый цикл подготовки спортсмена. Для усиления его реализации необходимо объединить силы и средства медико-биологического обеспечения.

Создание медико-биологического обеспечения – процесс, который требует времени. Эффективность, результативность этих мероприятий будет зависеть не только от желания врача и спортсмена, но и от заинтересованности тренера и от взаимопонимания врача по спортивной медицине и тренера.

Основной целью медико-биологического обеспечения спортсменов является мониторинг функционального состояния основных органов и своевременное использование как физических так и фармакологических методов восстановления спортивной работоспособности.

3. Структура системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов

В России разработана и апробирована на практике система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. Она имеет определенную структуру и состоит из следующих элементов:

- гигиенические требования к тренировочному процессу и соревнованиям;
- оптимальные социально-гигиенические факторы среды, быта, учебы, трудовой деятельности;
- рациональный суточный режим;
- личная гигиена;
- закаливание;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- оптимальные условия при проведении тренировок и соревнований;
- вспомогательные гигиенические мероприятия по восстановлению и повышению работоспособности;
- специализированные комплексы гигиенических мероприятий при подготовке и выступлении в сложных условиях.

Система гигиенического обеспечения должна применяться на всех этапах подготовки спортсменов. В ее реализации принимают участие тренеры, медицинские работники и сами спортсмены. Следует особо подчеркнуть, что наибольший положительный эффект проявляется при комплексном использовании всех элементов системы (А.П. Лаптев).

Цель системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов — способствовать сохранению и укреплению здоровья, повышению спортивной работоспособности, продлению спортивного долголетия, профилактике спортивного травматизма, быстрой адаптации спортсменов при тренировках и соревнованиях в сложных условиях.

1. Андреева В.С., Смирнова А.О. Спортивная гигиена. История отечественной и иностранной мысли. – Казань: Меридиан, 2018. – 474 с.
2. Владимиров Н.С., Корнеев Е.М. Система спортивной гигиены. Цели. Задачи. Виды. – Воронеж: Альянс, 2017. – 522 с.
3. Дмитриев П.И., Тимофеев Г.С. Спортивная гигиена. Исследователи и их подходы. – Мурманск: Полярные зори, 2017. – 389 с.
4. Дудко А.В. Гигиена при занятиях физической культуры и спортом // StudNet. 2020. №10. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gigiena-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kultury-i-sportom> (дата обращения: 22.03.2021).
5. Жилина Е.Ю. Спортивная гигиена. Развитие и совершенствование. – Волгоград: Пламя, 2019. – 477 с.
6. Ибрагимов, А.Т. Влияние экологических факторов при занятиях физической культурой и спортом / А.Т. Ибрагимов. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2015. — № 11 (91). — С. 1884-1885. — URL: <https://moluch.ru/archive/91/19308/> (дата обращения: 22.03.2021).
7. Медведева Н.А. Петрова М.С. Система гигиены в спорте. Роль. Место. Задачи. – Казань: Пальмира, 2018. – 432 с.
8. Пономарева Л.В., Васильева О.В. Гигиена в спорте высоих досиижений. – Новосибирск: Азимут, 2019. – 687 с.
9. Рылова Н.В., Биктимирова А.А., Имамов А.А., Жолинский А.В. Актуальные вопросы медико-биологического сопровождения детско-юношеского спорта // Рос вестн перинатол и педиат. 2018. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-voprosy-mediko-biologicheskogo-soprovozhdeniya-detsko-yunosheskogo-sporta> (дата обращения: 22.03.2021).
10. Семенов О.В. Борисов А.В. Гигиена спорта высоких достижений. Актуальные проблемы. – Воронеж: ИД Ярус, 2019. – 531 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://studservis.ru/gotovye-raboty/kontrolnaya-rabota/160454>