

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/referat/333899>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение 3

1. Гигиена специализированного гимнастического зала 4

2. Профилактика спортивных травм и обеспечение безопасности 5

3. Особенности гигиены при занятиях гимнастикой 5

4. Гигиена одежды и обуви 8

Заключение 12

Список использованной литературы 14

Введение

Упражнения гимнастического характера приносят значительную пользу для гармоничного развития, но в то же время игнорирование правил профилактики травматизма на занятиях может нанести непоправимый вред занимающимся.

Специфика гимнастических движений, координационная сложность, особенно в видах спорта (художественная гимнастика, спортивная акробатика), создают реальную угрозу падения со снаряда. Борьба с травмами в спорте является обязательным условием для укрепления здоровья, способствует формированию студентов и их совершенствованию. Травмы в классе наносят учащимся физический и моральный ущерб. Пострадавший студент некоторое время находился в бреду, в результате чего его трудоспособность была снижена. Поэтому мероприятия по предупреждению травматизма являются не только важнейшим условием укрепления здоровья, но и важным условием обеспечения физической формы гимнастов и постоянного совершенствования их спортивно-технической деятельности.

Цель работы дать характеристику комплексу гигиенических действий при занятиях гимнастикой и рассмотреть мероприятия по предупреждению травматизма.

1. Гигиена специализированного гимнастического зала

Профессиональный тренажерный зал имеет правильный размер и набор оборудования для создания оптимальных условий для занятий и очень важен с гигиенической точки зрения.

В залах гимнастики или универсальных залах, где проводятся занятия гимнастикой, в центре зала устанавливается помост для вольных упражнений. Гимнастические кольца в зале (чаще всего со специальными блочными подвесами) устанавливаются на консолях, размещенных на вертикальных стенах. При расчете подвески кольца каждый трос должен иметь нагрузку 400 кг.

Место для сейфа следует установить вдоль одной из продольных стен зала, устроив проход от входа в зал. Перекладины обычно устанавливаются на заднем плане относительно входа в зал так, чтобы шея располагалась поперек зала. По обе стороны от перекладины должна быть зона сброса в пределах 4-6 м. У входа в зал, на переднем плане лежит брус, бревно и лошадь с ручкой.

К залам гимнастики предъявляются санитарно-гигиенические требования: температура воздуха +15°C, относительная влажность 35-60%, скорость ветра 0,5 м/с. Центральная приточно-вытяжная вентиляция рассчитана на подачу наружного воздуха не менее 80 м³/ч на одного обучаемого и 20 м³/ч на зрителя. Единственный свет должен быть сбоку через окно в одной из вертикальных стен зала. Нижний край окна должен находиться на высоте не менее 2 м от пола. Коэффициент светосилы 1:6, допускается превышение до 10%. Искусственное освещение в спортивных залах должно обеспечивать мягкий рассеянный свет. Минимальная освещенность - 200 лк на полу.

Гимнастические снаряды и оборудование должны соответствовать техническим характеристикам и быть в исправном состоянии. Необходимо систематически проверять установку и прочность снаряда, обращая особое внимание на систему подвески колец, растяжки и предохранительные устройства крепления

снаряда к земле. При этом прочность снарядов и систем проверяется в статическом и динамическом режимах.

2. Профилактика спортивных травм и обеспечение безопасности

Профилактика спортивных травм и обеспечение безопасности при разучивании сложных гимнастических элементов осуществляется с помощью ряда мероприятий. Среди них важное значение имеют использование защитного снаряжения, страховка и помощь во время упражнений.

При выполнении упражнения гимнастики должны использовать специальные подушечки для защиты ладоней и использовать кожаные манжеты для предотвращения повреждения лучезапястного сустава. Также рекомендуется использовать поролоновые прокладки для предотвращения синяков от снарядов в частях тела. Страховка и поддержка во время занятий не только предотвращает травмы, но и позволяет успешно осваивать сложные гимнастические движения.

В подготовке спортсменов следует широко использовать различные технические средства профилактики травматизма. Среди них стоит отметить, в первую очередь, поролоновые ножки, подножки и батуты, а также поролоновые валики на перекладинах.

3. Особенности гигиены при занятиях гимнастикой

Физическая культура не ограничивается спортом, гимнастикой, подвижными играми и другими видами физических упражнений, а должна включать общественную и личную гигиену в труде и быту, использование естественных сил природы, правильные методы труда. и отдыхать.

Гигиена – это наука о здоровье, создании условий, способствующих сохранению здоровья человека, правильной организации труда и отдыха, профилактике заболеваний.

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учебное пособие для студ. вузов / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2008. - 528 с.
2. Ванда Е.С. Физическая культура студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата : учеб. пособие / Е.С. Ванда, Т.А. Глазко; Белорус. гос. мед. н-т, каф. физ. воспитания и спорта. – Минск: БГМУ, 2016. – 152 с.
3. Козлова А. А. утренняя гигиеническая гимнастика // Молодой исследователь: вызовы и перспективы: Сборник статей по материалам ССXVIII международной научно-практической конференции, Москва, 28 июня 2021 года. Том 23 (218). – Москва: Общество с ограниченной ответственностью "Интернаука", 2021. – С. 77-80.
4. Огурцова А.О. Влияние физкультуры на опорно-двигательный аппарат. – 2010.
5. Поваляева В.В. Об уроках гимнастика // Физическая культура в школе. – 2009. – №8. – С.32-34.
6. Решенников Н.В. Физическая культура : учебное пособие для студ. сред. проф. учреждений / Н.В. Решетников [и др.]. - М.: Академия, 2008. - 176 с.
7. Физическое воспитание студентов специального медицинского отделения в вузе: Учебно-методическое пособие // В.В. Пулина; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2014. – 79 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/referat/333899>