

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/kurovaya-rabota/78293>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физкультура

ВВЕДЕНИЕ 3

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ 5

1.1 Анатомические и физиологические основы заболеваний органов дыхания в спорте 5

1.2 Причины, механизм и симптомы заболеваний органов дыхания в спортивной деятельности 10

1.3 Профилактические мероприятия заболеваний органов дыхания 16

2 ОСНОВЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 17

2.1 Причины, механизмы и симптомы заболевания пищеварительной системы в спорте 17

2.2 Профилактика заболеваний пищеварительной системы в спорте 24

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 26

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 29

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура и спорт – одни из важнейших факторов в системе гармонического развития человека и укрепления его здоровья. Физическое воспитание, спортивная тренировка представляют собой сложный процесс, в котором ведущая роль – за педагогом, тренером. Ведь объектом данного процесса является человек, и поэтому преподавателю необходимо знание функционирования его организма и психики, взаимодействия с внешней средой [13].

Укрепление здоровья, повышение работоспособности при занятиях физической культурой и спортом, прежде всего, зависят от степени соответствия средств и методов тренировочного процесса индивидуальным особенностям каждого занимающегося.

Исследования показывают, что от 26 до 45 % юных спортсменов имеют низкий уровень соматического здоровья.

В структуре заболеваемости отмечается увеличение патологии опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопие), сердечно-сосудистой системы (миокардиопатия, нарушение ритма сердца, пролапс митрального клапана), пищеварительной системы (дискинезии желчевыводящих путей, хронические гастриты и дуодениты), заболеваний ЛОР-органов [5].

Углубленное медицинское обследование спортсмена проводится с целью получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности [8].

По его результатам оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок с целью допуска спортсмена к занятиям спортом и к участию в соревнованиях [7–8]. Целью данной работы является рассмотрение специфики заболеваний органов дыхания и пищеварения у спортсменов.

Задачи, поставленные нами:

- 1) Рассмотрение основ заболевания дыхательной системы у спортсменов (анатомических и физиологических характеристик, симптомов, профилактических мероприятий);
- 2) Описание причин, механизмов возникновения заболеваний пищеварительной системы у спортсменов, особенностей их профилактики.

Актуальность рассматриваемой темы связана с тем, что характерными особенностями современного периода развития спорта в условиях высокой спортивной конкуренции является интенсификация тренировочного процесса, увеличение физических, эмоционально-психических и социальных нагрузок [1–3]. Данные факторы способствуют снижению уровня здоровья, а также развитию синдрома дезадаптации и перетренированности, что является этиологическими факторами возникновения как соматических, так и профессиональных заболеваний спортсменов [3, 4].

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ

1.1 Анатомические и физиологические основы заболеваний органов дыхания в спорте

В условиях спортивной деятельности к аппарату внешнего дыхания предъявляются достаточно высокие требования, осуществление которых обеспечивается при помощи эффективной работы всей кардиореспираторной системы.

Несмотря на то, что внешнее дыхание – не основной элемент комплекса системы, оно представляет собой ведущий элемент в создании нужного режима кислорода для организма. Ткани разных человеческих органов потребляют разное число кислорода в минуту, при этом увеличение потребления кислорода при напряжении наиболее высоким является в мышцах (в 8 раз больше) и почках (в 10 раз больше) [22].

Исследование устойчивости к гипоксии также говорит о том, что на первом месте по наименьшей резистентности стоит кора головного мозга, после – почки и пр. Депо кислорода в организме человека, который не занимается спортом (1,5-20, л) хватит на пять-семь минут.

Согласно данным Леви Цунтца, легкие обеспечивают проникновение в кровь человека 6080 мл кислорода в минуту. В покое же человек потребляет 250 мл. Если есть нагрузка, потребление возрастает до 3000-4000 мл. Значит, легкие могут решать задачу в обстоятельствах функционирования менее 10 % ткани.

В случае регулярной спортивной тренировки растет мышечная сила, которая осуществляет в том числе и дыхательные движения. Поэтому при занятиях спортом наблюдается усиление дыхательных движений. Вентиляция легких также улучшается.

Выделяют биомеханические факторы, от которых зависит равномерность вентиляции легких. В группу этих факторов относят специфику конструкции грудной клетки.

Фиксация костей плечевого пояса к ее верхнему полюсу ограничивает наполняемость воздухом верхних долей легкого. Одновременно с этим, отсутствие ограничителей в нижней апертуре приводит к большему уровню вентиляции нижних долей легких и увеличению структурной разности их на сегменты.

Мышечная сила вдоха - 80-200 мм рт.ст. Она намного больше мышечной силы выдоха (50-70 мм рт ст).

У тренированного здорового человека отношение мощности вдоха к мощности выдоха равно единице. У человека с проблемами по здоровью данное соотношение всегда меньше единицы. Спортсмены же имеют мощность вдоха всегда выше мощности выдоха: как правило, соотношение у спортсмена мощности вдоха к мощности выдоха составляет 1,2-1,4.

Рисунок 1 - Средние величины объемов и емкостей легких [28]

Относительный рост мощности вдоха у спортсмена крайне важен, поскольку углубление дыхания инициируется применением ре

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- 1) Авдеева Т. Г. Введение в детскую спортивную медицину/ Т.Г. Авдеева, Л.В. Виноградова. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009. - 98 с.
- 2) Александер Психосоматическая медицина. Принципы и применение / Александер, Франц. - М.: Институт общегуманитарных исследований, 2006. - 90 с.
- 3) Артаманова Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учеб. пособие. – М.: Изд-во «ВЛАДОС-ПРЕСС», 2010.- 389 с.
- 4) Ачкасов Е.Е., Таламбум Е.А., Хорольская А.Б. (и др.) Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания / М.: Триада – X, 2011. 100 с.
- 5) Бонди Г. Гипотезы и мифы в физической теории / Г. Бонди. - М.: [не указано], 2014. - 69 с.
- 6) Борисова О.О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации: учеб.-метод. пособие – М.: Советский спорт, 2007 – 132 с.
- 7) Быков И.В., Гансбургский А.Н., Горичева В.Д. и др. Гигиена физической культуры и спорта учебник / под. ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой. – СПб.: СпецЛист, 2010. – 192 с.
- 8) Введение в теорию физической культуры: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры/ Под ред. Л. П. Матвеева. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 128с.
- 9) Голиков Н. В. Работы Л. Л. Васильева об основных нервных процессах и их место в современной физиологии/ Н. В. Голиков, А. Г. Копылов//Физиологические механизмы основных нервных процессов. – Л., 1985. –Т. 75, вып. 5. – С. 15-23.

- 10) Горелкин В.Н. Избранные главы физической кинетики / В.Н. Горелкин, В.П. Минеев. - М.: [не указано], 2009. - 62 с.
- 11) Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина: Курс лекций и практические занятия. - М.: Советский спорт, 2004 - 304 с.
- 12) Дубровский В. И. Спортивная медицина / В.И. Дубровский. - М.: Владос, 2005. - 62 с.
- 13) Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина / В.А. Епифанов. - М.: Медицина, 2004. - 84 с.
- 14) Житловский В.Е. Основы медико-психологической реабилитации у спортсменов: Учебно-методическое пособие. М.: ФГУ «ЦСМ ФМБА России», 2010. - 172 с.
- 15) Заборова В.А. Энергообеспечение и питание в спорте: учебно-методическое пособие. - М.: Физическая культура, 2011. - 107 с.
- 16) Клинические аспекты спортивной медицины. Руководство. - М.: СпецЛит, 2014. - 67 с.
- 17) Кокосов А.Н. Лечебная физическая культура в реабилитации больных заболеваниями легких и сердца / А.Н. Кокосов, Э.В. Стрельцова. - М.: Медицина, 2002. - 99 с.
- 18) Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник - М.: Советский спорт, 2008. - 2008. - 480 с.
- 19) Макарова Г.А. Актуальные вопросы спортивной медицины: зарубежный опыт. Ежеквартальный реферативный сборник аннотированных переводов. - Калуга: Эконом, 2011. - 96 с.
- 20) Медведев В. И. Функциональные состояния человека/ В. И. Медведев, А. Б. Леонова// Физиология трудовой деятельности/ отв. ред. П. М. Костюк. - СПб.: Наука, 1993. - С. 25-61.
- 21) Олейник С.А. и др. Спортивная фармакология и диетология. - М.: ООО «И.Д. Вильямс», 2008. - 256 с.
- 22) Пономарева В.В., Дворецкий Э.Н. Физическая культура. Курс лекций для медицинских и фармацевтических учебных заведений. - М.: Издательский дом «Русский врач», 2009. - 94 с.
- 23) Руководство по спортивной медицине. - М.: СпецЛит, 2012. - 64 с.
- 24) Руненко С.Д. Врачебный контроль в оздоровительной физической культуре. Учебное пособие для студентов к практическому занятию. - М., 2004. - 44с.
- 25) Спортивная медицина. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. - 91 с.
- 26) Спортивная медицина. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 85 с.
- 27) Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. ред. Ю. Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2013. - 464 с.
- 28) Флетчер Э. Руководство по медицине. Диагностика и терапия / ред. Р. Беркоу, Э. Флетчер. - М.: Мир, 2015. - 85 с.
- 29) Чашин М.В., Константинов Р.В. Профессиональные заболевания в спорте/ М.: Советский спорт, 2010. - 176 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/kurovaya-rabota/78293>