



Слайды к теме 1

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

**ВИДЫ ПОВРЕЖДЕНИЙ ПРИ ЗАНЯТИЯХ
ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ,
ПРИЧИНЫ ИХ ВОЗНИКНОВЕНИЯ
И ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ МЕРЫ**

- **1. Физическая культура** (в широком смысле слова) – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики.
- **Основные показатели состояния физической культуры в обществе:** уровень здоровья и физического развития людей; степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве, в быту, в структуре свободного времени; спортивные сооружения, научная деятельность, КМС и МС, подготовка спец кадров, характер системы физического воспитания; развитие массового спорта и высшие спортивные достижения – участие в Олимпиадах и чемпионатах мира, достижения; физкультурные и спортивные общественные движения; развитие детского спорта и др.
- **2. Физическая культура** – учебная дисциплина во всех ВУЗах и образовательных учреждениях страны.

■ Основные направления в отечественной системе ФВ

- • *Базовое направление.* Его основой является организуемый в учебных заведениях всех уровней и типов учебно-воспитательный процесс по ФК. Цель – формирование ФК личности, задачи – укрепление здоровья, физическое совершенствование и др.
- • *Профессионально-прикладное направление* представляет собой ФВ, осуществляемое с учетом особенностей профессиональной деятельности индивида. Призвано содействовать более успешному освоению профессии, профилактике профессиональных заболеваний, повышению производительности труда.
- • *Спортивное направление* обеспечивает удовлетворение потребностей в занятиях избранным видом спорта. Основной целью занятий в рамках данного направления является подготовка и участие в соревнованиях, достижение высоких спортивных результатов.
- • *Лечебно-реабилитационное направление.* Содержательной основой данного направления являются занятия физическими упражнениями, организуемые с целью восстановления работоспособности после интенсивной трудовой или спортивной деятельности. В рамках этого направления осуществляется также восстановление утраченных функций после производственных или спортивных травм и перенесенных заболеваний на основе использования средств лечебной физической культуры (ЛФК).
- • *Массовое оздоровительно-рекреативное направление.* Предполагает использование средств ФК в процессе организации коллективных форм культурного досуга.
- • *Бытовое физкультурно-гигиеническое направление.* В его основе лежит использование средств ФК для решения задач восстановления работоспособности и укрепления здоровья в условиях домашнего быта.



3. Физическая культура (в узком смысле слова) – это элемент культуры личности, специфическое содержание которого составляет рационально организованная, систематическая двигательная активность, используемая человеком для оптимизации состояния своего организма.

Личная физическая культура – это совокупность знаний, мотивов и потребностей, определяющих уровень здоровья, физического развития, развития двигательных качеств и навыков, а также умение осуществлять собственно двигательную физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.



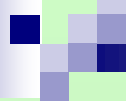
Физическое развитие – закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма на протяжении всей жизни человека, совершенствующийся под влиянием физического воспитания (*антропометрия*).

Физическое совершенство – это *состояние* организма, выражающее высокую степень развития индивидуальных физических способностей.

Физическое совершенствование – это *процесс* физического образования и воспитания с более высокими требованиями к результатам, чем, например, просто физическая подготовка.

К показателям физического совершенства относятся:

- высокий уровень здоровья;
- творческое долголетие;
- физическая подготовленность (высокий уровень развития физических качеств; двигательных навыков и функциональных возможностей основных кислородтранспортных систем организма).



Спорт представляет собой собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, ей присущие. Спорт является неотъемлемой частью общей физической культуры социума.

Характерной особенностью спорта (отличающей его от физической культуры) является соревновательная деятельность. Ее специфическая форма – соревнования, позволяющие выявлять, сравнивать и сопоставлять человеческие возможности на основе:

- а) четкой регламентации взаимодействий соревнующихся (например, правил в спортивных играх и единоборствах);
- б) унификации состава действий (вес снаряда, весовая категория участников, дистанция в беге, стиль плавания или бега на лыжах и т.д.);
- в) условий выполнения действий (например, в открытых или закрытых помещениях);
- г) способов оценки достижений (по времени, расстоянию, количеству набранных баллов, победам в схватках и т.д.).

Спортивное достижение – это показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конечных результатах.

Социальные функции спорта:

- *образовательная, прикладная, оздоровительно-реабилитационная, рекреативная, воспитательная* (т.е. функции, которые присущи и физической культуре);
- *соревновательно-эталонная*: фиксируемые в спорте рекорды приобретают широкое общественное признание и служат своеобразным показателем индивидуальных и общечеловеческих возможностей;
- *эвристически-достиженческая* функция отражает поисковую деятельность в спорте, сопряженную с познанием человека своих возможностей и изысканием эффективных способов их увеличения (совершен системы подготовки, поиск новых средств и методов тренировки, сложных элементов техники и тактических решений ведения спортивной борьбы);
- *функция личностно-направленного воспитания* основывается на возможности выбора каждой личностью вида спорта с учетом собственных индивидуальных наклонностей и способностей;
- *эмоционально-зрелищная* раскрывается в том, что популярность спорта как зрелища характеризуется эмоциональностью и остротой восприятия, затрагивающего личные и коллективные интересы множества людей;
- *функция социализации личности*: занятие спортом вовлекает людей в общественную жизнь, формирует опыт социальных отношений;
- *коммуникативная*: спорт сегодня является фактором развертывания международных связей, культурного сотрудничества народов, упрочения мира на земле.

Классификация спорта

- 1 группа – виды спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность спортсмена с предельным проявлением физических и психических качеств (лыжные гонки, плавание, легкая атлетика, конькобежный спорт, гимнастика, спортивные игры, велоспорт и др.). К данной группе относится большинство видов спорта.
- 2 группа – виды спорта, операционную основу которых составляют действия по управлению специальными техническими средствами передвижения (автомобиль, мотоцикл, яхта, самолет и др.). Спортивный результат тут во многом обусловлен не только личными качествами спортсмена, но и умением эффективно управлять техническим средством и качеством его изготовления.
- 3 группа – виды спорта, двигательная активность в которых лимитирована условиями поражения цели из специального оружия (стрельба, дартс).
- 4 группа – виды спорта, в которых сопоставляются результаты модельно-конструкторской деятельности спортсмена (авиамодели, автомодел).
- 5 группа – виды спорта, основное содержание которых определяется на соревнованиях характером абстрактно-логического обыгрывания соперника (шахматы, шашки, бридж).
- 6 – многоборья, составленные из спортивных дисциплин, входящих в различные группы видов спорта (биатлон, спортивное ориентирование, охота на лис, служебные многоборья).
- Виды спорта можно делить также на зимние и летние; личные и командные; циклические и ациклические (в зависимости от того, присутствует ли в движении постоянно повторяющийся цикл, как, например, в беге, плавании, лыжных гонках, ходьбе, конькобежном спорте и др.); бывают только женские виды спорта (художественная гимнастика).

Учебный материал программы дисциплины «Физическая культура» распределен на следующие разделы:

- *теоретический раздел* формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение студентов к физической культуре;
- *практический раздел* состоит из методико-практического подраздела, обеспечивающего овладение методами физкультурно-спортивной деятельности, и собственно учебно-тренировочного, направленного на достижение физического совершенства, повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности;
- *контрольный*, обеспечивающий учет результатов учебной деятельности студентов, а также качества самого образовательного процесса.

Особенности методики занятий по ФВ в различных учебных отделениях

В *основное учебное отделение* зачисляются студенты, отнесенные по результатам предварительного врачебного обследования к основной медицинским группе и подготовительной (не имеющие отклонений в состоянии здоровья, но физически слабо подготовленные).

В *специальное учебное отделение (СМГ)* зачисляются студенты, имеющие временные или постоянные отклонения в состоянии здоровья.

Дифференцированная нагрузка, без натуживаний, с жесткими интервалами отдыха. Моторная (двигательная) плотность занятий невысока, отдых между отдельными нагрузками должен быть достаточен для восстановления. Циклические упражнения выполняются с умеренной интенсивностью.

Лечебная группа (группы ЛФК) комплектуется из студентов с ярко выраженными, существенными отклонениями в состоянии здоровья. Занятия в этой группе проводятся в поликлиниках по лечебным программам и методикам.

В *спортивное учебное отделение* (секции по видам спорта) зачисляются студенты основной медицинской группы, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание совершенствовать свое мастерство в одном из видов спорта. Занятия строятся на основе соблюдения принципов спортивной тренировки (цикличность, волнообразность, единство постепенности и предельности в повышении нагрузок, единство общей и специальной подготовки и др.).



Семь наиболее распространенных спортивных травм:

- вывих и растяжение связок голеностопного сустава;
- растяжение паховых мышц;
- растяжение подколенного сухожилия;
- защемление связок голеностопа;
- разрыв передней крестообразной связки коленного сустава;
- вывих или повреждение коленной чашечки;
- «теннисный локоть» (эпикондилит).

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

Они обусловлены главным образом тем, что некоторые преподаватели и тренеры при обучении занимающихся не всегда выполняют важные принципы тренировок: регулярность занятий, постепенность роста физических нагрузок, последовательность в овладении двигательными навыками, индивидуализация тренировок.

Форсированная тренировка (ускорение тренировочного цикла, опережающее адаптивные возможности организма); недостаточность разминки для подготовки к решению задач основной части занятия; применение в конце занятий на фоне общего утомления организма очень трудных и технически сложных упражнений; отсутствие страховки или неправильное ее применение при выполнении упражнений не раз выявлялись при анализе причин возникновения спортивных травм.

Причиной травм может быть использование при занятиях со спортсменами низких разрядов средств и методов тренировки, применяемых со спортсменами высоких разрядов. Особенно неблагоприятным является систематическое применение интенсивных нагрузок максимальной мощности.

Травмы могут быть связаны и с недостаточной технической подготовленностью спортсмена, особенно это проявляется в технически сложных видах спорта, таких, как гимнастика, фехтование, акробатика, спортивные игры, прыжки в воду, прыжки на лыжах с трамплина и др. Увеличение скорости движений в них должно идти параллельно с совершенствованием в технике движений.

Недочеты в обеспечении безопасности при организации занятий и соревнований

Причиной возникновения травм нередко (в 10 % случаев) служит нарушение инструкций и положений по проведению учебно-тренировочных занятий по различным видам спорта (приложение 1), правил эксплуатации спортивных объектов, а также неправильное составление программ соревнований и нарушение правил их проведения. Они могут быть связаны и с проведением занятий в отсутствие преподавателей, тренеров, инструкторов или с тем, что на каждого из них приходится слишком большое количество 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); также перегрузка мест занятий (в плавательном бассейне перегрузка 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; занятия в одной секции взрослых и подростков, или взрослых и пожилых, или мужчин и женщин); отсутствие распределения спортсменов в подгруппы по весовым категориям в борьбе и боксе.

Недостатки в материально-техническом обеспечении занятий и соревнований

Согласно Табеля оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем, утверждённого Министерством спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, в образовательных учреждениях действуют определенные нормативы материально-технического обеспечения мест физкультурно-спортивных занятий (гимнастических залов, спортивных площадок, беговых дорожек, мест для прыжков и метаний, катков, бассейнов и пр.). Существуют также указания по эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря.

Невыполнение этих нормативов и указаний, например, неровность поверхности футбольного поля или наличие на нем острых предметов; дно с уступами в бассейне; жесткий грунт в яме для прыжков; плохое состояние поверхности льда на катке – трещины, бугры; неисправный или скользкий пол в гимнастическом зале; несоответствие размера или веса мячей для спортивных игр, снарядов для метаний установленным нормам; неисправность гимнастических снарядов, которые должны иметь гладкую поверхность, быть устойчивыми; плохое крепление к полу брусьев, коня, перекладины; высокая изношенность тренажёров и многие другие причины нередко приводят к возникновению травм у спортсменов.



Неблагоприятные метеорологические условия

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. 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 – от 2 до 6% всех спортивных травм.

Неблагоприятные метеорологические условия осложняют действия спортсменов, в этих условиях недостаточные физическая подготовленность или техническое

мастерство и опыт спортсмена могут явиться причиной возникновения травмы.

Неблагоприятные санитарные условия

Неудовлетворительное санитарное состояние спортивных сооружений (залов, катков, площадок), 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 также явиться причинами, вызывающими травмы. Известны случаи возникновения травм из-за недостаточной акклиматизации спортсменов к горным условиям.

Нарушение требований врачебного контроля

Связанные с этим травмы составляют от 4 до 6% всех спортивных травм. Причинами травм могут быть допуск к спортивным занятиям и соревнованиям лиц, не прошедших врачебный осмотр; 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 величины тренировочной нагрузки; невыполнение требования распределения учащихся на медицинские группы – 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 соревновании может вновь привести к обострению процесса и даже к значительным осложнениям).

Недисциплинированность спортсмена

Травмы, причиной которых являются дисциплинарные нарушения спортсменов или установленных в каждом виде спорта правил безопасности, или проявление грубости в отношении к другим членам команды, составляют от 4 до 6% спортивных травм. Кроме того нарушения иногда допускаются и в применении запрещенных приёмов в футболе, боксе, борьбе, регби, хоккее, водном поло и других видах спорта, что может нанести увечье сопернику. Анализ показывает, что в подавляющем большинстве случаев это наблюдается при невысоком уровне владения техникой (некоторые спортсмены стремятся возместить недостаточную техническую подготовленность применением силы и грубых, недозволенных приемов); или при недостаточной требовательности судей на соревнованиях; отсутствии должной воспитательной работы тренеров со спортсменами. В этом направлении немалая роль принадлежит судьям соревнований, которые должны своевременно пресекать любые попытки к осуществлению грубых, опасных приемов.

Иногда травмы у спортсменов возникают в результате недостаточной внимательности, нечеткого выполнения указаний тренера, поспешности в выполнении приема и т. п.

Существенную роль в возникновении травм играет нарушение режима спортсменами (прием пищи непосредственно перед соревнованиями, приход на тренировку в невыспавшемся состоянии).