

СЕКЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

П. В. Алехно

Науч. рук. А. Е. Бондаренко,

канд. пед. наук, доцент

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА У БОРЦОВ

В независимости от вида спорта, существует общая профилактика травматизма, т. е. правила, соблюдение которых значительно уменьшает риск получения травмы.

1. Во время тренировки необходимо сохранять концентрацию внимания, знать технику безопасности, что является обязательным условием профилактики травм.

2. Во время тренировок и соревнований необходимо иметь качественный инвентарь и покрытия зала, у спортсменов должна быть правильно подобранная одежда и обувь.

3. Разминка является обязательной частью тренировки, и должна быть качественной и полноценной. Основной задачей которой является разогрев работающих мышц.

4. Правильное выполнение техники движений и приемов, а также постепенность в усложнение техники упражнений и увеличения нагрузки одно из основных правил.

5. Соблюдение режима дня, что помогает организму восстановиться и избежать переутомления.

6. Строгий контроль за старыми и незалеченными травмами помогут избежать повторной травмы и отягощающих последствий.

7. Обязательный врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов – непереносимое условие сохранения здоровья занимающихся.

8. Включение в тренировку упражнений на развитие силы и гибкости позволит уменьшить количество травм.

Все описанные выше правила профилактики травматизма требуют серьезного внимания и выполнения в процесс тренировок, так как их соблюдение обеспечивает качественную защиту звена опорно-двигательного аппарата спортсмена и повышение уровня общей и спортивной работоспособности, улучшения функционального и психологического состояния, на всех этапах подготовки спортсменов.

Литература

1 Ренстрем, П. А. Спортивные травмы / П. А. Ренстрем. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 273 с.

2 Максимов, Д. В. Физическая подготовка единоборцев (самбо, дзюдо). Теоретико-практические рекомендации / Максимов Д. В., Селуянов В. Н., Табаков С. Я. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.

С. С. Волкова

Науч. рук. С. А. Иванов,

ст. преподаватель

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ: МОТИВАЦИОННО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ

С каждым годом мотивация к занятиям физической культурой снижается. В этом есть как объективные, так и субъективные причины. Двигательная активность – это залог как хорошего здоровья, так и успешной учебы. Поэтому важно выявить причины снижения двигательной активности у студентов.