

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.

Цель нашего исследования – выявить причину отсутствия желания к занятиям физической культурой.

Для выявления причин, по которым у студентов отсутствует желание заниматься физической культурой, был проведен социологический опрос. В анкетировании приняло участие 50 студентов УО «ГГУ имени Ф. Скорины» различных факультетов и разных курсов. Заполнение анкеты происходило онлайн на сайте.

Статистика ответов на анкету «Опрос студентов УО «ГГУ имени Ф. Скорины» о занятиях физической культурой» смотрите на рисунке 1.

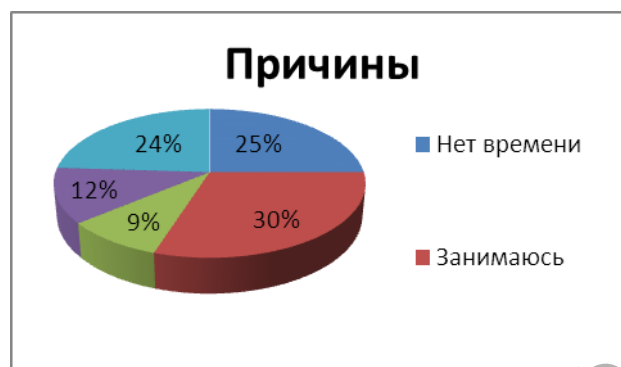


Рисунок 1 – Мотивационно-психологические причины двигательной активности, в %

По диаграмме мы видим, что только 30% студентов занимаются физической деятельностью в вузе. Остальные 70% указали разнообразные причины, такие как отсутствие времени, лень, материальные затраты, состояние здоровья.

Таким образом, мы видим, что студенты УО «ГГУ имени Ф. Скорины» имеют возможность в различных формах заниматься двигательной деятельностью на базе нашего университета. Проанализировав результаты социологического опроса можно утверждать, что большая половина занимается физической культурой. Остальные же называют ряд причин, по которым не могут, или же просто не хотят активно заниматься физической культурой.

Г. Г. Залеская

Науч. рук. А. Е. Бондаренко,

канд. пед. наук, доцент

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СПЕЦИАЛЬНОМ ОТДЕЛЕНИИ ВУЗА

Студенты, имеющие стойкие отклонения в здоровье, нуждаются в специфических формах работы с ними, в плане формирования культуры здоровья, ибо лишены даже минимальной физической нагрузки, будучи освобожденными от учебных занятий физической культурой по медицинским показаниям. Состояние здоровья таких студентов находится в прямой зависимости от возможности занятий физическими упражнениями.

В целях решения данной проблемы в вузах для студентов организуются медицинские группы в специальном отделении.

Основными задачами физического воспитания студентов в таких группах являются:

– укрепление здоровья, уменьшение или ликвидация последствий перенесенных заболеваний;

– устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии;

– содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;