

Задание к теме №2

Выполнили:

Студентки 2 курса

Группы 20102М

Кияшева Дарья

Бусыгина Дарья

Роль экологических факторов в совершенствовании системы подготовки спортсмена.

- ▶ Важно дать оценку влияния окружающей среды на состояние здоровья населения.
- ▶ Особенно важно знать влияние загрязнения воздуха на лиц, занимающихся физкультурой и спортом в промышленно развитых странах, в городах с неблагоприятными экологическими условиями (высокая солнечная радиация, пылевые бури, смог и т. п.). В отличие от норм потребления воды и пищи, норма потребления кислорода очень категоричная и снизить ее невозможно даже на короткое время. У человека нет механизмов защиты от недостатка кислорода. Организм предъявляет высокие требования к качеству воздуха и постоянству его состава.
- ▶ Не смотря на то, что фигуристы основную часть тренировок проводят на льду, где температура и влажность воздуха примерно одинаковы круглый год, организм предъявляет высокие требования к качеству воздуха и постоянству его состава.
- ▶ Фигуристы не должны тренироваться в черте города, рядом с шоссе. Поэтому сборы и занятия вне льда обычно проводятся в лесу, в парке, в роще, на стадионе.

- ▶ Биологическое действие солнечных ультрафиолетовых лучей проявляется прежде всего в их положительном влиянии на организм человека. Известно, что при длительном недостатке солнечного света нарушается физиологическое равновесие организма, развивается своеобразный симптом комплекс, именуемый «световым голоданием».
- ▶ К людям, испытывающим это «голодание», относятся также и фигуристы, тренировочный процесс которых проходит в помещении.

Материально-техническое обеспечение соревнований

- ▶ - наличие площадки для фигурного катания на коньках;
- ▶ - наличие зала для разминки;
- ▶ - наличие раздевалок, душевых;
- ▶ - наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный № 42578);
- ▶ - обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для проведения соревнований;
- ▶ - обеспечение спортивной экипировкой;
- ▶ - обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- ▶ - обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

Информатизация системы подготовки спортсмена

