Преподаватели кафедры подводя итоги последних лет обучения школьников медицинских классов сделали вывод, что для формирования высокого уровня знаний по общей и неорганической химии учебный процесс должен состоять из комбинации традиционных форм, включающих практические занятия, выполнение химических экспериментов, теоретического опроса и контрольных работ, и интерактивных методов обучения, в частности применения онлайн-курса на платформе Moodle, как дополнительного источника учебного и контролирующего знания компонентов.

1. Сидоренко А.М. Основы создания электронного учебно-методического комплекса для учебной платформы MOODLE / А.М. Сидоренко, В.К. Винник, Н.В. Сочнева // Современные проблемы науки и образования. - 2016. - № 3. - С. 241.
2. Уточкина Е.А. Механизмы формирования уровня самоконтроля и самооценки в процессе преподавания химии в Амурской ГМА / Е.А. Уточкина, Г.А. Куприянова // Тенденция развития науки и образования - 2020. - № 65 (3) - С. 84 - 89.
3. Плащевая Е.В. Использование дистанционной среды MOODLE для создания и сопровождения курса в процессе преподавания медицинской информатики в Амурской ГМА. / Е.В. Плащевая, Н.В. Нигей // Вестник Дальневосточного регионального учебно-методического центра, Владивосток, - 2019. - № 1. - С. 23 - 28.

Фадеев О.В.

Профилактика травматизма легкоатлетов

*Новосибирский военный институт имени генерала армии И. К. Яковлева войск национальной гвардии Российской Федерации
(Россия, Новосибирск)*

doi: 10.18411/lj-11-2020-127

idsp: ljjournal-11-2020-127

Аннотация

В статье рассматриваются теоретические и методические основы профилактики травматизма легкоатлетов.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, профилактика травматизма, связочный аппарат, коленный сустав, тренировка, упражнение, легкая атлетика, мышца.

Abstract

The article discusses the theoretical and methodological foundations for the prevention of injuries in athletes.

Keywords: healthy lifestyle, injury prevention, ligamentous apparatus, knee joint, training, exercise, athletics, muscle.

Одна из главных проблем в спорте – это травматизм спортсменов. Спорт это напряженная, активная деятельность, связанная с рядом экстремальных ситуаций, требует хорошей физической и психической подготовки.

В настоящее время отмечается тенденция роста спортивного травматизма в связи с массовым распространением спорта и увеличением тренировочных нагрузок. На долю травматизма в спорте, по разным источникам, приходится около 2-5% от общего травматизма (бытового, уличного, производственного и др.). Травмы различают по степени тяжести: легкие травмы составляют 91,1%, средние - 7,8% и тяжелые - 1,1% всех повреждений в спорте. Возникновение спортивных травм зависит от множества различных факторов: возраста, пола, спортивной квалификации спортсмена, методики и условий проведения учебно-тренировочного занятия и других.

Одной из проблем возникновения травмы в занятиях легкой атлетикой является слабость отдельных небольших мышц или связок.

Наиболее уязвимым местом бегунов является стопа и коленный сустав. Во всех видах легкой атлетики повреждения голеностопного и коленного суставов составляет в среднем около 60%.

К типичным травмам относятся: растяжения и разрывы связочного аппарата, ушибы и ссадины, надрывы и разрывы сухожилий, реже встречаются травмы мышц и переломы костей.

Высоких спортивных результатов может достичь только здоровый спортсмен. Проще говоря, чтобы физическая культура имела оздоровительный элемент и рост спортивных результатов необходимо исключить физические и эмоциональные перегрузки в нормировании тренировочных нагрузок, их оптимальности, неуклонном следовании здоровому образу жизни, соблюдении режима быта и профилактике травматизма, питания.

В свою очередь профилактика травматизма это комплекс мероприятий, направленных на улучшение тренировочных мероприятий, формированию морально – волевых качеств, укрепление здоровья, соблюдение принципов постепенности, цикличности и непрерывности подготовки спортсменов, обеспечивающих планомерное повышение уровня его физической и технико-тактической подготовленности, совершенствование материально-технического обеспечения.

Увеличение случаев травматизма, по мнению многих спортсменов и тренеров, связано с тем, что у спортсменов наблюдается:

- Психологическая и мышечная усталость
- Авитаминоз и недостаточное питание
- Переход с одного покрытия беговых дорожек на другое
- Неполноценное использование средств восстановления.

К основным средствам и методам профилактики травматизма относятся:

1. Врачебный контроль. Перед началом занятий, а также раз в год необходимо проходить диспансеризацию. Также необходимо вести здоровый образ жизни, отказаться от вредных привычек. В процессе занятий необходимо соблюдать принцип систематичности (занятия должны проводиться регулярно, без длительных перерывов) и последовательности (дистанцию бега следует увеличивать планомерно).

2. Правильная организация тренировочных занятий. Тщательная и всесторонняя разминка. Разминка начинается с ходьбы, бег трусцой до 1500 метров, общеразвивающие и специальные упражнения, задача которых не только размять и разогреть мышцы, суставы и связки, но и подготовить внутренние системы и весь организм к работе. Это особенно важно в холодную погоду.

3. Выполнение подсобных упражнений, укрепление мышц голени, бедра и связочного аппарата коленного и голеностопного суставов. Развитие физических качеств должно происходить не только в соответствии с особенностями избранного вида спорта, но и с учетом наиболее нагружаемых и часто травмируемых частей тела. Постепенная специализация средств ОФП помогает осуществить перенос тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные.

4. Подбор упражнений исходя из опыта, тренированности и индивидуальных особенностей занимающихся.

5. Систематическая подготовка мышечно – связочного аппарата и подготовка его к предстоящим нагрузкам.

6. Смена спортивной экипировки (обуви) при переходе со стадиона на асфальт и другие поверхности.

7. Непрерывный контроль состояния здоровья занимающихся (по цвету кожи, по ЧСС, потливости и т.д.)

8. Использование средств восстановления (массаж, самомассаж, баня, дополнительное питание и т.д.)

9. Подготовка и осмотр места проведения тренировочных занятий и соревнований (неровности, скользкие места, посторонние предметы и т.д.)

10. Соблюдение требований, предъявляемых к одежде и обуви, в зависимости от погоды.

Стоит отметить, что даже незначительные погрешности при подготовке спортсменов может привести к перегрузке с последующем возникновением травмы костно – суставного аппарата.

Медико-биологические средства восстановления

Особое место среди средств восстановления занимают медико-биологические средства, к числу которых относятся:

- Рациональное питание;
- Фармакологические препараты и витамины;
- Спортивные напитки (протеины, гейнеры, изотоники и т.д.);
- Физио и гидротерапия;
- Различные виды массажа;
- Бани (сауны);
- Криокамеры;
- Иглоукалывание;
- Электростимуляция;
- Электросон;
- Музыка (цветомузыка) и другие мероприятия.

1. Дрейдер Д. Ци-бег. Революционный метод бега без усилий и травм./ Д. Дрейберг – М: Тулома, 2008.- с.252
2. Куртев С.Г. Еремеев СИ. Первая помощь при спортивных травмах с основами антисептики и десмургии./ С.Г. Куртев, СИ. Еремеев -Омск: СибГУФК, 2003.-с.68
3. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник./ Г.А. Макарова - М: советский спорт, 2003 .- с480
4. Фитзингер П., Дуглас С. Бег по шоссе для серьезный бегунов./ П. Фитзингер, С.Дуглас. – М: Тулома, 2007.- с.192
5. Шри Чинмой. Как избежать страданий во время бега. <http://omskathletics.ru>, 2008

Цой Т.В.

Анализ реализация непрерывного образования СПО-ВУЗ на примере инженерно-технического института Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова

*Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова
(Россия, Якутск)*

doi: 10.18411/lj-11-2020-128

idsp: ljjournal-11-2020-128

Аннотация

В статье раскрываются основные преимущества поступления в ВУЗ после окончания средне-специального образования, а также дается анализ поступления выпускников СПО с 2015г по 2020 г. в инженерно-технический институт Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова.

Ключевые слова: выпускники, средне-специальное образование, высшее образование, школа, школьники.