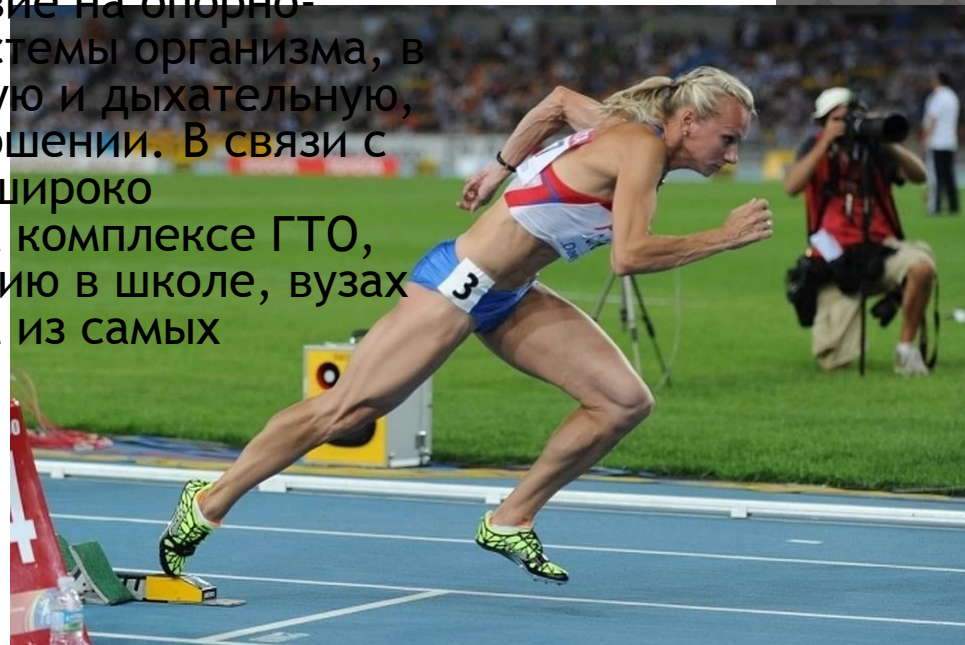


**ГИГИЕНИЧЕСКОЕ  
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ  
СПОРТСМЕНОВ В ЛЕГКОЙ  
АТЛЕТИКЕ**

Легкая атлетика включает в себя ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборья. Разнообразные легкоатлетические упражнения оказывают многогранное и положительное влияние на организм, способствуют совершенствованию всех необходимых двигательных навыков и качеств и имеют важное прикладное значение, оказывают закаливающий эффект. Легкоатлетические упражнения доступны мужчинам и женщинам практически в любом возрасте. Динамический характер мышечной работы в легкой атлетике и ее всестороннее воздействие на опорно-двигательный аппарат, различные системы организма, в первую очередь на сердечнососудистую и дыхательную, особенно ценны в гигиеническом отношении. В связи с этим легкоатлетические упражнения широко представлены в новом физкультурном комплексе ГТО, программах по физическому воспитанию в школе, вузах и др. Легкая атлетика является одним из самых массовых и популярных видов спорта.



# ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Питание легкоатлетов строится с учетом общих гигиенических положений. В пищевых рационах бегунов на короткие и средние дистанции, прыгунов и метателей предусматриваются следующие суточные нормы (г на 1 кг веса): белков -- 2,4--2,5; жиров -- 1,7--1,8; углеводов -- 9,5--10,0. При этом суточная калорийность рациона -- 65--70 ккал на 1 кг веса. Пища должна быть богата, продуктами, содержащими белки, углеводы, витамин В, фосфор (мясо, рыба, молочные изделия, сыр и др.).

## ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ И ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПИТАНИЯ

# ГИГИЕНА СПОРТИВНОЙ ОДЕЖДЫ И ОБУВИ

Одежда должна быть достаточно пористой, обладать способностью быстро поглощать и отдавать влагу, легко очищаться от загрязнений. Летняя одежда должна быть из льняного полотна, хлопка или вискозы, иметь свободный покрой, быть легкой, удобной, не стеснять движений и не нарушать кровообращения. На холодный период одежда должна быть прилегающих силуэтов преимущественно из шерстяных тканей. Нательное белье служит своеобразной "промокашкой"; поглощает пот, жир, минеральные соли, освобождает кожу отшелушившихся клеток. Все это помогает кожному дыханию. В настоящее время в ткани добавляют синтетическое волокно, отчего они меньше мнутся, выглядят наряднее, но хуже очищают кожу. Чтобы одежда имела красивый и опрятный вид, хорошо грела, ее надо регулярно очищать стиркой или химической чисткой.

Обувь должна быть удобной, соответствовать ноге, ее размеру. конфигурации, должна соответствовать роду деятельности человека, климату, погоде. Узкая, не удобная обувь может быть причиной образования на ногах болезненных мозолей, трещин. Нужно помнить, что от обуви зависит хорошее самочувствие и настроение. Для сохранения обуви она нуждается в уходе - чистке, просушке, смазывании кремом. Здоровье, в первую очередь, зависит от самого человека, его поведения, выполнения несложных правил личной гигиены. Для толкателей ядра и метателей молота туфли должны иметь толстую эластичную подошву, а для метателей копья -- пяточные и подошвенные шипы. Для них также рекомендуются туфли, закрывающие голеностопный сустав. В холодное время года необходимы легкоатлетические туфли, подшитые войлоком, кеды и туфли с шипами, с вложенными в них войлочными или фетровыми стельками, шерстяные носки. Для выступления на соревнованиях используются: майка, шорты (бриджи) свободные или обтягивающие, тайсы (лосины), шиповки.

# ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОСНОВНОМУ СПОРТИВНОМУ СООРУЖЕНИЮ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Планировка манежа соответствует общепринятым требованиям к закрытым спортсооружениям, т. е. необходимо исключить контактирование потока занимающихся со зрителями, что обеспечивает чистоту воздушной среды и способствует сохранению психологического настроения на учебно-тренировочное занятие.

Размеры манежа зависят от длины беговых дорожек и их количества, от количества легкоатлетических секторов.

Беговая дорожка имеет ширину 1,25 м, ровное, плотно состыкованное покрытие типа тартан (рекортан, фиспол и др.), не скользкое, обладающее хорошей амортизационной способностью, эластичное, упругое, цвет должен быть психологически комфортным для бегунов (бежевый, оранжевый и т. п.).

Гигиеническое значение освещения заключается в том, что оно определяет тонус центральной нервной системы (ЦНС), влияет на состояние зрительного анализатора, определяет травматизм. Гигиенические требования к освещению: должно соответствовать естественному (150 лк), быть равномерным по всей площади помещения, быть постоянным по времени суток, не давать блескучести, не создавать теплового эффекта.

Гигиеническое значение вентиляции и отопления заключается в создании оптимального микроклимата помещения по температуре, скорости движения воздуха, его влажности, химической и микробной чистоте, запыленности, способствующего сохранению и укреплению здоровья и повышению работоспособности человека. Гигиенические требования к вентиляции и отоплению сводятся к их достаточности для конкретного помещения, постоянству в течение суток и равномерности для всего помещения. Вентиляция - 3-4-кратная в течение часа, температура воздуха 14-17° С, влажность - 30-60%.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

