

Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в легкой атлетике

- Легкоатлетические упражнения положительно влияют на организм. Они способствуют совершенствованию всех необходимых двигательных навыков и качеств и имеют важное прикладное значение. Занятия легкой атлетикой на открытом воздухе оказывают хороший оздоровительный и закаливающий эффект и доступны мужчинам и женщинам практически любого возраста. Динамический характер легкоатлетических упражнений



Суточный режим

При составлении суточного режима легкоатлета необходимо учитывать следующее. В утренней зарядке желательно больше времени отводить на бег и беговые упражнения. Особенно это касается бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции. Целесообразно также включать в зарядку упражнения для совершенствования в своем виде. После зарядки обязательно выполняются закаливающие водные процедуры. Они необходимы легкоатлетам, так как им приходится тренироваться и выступать на соревнованиях в сложных метеорологических условиях.

При ежедневных двухразовых тренировках между ними должен быть достаточный перерыв для отдыха спортсменов, во время которого следует использовать различные средства восстановления.

Одежда и обувь

- Одежда спортсменов летом: майка, трусы, легкий тренировочный костюм. При значительной солнечной инсоляции - светлый головной убор. В ветреную и дождливую погоду необходим тренировочный костюм из ветрозащитной и непромокаемой



Питание легкоатлетов

- 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. При этом суточная калорийность рациона - 65-70 ккал на 1 кг веса. Пища должна быть богата продуктами, содержащими белки, углеводы,

- Пищевые рационы у бегунов должны содержать большое количество углеводов (различные каши, овощи, фрукты, хлеб и др.) и витаминов С, РР, группы В.
- Во время длительных соревнований в некоторых видах легкой атлетики (десятиборье, семиборье, прыжки с шестом) в перерывах целесообразно принимать калорийную пищу, которая хорошо усваивается. Например, можно употреблять крепкие бульоны, сладкий чай, кофе,



Занятия и инвентарь

- Занятия легкой атлетикой могут проводиться на местности, на открытых (стадион, специальные площадки), в крытых (легкоатлетические манежи) спортивных сооружениях.
- Легкоатлетический инвентарь должен быть фабричного изготовления и соответствовать установленным нормам и стандартам.



Травмы и восстановление

- Профилактика спортивных травм у легкоатлетов должна обеспечивать надлежащие санитарно-гигиенические условия во время занятий; правильный подбор одежды, обуви, соблюдение мер безопасности при проведении тренировок и соревнований, особенно при различных видах метаний, а также методически правильное построение занятий с обязательным выполнением тщательной

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!