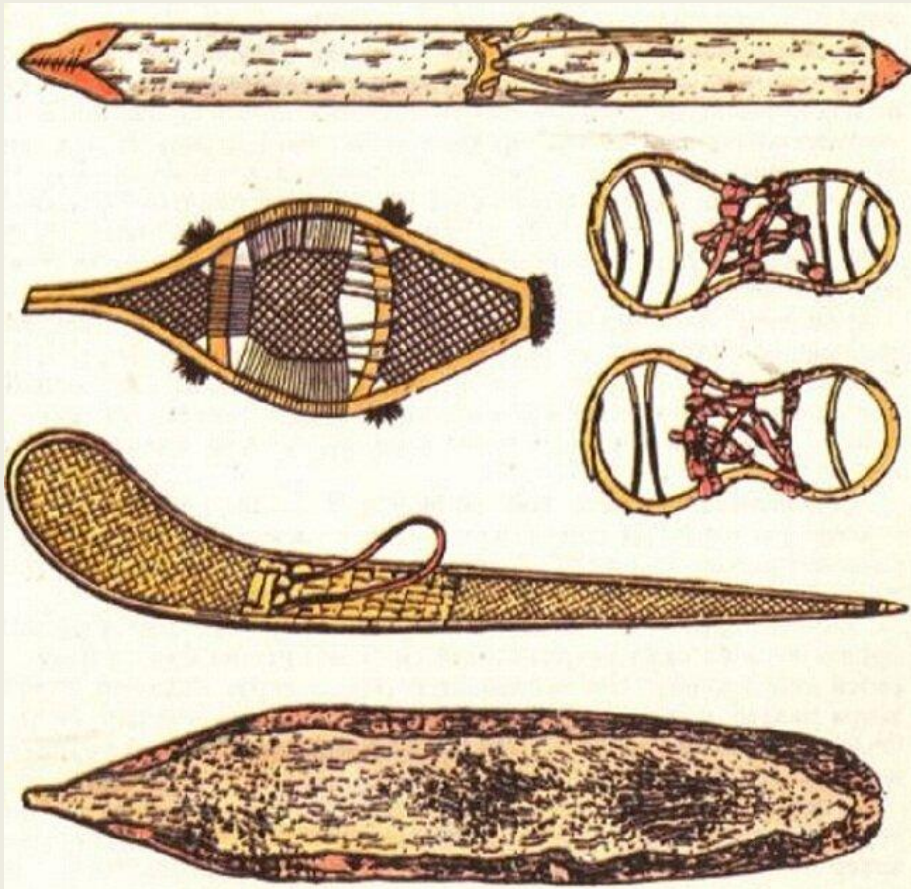


Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.



# История возникновения лыжного спорта

Приспособления, которые привели к появлению современных лыж, появились очень давно, практически у всех известных истории древних народов, которые проживали в холодных заснеженных регионах нашей планеты.



Первые лыжи, которые изобрел человек, были очень просты, - это были ступающие лыжи - снегоступы. Одна из таких находок, которая была обнаружена на территории Псковской области (Россия), - это лыжа, которая по заключению специалистов, была сделана около 4300 лет назад. И является одной из самых древних среди найденных. Лыжи существенно изменились, когда человек научился распиливать деревья на доски, и изготавливать из досок деревянные лыжи, которые хорошо скользили по снегу.

Принято считать, что современный лыжный спорт начал формироваться в Норвегии. Так в 1733 году Ганс Эмахузен подготовил и издал первое наставление по лыжной подготовке войск с явно спортивным уклоном.

В 1767 году в армии Норвегии были проведены первые соревнования по всем видам лыжного спорта (по современным понятиям): биатлону, слалому, скоростному спуску и гонкам.

В конце 19-го века соревнования по лыжному спорту стали проводиться во многих странах мира. Лыжная специализация в разных странах была различной. В Норвегии большое развитие получили гонки на пересеченной местности, прыжки и двоеборье. В Швеции - гонки на пересеченной местности. В Финляндии и России - гонки по равнинной местности. В США развитию лыжного спорта способствовали переселенцы из скандинавских стран. В Японии лыжный спорт под влиянием австрийских тренеров стал развиваться в горнолыжном направлении.

**В 1910 году** в Осло состоялся международный лыжный конгресс с участием 10 стран. На нем была создана Международная лыжная комиссия, реорганизованная **в 1924 году** в Международную лыжную Федерацию.

**В 1924 году** состоялись первые зимние Олимпийские игры, включающие соревнования по лыжному спорту, **в 1926 году** - было проведено Первенство мира по лыжному спорту, а **в 1928 году** - Универсиада.

В 1918 году в России (в вузах всей нашей стр



амму в спортивных



## Закаливание



## Гигиена



**ЗДОРОВ  
ЬЕ**

## Режим дня



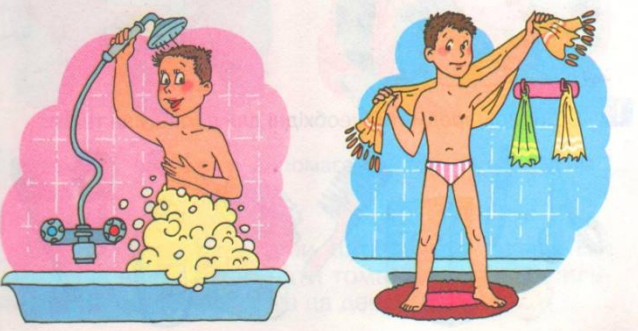
## Спорт



## Правильное питание







уход за кожей

за зубами и  
полостью рта

борьбу с усиленным  
потением

Личная гигиена



а также соблюдение  
гигиенических условий работы и  
быта, отдыха, питания и одежды

закаливание



Спортивная деятельность обязывает строго соблюдать условия гигиены. Большой спорт, где организм подвергается максимальным нагрузкам, предъявляет особенно высокие требования к личной гигиене.



# Уход за кожей

Хорошее функционирование кожи составляет важную предпосылку здоровья и работоспособности. В качестве органа защиты, выделения, дыхания и тепловой регуляции кожа выполняет множество функций.

В спорте кожа подвергается большим нагрузкам. Это относится к ее главным функциям, а также к частным защитным функциям (например, кожа кистей, стоп, ягодиц, и т. д.). Постоянное усиленное потение в процессе напряженных спортивных занятий может привести со временем к повреждению кожи, поскольку с потом выделяются кислые продукты. Пот размягчает ее защитный покров и содействует воспалениям прежде всего на местах, подвергающихся сильному механическому воздействию (например, трение при соприкосновении кожи с одеждой, со спортивным снаряжением и т. п.). Безусловно, необходимы поэтому обмывания после тренировки и профилактическая местная обработка таких участков кожного покрова. Методы специального ухода за кожей различны в разных видах спорта. Спортсмен должен определять их вместе со спортивным врачом.

## ГИГИЕНА КОЖИ



- Проводи утром водные процедуры: обтирание, обливание или душ, укрепляя и закаляя весь организм!
- Ухаживай за руками и ногтями! Регулярно подстригай и вычищай грязь из-под ногтей специальной щеткой!

- Полотенце должно быть чистым, мягким, и пользоваться им должен только его хозяин.
- Интимный туалет совершай не реже двух раз в день!





# Уход за полостью рта и зубами

Хорошие зубы — залог нормального пищеварения. Болезненные изменения зубов или ротовой полости вызывают нарушения функций желудочно-кишечного тракта, что, в свою очередь, приводит к потере аппетита и, следовательно, к недостаточному снабжению организма энергетическими веществами, а затем и к снижению работоспособности. Спортсмен поэтому должен уделять серьезнейшее внимание гигиене рта и зубов; минимум два раза в год нужно проходить профилактический осмотр у зубного врача.

 **ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ**

## ПРАВИЛА ЧИСТКИ ЗУБОВ

**1** Для чистки наружной поверхности зубов необходимо расположить головку зубной щётки под углом 45° и произвести выметающие движения от десны.

**2** Внутренние поверхности жевательных зубов очищают короткими выметающими и круговыми движениями, располагая щётку под углом к зубу.

**3** При чистке внутренней поверхности передних зубов необходимо располагать зубную щётку вертикально и производить движения — от десны к режущему краю зуба.

**4** Жевательные поверхности зубов очищают движениями вперед-назад, при этом зубную щётку располагают горизонтально.

**5** Массаж дёсен производят круговыми движениями щётки с захватом зубов и дёсен при сомкнутых челюстях.

**ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ ОЗНАЧАЕТ: ОЧИЩЕНИЕ ПОВЕРХНОСТЕЙ ЗУБОВ, УДАЛЕНИЕ НАЛЕТА ИЗ МЕЖЗУБНЫХ ПРОМЕЖУТКОВ, МАССАЖ ДЕСЕН**



# Закаливание

Влияние погоды на организм во время занятий спортом очень многообразно. Это требует специальных мер по закаливанию организма. Зачастую закаливание происходит стихийно. Однако нужный закаливающий эффект может быть обеспечен лишь направленным использованием гигиенических факторов в общей системе тренировки, и в первую очередь в фазе активного отдыха.

Организм обладает способностью поддерживать тепловое равновесие на определенном уровне независимо от наружной температуры. Эту способность можно значительно повысить закаливанием, т. е. приучением к различным термическим воздействиям окружающей среды. В процессе закаливания совершенствуются терморегулирующие механизмы, благодаря чему возрастает сопротивляемость организма неблагоприятному воздействию внешних температурных колебаний. Систематические закаливающие процедуры в виде обливаний, воздушных ванн, плавания и т. д. резко уменьшают опасность так называемых простудных заболеваний и существенно снижают риск возникновения простудных заболеваний и



# Гигиена спортивной одежды

Спортсмен должен обязательно следить за исправностью и чистотой своего костюма. Если, к примеру, одежда пропитана потом, она не может больше впитывать его и служить полноценной защитой от переохлаждения; дефектный щиток на голени футболиста не обезопасит его от травмы. Спортивную одежду следует носить только во время занятий спортом, но не в повседневной жизни. Негигиенично, скажем, в тренировочном костюме садиться к обеденному столу.





## ПРАВИЛА ДОКТОРА НЕБОЛЕЙКО



Внимание!  
Микробы опасны для здоровья.



Всегда мой руки перед едой.



Не облизывай сосульки,  
не ешь снег.

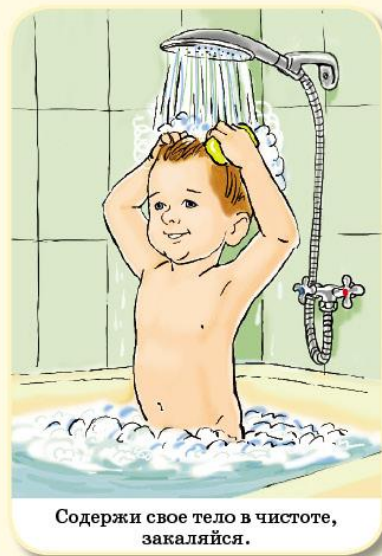


Не ешь из чужой тарелки  
и не пей из чужого стакана.



Мыло, шампунь, мочалка,  
зубная паста, щетка — средства  
защиты от микробов.

6

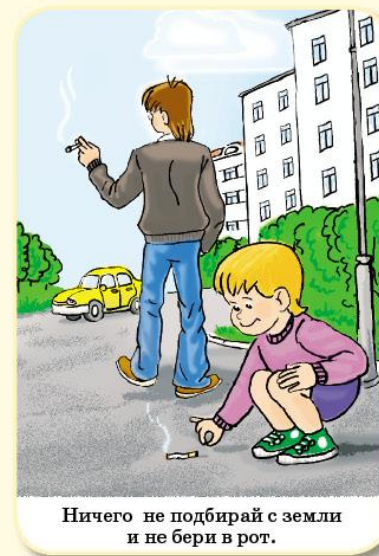


Содержи свое тело в чистоте,  
закаляйся.



Если в доме больной — носи маску.

7



Ничего не подбирай с земли  
и не бери в рот.

# Возбуждающие средства!!!

Возбуждающие средства — это такие вещества, которые практически не обладают ценной пищевой калорийностью, но определенным образом воздействуют на вкус и обоняние, на деятельность желудка, сердечнососудистой или центральной нервной систем. К этим средствам, в частности, причисляют кофе, пряности, алкогольные напитки, табак.

Спортсмен должен, безусловно, избегать употребления алкоголя и никотина, особенно неблагоприятно влияющих на рост достижений. Алкоголь сначала воздействует на полушария головного мозга, причем размер симптомов зависит от алкогольной картины крови. В зависимости от стадии опьянения алкоголь вызывает неконтролируемое поведение, неудержимые позывы к речи, увеличение времени реакции, неточность или беспорядочность движений, сумбурное мышление и т. д. Это противоречит не только гигиеническим правилам спорта, но также спортивной этике и моральным принципам поведения спортсмена.

Не менее вредно для здоровья и спортивной работоспособности курение. Никотин всасывается через слизистую рта, глотки и кишок и попадает в печень. Он повышает кровяное давление и сужает кожные сосуды. Коронарные сосуды вначале расширяются, а затем резко сужаются. Все это особенно неблагоприятно проявляется в условиях больших физических нагрузок, так что вред курения для

спортсмена  
спортсмена



ние кур  
ивных



только на

# ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА

Правильное питание спортсмена создает своего рода базу для спортивного достижения, хотя, строго говоря, не существует пищи, непосредственно повышающей достижения. Нерациональное питание ведет к преждевременному утомлению и снижению работоспособности. Кроме того, плохим питанием могут быть вызваны нарушения в состоянии здоровья, которые также снижают

- Питание должно быть вполне достаточным по количеству и высоким по качеству. Суточный рацион хорош тогда, когда он не чрезмерно большой, но дает чувство сытости и состоит из доброкачественных, легкоусвояемых продуктов.
- Для питания спортсмена весьма важны также разнообразие, сочетание растительных и животных компонентов.
- Питаться следует в режиме, отвечающем общим гигиеническим требованиям и в то же время приспособленном к условиям тренировки и соревнования. Калорийность пищи регулируется при этом соответственно расходу энергии в режиме дневной нагрузки.
- Питание спортсмена должно удовлетворять повышенной потребности в витаминах и минеральных веществах.

## **Питание спортсмена в день соревнований**

- Как уже говорилось, питание в день соревнования не должно резко отличаться от привычного. Пища должна быть легкоусвояемой, принимать ее следует малыми порциями, чтобы не нагружать чрезмерно желудочно-кишечный тракт.
- В соревнованиях, которые имеют в течение дня несколько стадий (турнирные встречи), должно быть тщательно определено время (час) приема пищи. После приема пищи, если даже ее объем незначителен и она легко усваивается, обычно ухудшается двигательная реакция и координация движений.



# Оказание первой помощи

## УШИБЫ



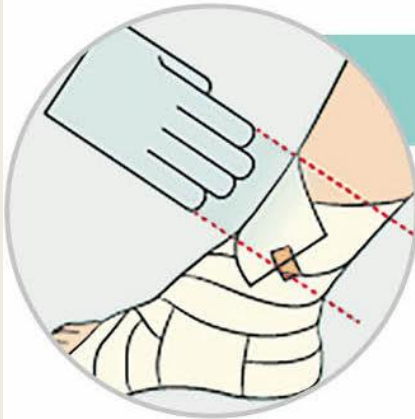
К месту ушиба нужно приложить холод, лед (можно салфетку, смоченную холодной водой). Холод нужно держать в течение получаса, а затем можно наложить сухую давящую повязку, которая позволит предотвратить дальнейшее подкожное кровотечение.

## ВЫВИХИ



Необходимо создать удобное положение поврежденной конечности и наложить шину для обездвиживания поврежденной области. На область сустава можно положить холод, лед. Дать обезболивающее.

## РАСТЯЖЕНИЯ И РАЗРЫВЫ СВЯЗОК



Поврежденной конечности придается среднефизиологическое положение (суставы на руках согнуты на середине амплитуды своих движений, колено, по возможности, разогнуто, голеностопный сустав, по возможности, – под углом 90 градусов). На поврежденное место приложить холод, туго забинтовать.

## ПЕРЕЛОМЫ КОНЕЧНОСТЕЙ



Для предотвращения болевого шока как можно раньше ввести обезболивающее: 2 мл 50 % раствора анальгина, баралгин, трамал или другое, что имеется. Необходимо обеспечить неподвижность поврежденной части тела, по возможности в среднефизиологическом положении. Обездвиживание (иммобилизация) обеспечивается наложением шины.

# ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

## В СЛУЧАЕ ОСТАНОВКИ ДЫХАНИЯ И СЕРДЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:



Провести искусственную вентиляцию лёгких методом “изо рта в рот”.

При одновременном проведении искусственной вентиляции лёгких и наружного массажа сердца чередовать надавливание с вдуванием воздуха



## МЕДИЦИНСКИЕ СРЕДСТВА

**Аптечка индивидуальная** предназначена для профилактики поражения людей радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами



**Индивидуальный противохимический пакет** предназначен для оказания само- и взаимопомощи при поражении отравляющими веществами

**Пакет перевязочный индивидуальный**

используется для оказания первой медицинской помощи при поражениях людей — ранениях, ожогах, травмах и т.д.



## ВРЕМЕННАЯ ОСТАНОВКА КРОВОТЕЧЕНИЙ

Можно применять различные способы:

Использовать закрутку



Прижать артерию пальцем к костному выступу



Максимально согнуть конечность



## ИММОБИЛИЗАЦИЯ ПЕРЕЛОМОВ



При переломе следует обеспечить покой конечности путём наложения шины. Она может быть изготовлена и из подручных средств.

При шинировании должен соблюдаться принцип обездвиживания трёх суставов



## ПРИ ОЖОГАХ

Место ожога охладить водой или льдом



На обожжённое место наложить асептическую повязку

## ПРИ ЭЛЕКТРОТРАВМЕ



Срочно принять меры к прекращению воздействия электрического тока, используя деревянную палку. При необходимости выполнить реанимационные действия

**ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ РАЗЛИЧНЫХ ТРАВМ, СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ!**

# Тест

1. Как назывались первые лыжи, которые изобрел человек?  
А) снегоступы  
б) снегокаты  
в) катящиеся палки
2. Какое питание должно быть у спортсмена в день соревнования  
а) можно все есть (только за час до соревнования)  
б) питание в день соревнования не должно резко отличаться от привычного
3. **В ... году** состоялись первые зимние Олимпийские игры, включающие соревнования по лыжному спорту  
а) 1920  
б) 1924  
в) 1926  
г) 1928