



Гигиеническое обеспечение  
подготовки футболистов

Спортивная гигиена изучает влияние различных факторов внешней среды (социальных, климатических, возрастных, бытовых, пищевых и т. п.) на здоровье и работоспособность спортсменов. На основании этого разрабатываются мероприятия, направленные на укрепление здоровья и повышение работоспособности спортсменов и представляющие собой систему гигиенического обеспечения спортивной подготовки.



Гигиеническое обеспечение подготовки футболистов включает:

- оптимальные условия социальной среды, быта и трудовой деятельности;
  - рациональный распорядок дня;
  - выполнение правил личной гигиены;
- высококачественное сбалансированное питание и питьевой режим
  - систематическое закаливание;
- необходимые санитарно-гигиенические условия во время тренировок
- использование различных гигиенических факторов для повышения работоспособности и быстреего восстановления.

Гигиеническое обеспечение — важная и неотъемлемая часть тренировки футболиста. Построение тренировочного процесса с учетом основных гигиенических положений способствует укреплению здоровья футболистов и предупреждению травматизма, обеспечивает высокий уровень работоспособности и неуклонный рост спортивного мастерства, стабильность спортивной формы.

Важное значение имеют гигиенические факторы для спортивного долголетия. Анализ подготовки таких выдающихся футболистов, как Стэнли Метьюз, Альфредо ди Стефано, Лев Яшин, показывает, что одним из главных факторов их успехов было неукоснительное выполнение спортивного режима на протяжении многих лет.

Особую роль играют гигиенические факторы на этапе непосредственной подготовки к турнирам, а также при выступлении в сложных климатических условиях.

Следует подчеркнуть, что только выполнение всех указанных разделов гигиенического обеспечения может дать положительный эффект.

Известно много фактов, говорящих о том, что проведение тренировочных занятий в неблагоприятных гигиенических условиях, без соблюдения футболистами рационального режима, правил личной гигиены, питания и т. п. приводит к резкому ухудшению здоровья и резкому снижению спортивных результатов.

Можно привести ряд примеров, когда талантливые молодые футболисты так и не добились выдающихся результатов из-за того, что пренебрегали режимом, не соблюдали гигиенических положений тренировки, не находили в себе сил отказаться от вредных привычек: курения и употребления алкогольных напитков.



Важным гигиеническим положением является оздоровительная направленность тренировок. В любом случае, (независимо от уровня спортивного мастерства) тренировочные занятия должны способствовать укреплению здоровья и повышению работоспособности футболистов. Следует подчеркнуть, что достижение выдающихся результатов в современном футболе возможно лишь при отличном здоровье и высокой работоспособности.



Планирование и организация тренировочного процесса должны осуществляться с учетом различных факторов, влияющих на организм и обуславливающих его функциональное состояние в данное время. Первостепенное значение имеют оптимальные условия жизни, социальной среды, быта, труда и отдыха футболиста.

Тренировка должна планироваться с учетом всестороннего изучения состояния здоровья и физических возможностей занимающихся. В ходе тренировки следует систематически осуществлять комплексные педагогические и врачебные наблюдения. Это позволяет обеспечить наилучший оздоровительный эффект и успешно управлять тренированностью футболистов.



Важное гигиеническое значение имеют регулярные наблюдения футболистов за состоянием своего здоровья. Самоконтроль дает возможность самостоятельно следить за развитием тренированности, учитывать индивидуальные особенности при построении распорядка дня и вовремя заметить первые признаки переутомления. Однако данные самоконтроля только дополняют, а не заменяют врачебно-педагогические наблюдения.





Спасибо за внимание!