КАЗАХСКАЯ СПОРТА И ТУРИЗМА
КАФЕДРА АНАТОМИИ И ФИЗИОЛОГИИ

# Лекции по школьной гигиене

# ТЕМА ЛЕКЦИИ:

# «ЗОЖ. Гигиеническая подготовка спортсменов»

АЛМАТЫ 2017

- **Цель лекции:** Изучить основные принципы здорового образа жизни, гигиеническую подготовку спортсменов.

- **План лекции:** Основные понятия и принципы здорового образа жизни (ЗОЖ). Основные принципы проведения занятия по физической культуры. Режим тренирующегося спортсмена.

**Для формирования и сохранения здоровья у детей и подростков необходимо вести здоровый образ жизни.**

***Формирование здоровья*** **– комплекс мероприятий по оптимизации воспроизводства, роста и развития подрастающего поколения.**

***Сохранение здоровья*** **– комплекс мероприятий по поддержанию, укреплению и восстановлению здоровья индивида.**

***Образ жизни*** **– это способ существования, основанный на взаимодействии между условиями жизни и конкретными моделями поведения индивида**

***Здоровый образ жизни*** **(ЗОЖ) – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.**

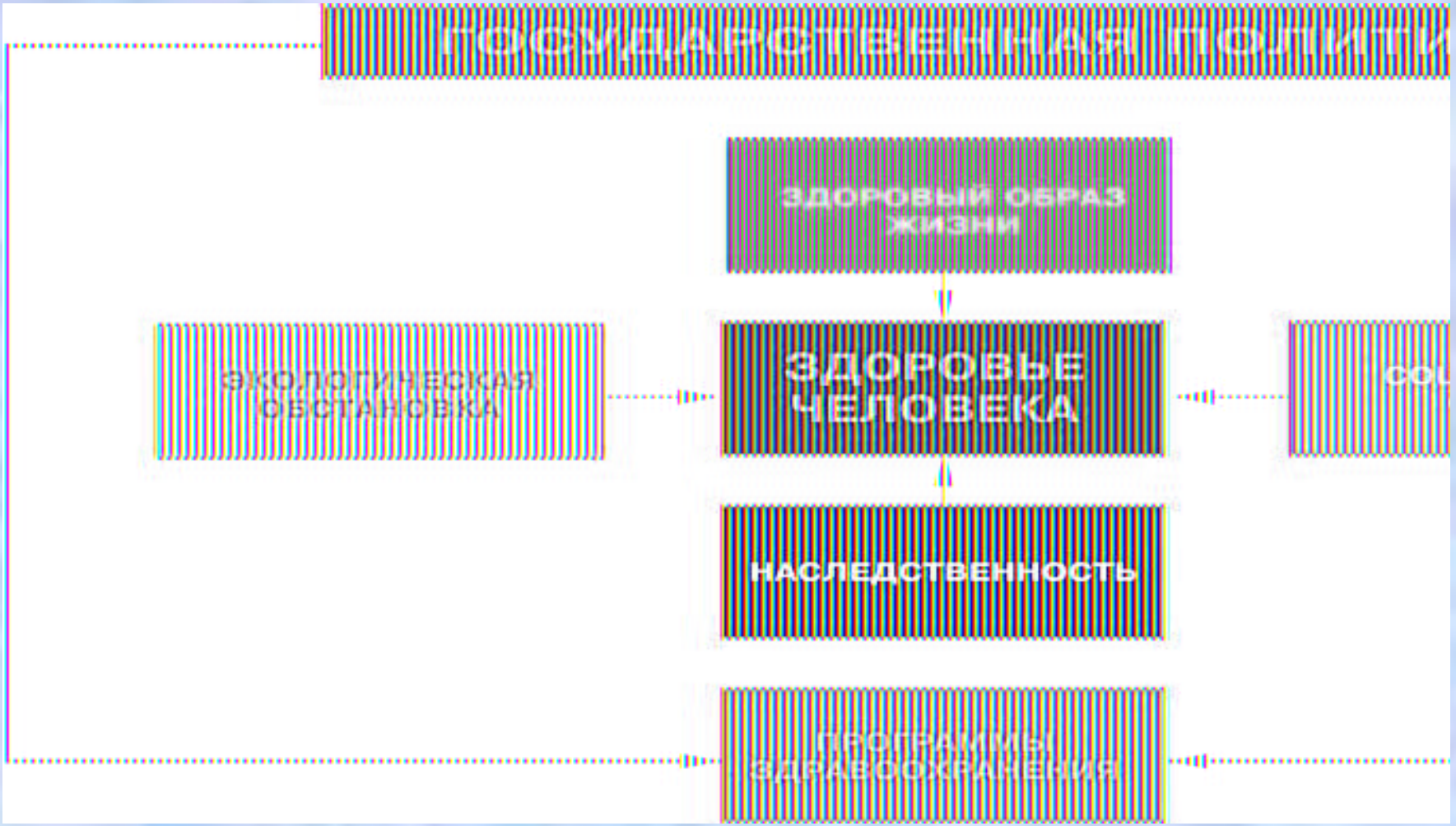
**Под *здоровым образом жизни* следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершают резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций.**

**Основы ЗОЖ:**

- **Правильное рациональное питание.**
- **Отказ от вредных привычек.**
- **Сбалансированные физические нагрузки.**
- **Режим дня.**
- **Закаливание.**

**В основе любого образа жизни лежат принципы, т.е. правила поведения, которым следует индивид. Различают *биологические и социальные принципы*, на основе которых формируется здоровый образ жизни.**

Факторы, определяющие здоровье человека
Образ жизни
Анатомо-физиологические данные и наследственность
Внешняя среда и природно-климатические условия
Здравоохранение


ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ОБСТАНОВКА
ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА
НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ

## Факторы, определяющие состояние индивидуального здоровья

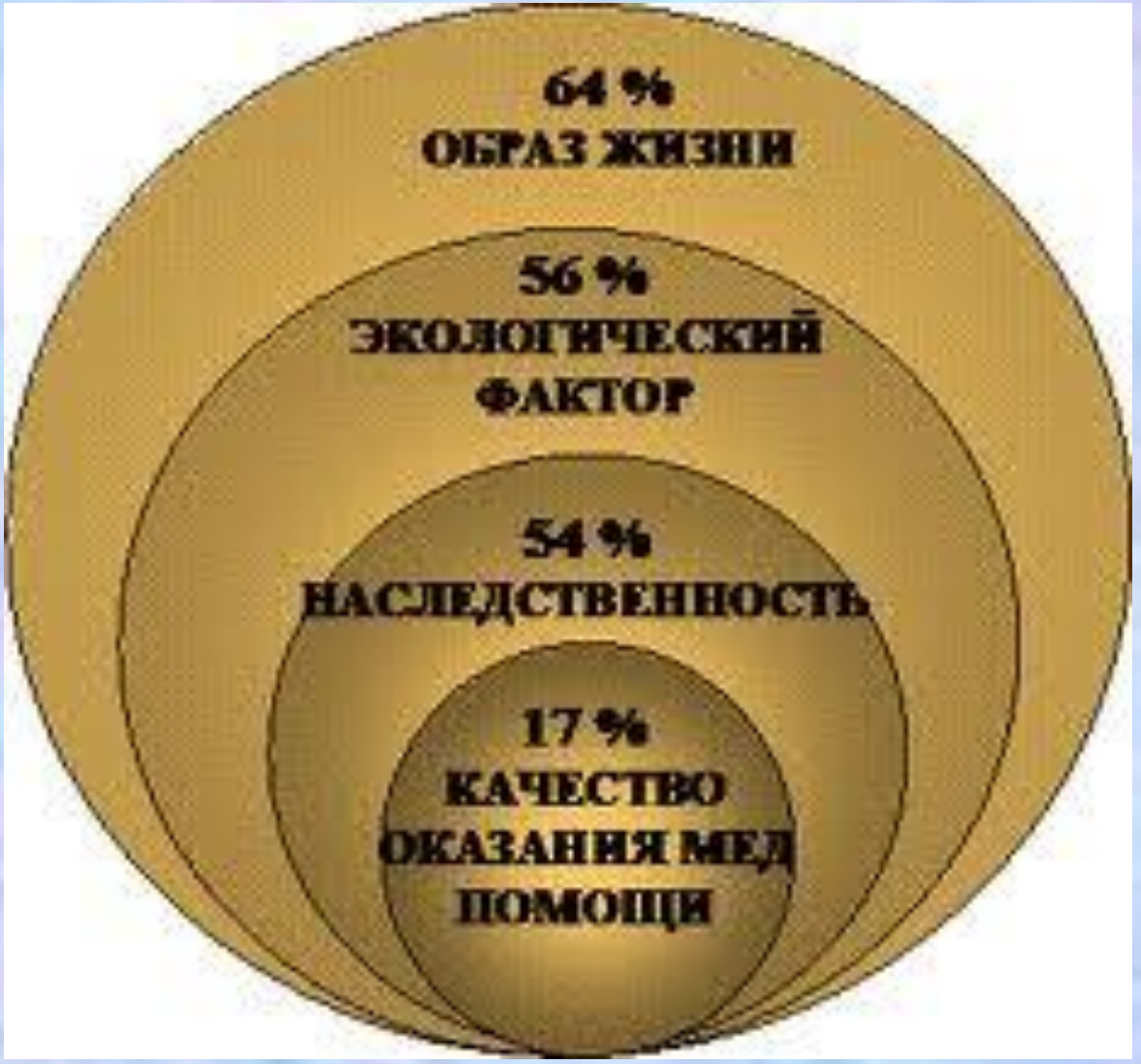
| | |
|---|---|
| 1. Индивидуальный образ жизни | 50% |
| 2. Биологические факторы (наследственность) | 20% |
| 3. Окружающая среда | 20% |
| 4.Служба здоровья (здравоохранение) | 10% |

MyShared

## Здоровый образ жизни и его составляющие

Поведенческие факторы, влияющие на здоровие:

- Рациональное питание.
- Физическая активность.
- Общая гигиена организма.
- Закаливание.
- Отказ от вредных привычек


64 %
ОБРАЗ ЖИЗНИ
56 %
ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ
ФАКТОР
54 %
НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ
17 %
КАЧЕСТВО
ОКАЗАНИЯ МЕД
ПОМОЩИ

**Биологические принципы: образ жизни должен быть возрастным, обеспеченным энергетически, укрепляющим, ритмичным, умеренным.**

**Социальные принципы: образ жизни должен быть эстетичным, нравственным, волевым, самоограничительным.**

**В основу данной классификации положен принцип единства индивидуального и общего, единства организма и среды – биологической и социальной. В связи с этим ЗОЖ – это не что иное, как рациональная организация жизнедеятельности человека на базе ключевых биологических и социальных жизненно важных форм поведения – поведенческих факторов.**

**Перечислим основные из них:**

- **культивация положительных эмоций, способствующих психическому благополучию – основе всех аспектов жизнедеятельности и здоровья;**
- **оптимальная двигательная активность (ДА) – ведущий врожденный механизм биопрогресса и здоровья;**
- **рациональное питание – базисный фактор биопрогресса и здоровья;**
- **ритмический образ жизни, соответствующий биоритмам, – основной принцип жизнедеятельности организма;**

- **эффективная организация трудовой деятельности – основная форма самореализации, формирования и отражения человеческой сущности;**
- **сексуальная культура – ключевой фактор жизнедеятельности как адекватная и прогрессивная форма воспроизведения вида;**
- **здоровое старение – естественный процесс плодотворного долголетия;**
- **отказ от пагубных пристрастий (алкоголизм, наркомания, табакокурение и т.п.) – решающий фактор сохранения здоровья.**

**Занятие по физической культуре.**

**Наиболее повышают работоспособность и укрепляют здоровье школьников уроки физического воспитания, если они в течение круглого года проводятся на открытом воздухе. Рациональное построение урока физической культуры предусматривает постепенное увеличение физической нагрузки при плотности его 65-70% (плотностью урока называют отношение времени, занятое движениями, к общей его продолжительности).**

Урок состоит из трех частей: вводной, основной, заключительной. Продолжительность вводной части – 5-8 мин. Назначение ее – мобилизация внимания учащихся, повышение функции дыхания и кровообращения. Основная часть урока занимает 30-35 мин и имеет целью выработку основных двигательных качеств – скорость, силу, выносливость. Заключительная часть урока физкультуры длится 5-6 мин, назначение ее – постепенное снижение нагрузки. Гигиеническая оценка урока включает определение так называемой физиологической кривой пульса, частота которого учитывается до урока и после каждой его части.

**Важным звеном в системе физического воспитания детей школьного возраста являются физкультпаузы. Физкультпаузы проводятся в середине урока, требующего длительного статического напряжения мышц спины (контрольные), и на уроках учащихся подготовительных и 1-х классов. В них включают 3-5 упражнений с целью коррекции вынужденной позы и активизации дыхания и кровообращения. Большое значение в физическом воспитании школьников имеет сдача норматив.**

**Основные *гигиенические принципы построения учебно-тренировочного процесса*:**

- **систематическое проведение тренировочных занятий и повторное выполнение физических упражнений;**
- **постепенное увеличение физической нагрузки;**
- **чередование работы и отдыха;**
- **разносторонняя физическая подготовка.**

**Режим тренирующегося спортсмена.**

**Правильное распределение по времени различных видов деятельности и отдыха, приема пищи, пребывание на открытом воздухе и т. д. – основа гигиенического образа жизни. Только при этом условии обеспечивается полное восстановление сил после предшествовавшей работы и создаются оптимальные условия для развития функциональных способностей организма. Спортивные достижения в большой степени зависят от выполнения правильно построенного режима. Одно из его главных условий – регулярность тех или иных действий (работа, сон и др.) на протяжении суток.**

**Значение определенного распорядка времени объясняется его ролью в закреплении динамического стереотипа, на основе которого строится двигательная деятельность человека. Так осуществляется взаимодействие организма с окружающей средой, приспособление к ней, в результате чего устанавливается определенный уровень отношений между внутренними процессами организма и внешней средой. Соблюдение режима, выполнение определенных видов деятельности в одни и те же часы, обусловливает установление строгого чередования возбудительных и тормозных процессов в центральной нервной системе – известное постоянство рабочего ритма в деятельности организма. Это имеет большое значение для общей работоспособности: приучает различные системы организма к работе в определенные часы, экономит силы и т. д.**

- **Единого режима для всех, в том числе для спортсменов, быть не может, так как многое зависит от возраста, спортивной специализации, состояния здоровья и др. Однако при всех обстоятельствах должен соблюдаться по возможности постоянный распорядок дня.**
- **Рабочий день должен начинаться с утренней гигиенической гимнастики с последующим проведением одной из водных процедур. На это и элементарные утренние мероприятия по уходу за телом обычно требуется около 30-40 мин. На спортивных сборах для питания следует отводить не менее получаса, а после каждого приема пищи – отдых. На прогулки и культурные мероприятия рекомендуется выделять 2-3 ч, на сон – не менее 8 ч. Необходимо строго соблюдать все правила личной гигиены. Тренировочные занятия в условиях спортивного сбора лучше всего проводить с 10 до 14 ч и с 18 до 21 ч, заканчивать их не менее чем за 2-3 ч до сна. В ранние утренние часы, когда уровень физиологических функций еще относительно низок, мала и эффективность тренировочных занятий. Она возрастает днем, в период наибольшей активности физиологических процессов, и вновь снижается в поздние вечерние часы.**

Таблица 30

**Минимальный возраст зачисления учащихся в спортивные школы по этапам подготовки (лет)**

| Виды спорта | Этапы подготовки | | | |
|---|---|---|---|---|
| | начальной подготовки | учебно-тренировочной | спортивного совершенствования | высшего спортивного мастерства |
| Акробатика | 7 | 10 | 14 | 17 |
| Бадминтон | 8 | 11 | 15 | 18 |
| Баскетбол | 8 | 11 | 16 | — |
| Бокс | 10 | 13 | 17 | 20 |
| Борьба (вольная, классическая, дзюдо, самбо) | 10 | 13 | 17 | 19 |
| Велоспорт | 10 | 13 | 17 | 19 |
| Водное поло | 9 | 12 | 17 | — |
| Волейбол | 9 | 12 | 17 | — |
| Гимнастика спортивная: | | | | |
| девушки | 6 | 9 | 13 | 15 |
| юноши | 7 | 10 | 14 | 16 |
| Гимнастика художественная | 6 | 9 | 13 | 15 |
| Гребля академическая | 10 | 13 | 17 | 19 |
| Гребля на байдарках и каноэ | 10 | 13 | 17 | 19 |
| Конькобежный спорт | 9 | 12 | 16 | 19 |
| Легкая атлетика (длинные дистанции, марафон) | 9 | 12 | 16 | 14 |
| Легкая атлетика: | | | | |
| метания | 9 | 12 | 16 | 19 |
| спринт, барьеры, прыжки, многоборье | 9 | 12 | 16 | 19 |
| средние дистанции | 9 | 12 | 16 | 14 |
| Лыжный спорт: | | | | |
| биатлон | 9 | 12 | 17 | 20 |
| гонки | 9 | 12 | 17 | 20 |
| двоеборье | 9 | 12 | 16 | 19 |
| прыжки | 9 | 12 | 16 | 19 |
| Горнолыжный спорт | 8 | 11 | 15 | 18 |
| Плавание | 7 | 10 | 14 | 16 |
| Прыжки в воду | 7 | 10 | 13 | 15 |
| Прыжки на батуте | 7 | 10 | 14 | 16 |
| Регби | 9 | 12 | 17 | — |
| Ручной мяч | 9 | 12 | 17 | — |
| Синхронное плавание | 7 | 10 | 14 | 16 |
| Современное пятиборье | 10 | 13 | 17 | 20 |
| Спортивное ориентирование | 8 | 11 | 16 | 19 |
| Стрельба из лука | 71 | 14 | 18 | 21 |
| Стрельба пулевая | 10 | 13 | 17 | 19 |
| Стрельба стендовая | 11 | 14 | 17 | 19 |
| Теннис: | | | | |
| большой | 7 | 10 | 14 | 16 |
| настольный | 7 | 10 | 14 | 16 |
| Тяжелая атлетика | 10 | 13 | 17 | 20 |

*Продолжение*

| Виды спорта | Этапы подготовки | | | |
|---|---|---|---|---|
| | начальной подготовки | учебно-тренировочной | спортивного совершенствования | высшего спортивного мастерства |
| Фехтование | 10 | 13 | 17 | 20 |
| Фигурное катание на коньках | 6 | 9 | 13 | 15 |
| Футбол | 8 | 11 | 16 | — |
| Хоккей на траве | 9 | 12 | 17 | — |
| Хоккей с мячом | 9 | 12 | 17 | — |
| Хоккей с шайбой | 9 | 12 | 16 | — |
| Шахматы и шашки | 7 | 10 | 15 | 18 |

Таблица 31

**Примерная схема суточного режима спортсмена при обучении в первую смену**

| Вид деятельности | Возраст (лет) | | |
|---|---|---|---|
| | 7—9 | 10—12 | 13—17 |
| Подъем | | | |
| Зарядка, закаливающие процедуры (обтирание, душ), туалет, уборка постели | 7.00—7.30 | 7.00—7.30 | 7.00—7.30 |
| Завтрак | 7.30—7.50 | 7.30—7.50 | 7.30—7.50 |
| Дорога в школу (прогулка) | 7.50—8.20 | 7.50—8.20 | 7.50—8.20 |
| Занятия в школе (гимнастика перед уроками, завтрак на большой перемене, внеклассная и общественная работа) | 9.20—12.30 | 8.20—14.00 | 8.20—14.30 |
| Дорога из школы (прогулка) | 12.30—13.00 | 14.00—14.30 | 14.30—15.00 |
| Обед | 13.00—13.20 | 14.30—14.50 | 15.00—15.20 |
| Отдых | 13.20—14.20 | — | — |
| Помощь родителям, (уборка квартиры, покупки в магазине, мытье посуды) | 14.20—15.00 | 14.50—16.00 | 15.20—16.00 |
| В дни тренировок — дорога на тренировку, тренировка, дорога домой. В обычные дни — пребывание на воздухе, подвижные игры и развлечения, занятия другими видами спорта | 15.00—16.30 | 16.00—18.00 | 16.00—18.00 |
| Полдник | 16.30—17.40 | — | — |
| Приготовление уроков (через 45 мин занятий перерыв 10 мин) | 16.40—18.00 | 18.00—19.00 | 18.00—20.30 |
| Пребывание на воздухе | 18.00—19.00 | — | — |
| Ужин | 19.00—19.20 | 19.30—19.50 | 20.30—20.50 |
| Свободное время (чтение художественной литературы, просмотр телепередач, подготовка книг к школе и т. п.) | 19.20—20.10 | 19.50—20.40 | 20.50—21.40 |
| Приготовление ко сну (проветривание комнаты, вечерний туалет, приготовление постели) | 20.10—20.30 | 20.40—21.00 | 13—15 лет 21.40—22.00<br>16—17 лет 22.10—22.30 |
| Сон | 20.30—7.00 | 21.00—7.00 | 13—15 лет 22.00—7.00<br>16—17 лет 22.30—7.00 |

Таблица 32

**Примерный распорядок дня юного спортсмена при обучении во вторую смену**

| Вид деятельности | Возраст (лет) | | |
|---|---|---|---|
| | 8—9 | 10—12 | 13—17 |
| Подъем | 7.00 | 7.00 | 7.00 |
| Зарядка, закаливающие процедуры (обтирание, душ), туалет, уборка постели | 7.00—7.30 | 7.00—7.30 | 7.00—7.30 |
| Завтрак | 7.30—7.50 | 7.30—7.50 | 7.30—7.50 |
| Прогулка | 7.50—8.20 | 7.50—8.20 | 7.50—8.20 |
| Приготовление уроков (через 45 мин занятий перерыв 10 мин) | 8.20—10.00 | 8.20—10.00 | 8.20—10.00 |
| В дни тренировок — дорога на тренировку, тренировка, дорога домой. В обычные дни — пребывание на воздухе, подвижные игры и развлечения, занятия другими видами спорта | 10.00—11.30 | 10.00—12.30 | 10.00—12.30 |
| Помощь родителям | 11.30—12.00 | 12.30—13.00 | 12.30—13.10 |
| Пребывание на воздухе | 12.00—13.10 | — | — |
| Обед | 13.00—13.30 | 13.10—13.30 | 13.10—13.30 |
| Дорога в школу (прогулка) | 13.30—14.00 | 13.30—14.00 | 13.30—14.00 |
| Занятия в школе (гимнастика перед уроками, уроки, полдник, внеклассная и общественная работа) | 14.00—18.00 | 14.00—19.00 | 14.00—20.00 |
| Дорога из школы (прогулка) | 18.00—18.30 | 19.00—19.30 | 20.00—20.30 |
| Пребывание на воздухе | 18.30—19.00 | — | — |
| Ужин | 19.00—19.20 | 19.30—19.50 | 20.30—20.50 |
| Свободное время (чтение литературы, просмотр телепередач и т. п.) | 19.20—20.10 | 19.50—20.40 | 13—15 лет 20.50—21.40 16—17 лет 20.50—22.10 |
| Подготовка ко сну (проветривание комнаты, вечерний туалет, приготовление постели) | 20.10—20.30 | 20.40—21.00 | 13—15 лет 21.40—22.00 16—17 лет 22.10—22.30 |
| Сон | 20.30—7.00 | 21.00—7.00 | 13—15 лет 22.00—7.00 16—17 лет 22.30—7.0 |

Таблица 33

**Примерный распорядок дня юного спортсмена при обучении в специализированном классе**

| Вид деятельности | Время |
|---|---|
| Подъем | 7.30 |
| Зарядка, закаливающие процедуры (обтирание, душ), туалет, уборка постели | 7.30—8.10 |
| Первый завтрак | 8.10—8.30 |
| Дорога в СДЮСШ (прогулка) | 8.30—9.00 |
| Утреннее занятие в СДЮСШ | 9.00—10.30 |
| Второй завтрак в школе | 10.30—11.00 |
| Учебные занятия в школе | 11.00—15.30 |
| Обед (в школе) | 15.30—16.00 |
| Приготовление уроков и внеклассная работа (в школе) | 16.00—18.00 |
| Вечернее занятие в СДЮСШ | 18.00—19.30 |
| Дорога домой (прогулка) | 19.30—20.00 |
| Ужин | 20.00—20.20 |
| Помощь родителям (уборка квартиры, мытье посуды и др.) | 20.20—20.50 |
| Свободное время (чтение литературы, просмотр телепередач и др.) | 20.50—21.50 |
| Подготовка ко сну (проветривание помещений, вечерний туалет, приготовление постели) | 21.50—22.00 |
| Сон | 22.00—7.30 |

Благодарю за Ваше внимание!!!