



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

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОЛИТИКА

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ
ОБСТАНОВКА

**ЗДОРОВЬЕ
ЧЕЛОВЕКА**

СОЦ

НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ

ПРОГРАММЫ
ЗДРАВООХРАЩЕНИЯ

Факторы, определяющие состояние индивидуального здоровья

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

Здоровый образ жизни и его составляющие

Поведенческие факторы, влияющие на здоровье:

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



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, обуславливает установление строгого чередования возбуждательных 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.**

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

Виды спорта	Этапы подготовки			
	началь- ной подго- товки	учебно- трени- ровоч- ной	спортив- ного со- вершен- ствования	высшего спортив- ного мас- терства
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, много- борье	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	7	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

**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 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—7.00

**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, закалывающие 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

**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!!!*