

**Министерство образования науки и молодежной политики  
Краснодарского края  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Краснодарского края  
«Новороссийский социально-педагогический колледж»  
отделение дополнительного образования и профессионального обучения**

**Презентация на тему**

# **Гигиенические требования по Джиу-джитсу**

**По предмету: Гигиенические основы физического воспитания**

Автор: Помазан П.П.

**Программы профессиональной переподготовки  
«Психолого-педагогическая подготовка тренеров и спортивных инструкторов»**

Преподаватель: Ребрина И.П.

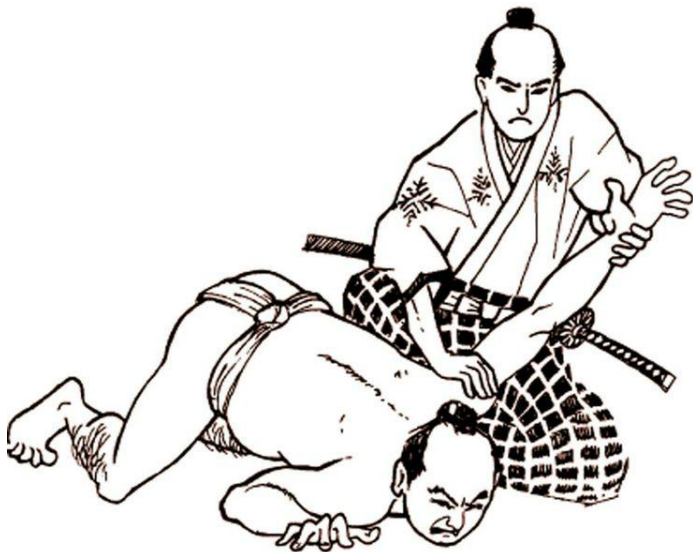


# Содержание

1. Исторические аспекты развития (избранного вида спорта) **не больше двух предложений**
2. Гигиенические требования к месту проведения
3. Гигиенические требования к инвентарю (экипировке), оборудованию
4. Гигиенические требования к спортивной форме (одежде, обуви)
5. Требования к правильному питанию по избранному виду спорта
6. Меню одного дня
7. Требования к физической нагрузке
8. Способы увеличения работоспособности
9. Требования к проведению закаливания по (избранному виду спорта)

## История

Джиу-джитсу – японское элитарное боевое искусство, целая система рукопашного боя самурая, основанная на технике мягкости, податливости. Основателем стиля считается Такеноучи Хисамори, военачальник японской провинции Мимасака в 1532 году.



# Зона соревнований

1. Каждая площадка для соревнований должна быть 12x12 м и покрыта татами. Площадка для соревнований должна быть разделена на две зоны, различающиеся цветом татами.
2. Зона борьбы должна быть размером 8x8 м.
3. Зона, расположенная за зоной борьбы, называется "зоной безопасности". Ширина зоны безопасности должна составлять 2 м.



# Оборудование

1. Для каждого татами должно быть как минимум одно информационное табло. Табло должно быть расположено за пределами рабочей зоны, чтобы их могли видеть судьи, зрители и официальные лица.
2. Табло должно отражать оценки и наказания, полученные участниками.
3. Независимо от использования электронных табло, для контроля времени одновременно должны использоваться и механические часы. На случай отказа электронного табло для показа оценок и наказаний в наличии должно быть механическое табло.





# Гигиена

1. Ногти должны быть коротко пострижены.
2. Длинные волосы должны быть собраны.
3. В случае поражений кожи или какого-то заболевания Об этом должен быть проинформирован доктор, который примет финальное решение , будет ли выступать атлет на турнире.
4. За пределами зоны поединка атлеты должны ходить в обуви.
5. Ги должно быть чистым и сухим , не издавать никаких Запахов.

# Питание атлета

## Гигиенические требования к питанию спортсменов в тренировочный период

- ✓ режим питания подчинен общим правилам, а также учитывает специфику тренировочного процесса.
- ✓ распределение суточной нормы пищи на несколько приемов в зависимости от характера предстоящей нагрузки и интервалов отдыха между отдельными занятиями.
- ✓ минимальный интервал, необходимый для переваривания пищи, между едой и тренировкой должен составлять 2—3 ч. Если это трудно выполнить и интервал сокращается до 1 — 1,5 ч, то уменьшается объем пищи, изменяется состав продуктов, а возмещение энергозатрат происходит во время последующих приемов пищи.
- ✓ после окончания тренировки не рекомендуется принимать пищу ранее, чем через 25 — 30 мин
- ✓ рекомендуется 4-разовый режим питания спортсменов (если тренировочные занятия проходят 2 раза в день) при следующем **распределении суточной калорийности:**

завтрак – 25%;  
обед – 35%;  
полдник – 5-10%;  
ужин – 20-25%.



# Пример спортивного меню

**В примерное меню спортсмена на день с учётом формулы для баланса белков, углеводов и жиров могут входить:**

- 400 г птичьего мяса;
- 4-5 яиц;
- 400 г творога;
- 30 г масла;
- 200 г хлеба;
- 500 г каши из полезных зерновых;
- 300 г фруктов;
- 300 г овощей.





# Разминка

## *Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок на тренировке*

Соблюдение структуры.

- ▶ **Подготовительная часть (разминка)** — для постепенной подготовки организма к физической нагрузке. Выделяют 3 раздела:
  - ▶ 1-подготовить связочно-суставной аппарат к физической работе с помощью гимнастических динамических и статических упражнений (4-5 мин).
  - ▶ 2-подготовить мышцу сердца, мускулатуру, сосудистый аппарат, дыхательную и нейроэндокринную системы, систему тканевого дыхания к интенсивным нагрузкам, путем аэробной подготовки (бег умеренной интенсивности при ЧСС 130—150 уд/мин) в течение 5—10 мин (допустим и интервальный бег).
  - ▶ 3 -подготовка нервно-мышечного аппарата к специальной нагрузке, запланированной на конкретную тренировку (5—7 мин). Выполнение движений, соответствующих или близких по структуре основным упражнениям, но меньшей интенсивности

# Основная и заключительная часть тренировки

## **Основная часть спортивной тренировки**

- ▶ строится в соответствии со спецификой вида спорта и спортивными задачами.
- ▶ Общее гигиеническое требование - нагрузки не должны вызывать переутомления как организма в целом, так и отдельных его систем и органов (локального переутомления).

По величине тренировочного воздействия на спортсмена (по *выраженности* ответных *физиологических* реакций) выделяют три вида тренировки:

- ▶ малая тренировочная нагрузка -восстановительные;
- ▶ средняя тренировочная нагрузка - поддерживающие;
- ▶ большая тренировочная нагрузка – развивающие.

Критерии переносимости нагрузки - ощущения спортсмена, внешние признаки утомления, показатели специальных тестов.

**Заключительная часть тренировки** – облегчение перехода из режима нагрузки в повседневный режим, снять двигательное возбуждение, сохранив настроение, включает медленный бег, дыхательные упражнения.



# Способы повышения работоспособности

1. Педагогические
2. Психологические
3. Медико-биологические



# Контрастный душ

Контрастный душ делают так:

- ✓ Теплая вода (30 сек)
- ✓ Горячая вода (30сек-1 мин)
- ✓ Холодная вода (30сек-1 мин)
- ✓ Горячая вода (30 сек)
- ✓ Холодная вода (до 5 мин)
- ✓ Теплая вода (30 сек-1мин)



- **Спасибо за внимание!**