


«ГИГИЕНИЧЕСКОЕ
ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ПОДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНОВ В ЛЕГКОЙ
АТЛЕТИКЕ»

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ЛЕГКОАТЛЕТА

Личная гигиена включает в себя:
рациональный суточный режим, уход за телом и полостью рта, гигиену одежды и обуви. Особенно оно важно для студентов, т.к. строгое их соблюдение способствует укреплению здоровья, повышению умственной и физической работоспособности и служит залогом спортивных достижений.



Суточный режим должен основываться на законах о биологических ритмах. При правильном и строго соблюдаемом суточном режиме дня вырабатывается определенный ритм функционирования организма, в результате чего студенты могут в определенное время наиболее эффективно выполнять конкретные виды работ.

Основные правила организации суточного режима:

подъем в одно и то же время;

Выполнение УГГ и закаливающих процедур;

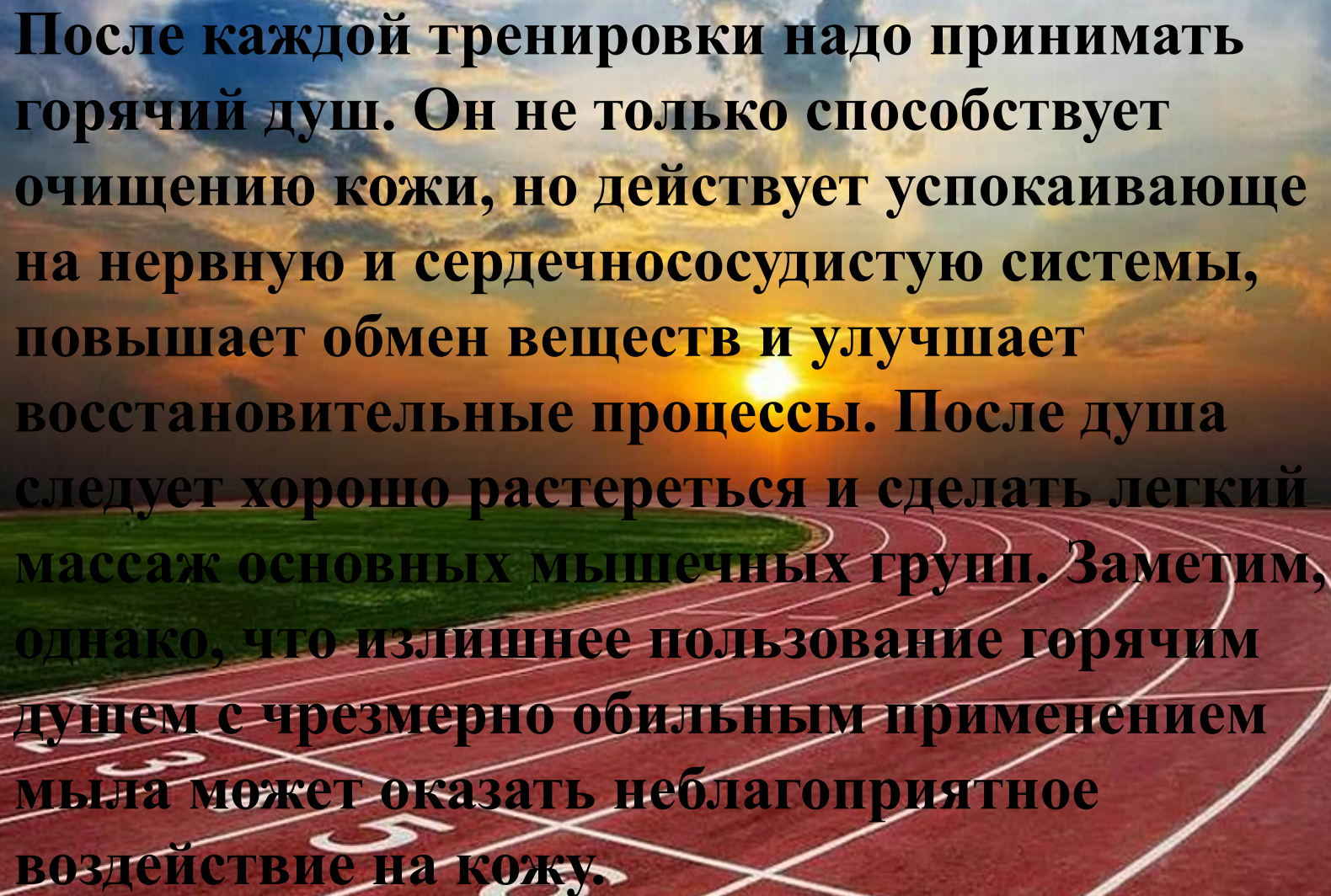
Приема пищи в одно и то же время, не менее 3 раз в день (лучше 4 - 5 раз в день);

Самостоятельные занятия по учебным дисциплинам в одно и тоже время;

Не реже 3 - 5 раза в неделю по 1,5 - 2 ч. занятия физическими упражнениями и спортом с оптимальной физической нагрузкой;

Выполнение в паузах учебной деятельности (3 - 5 мин) и физических упражнений;

Ежедневное пребывание на свежем воздухе (1,5 - 2 ч); ..



После каждой тренировки надо принимать горячий душ. Он не только способствует очищению кожи, но действует успокаивающе на нервную и сердечнососудистую системы, повышает обмен веществ и улучшает восстановительные процессы. После душа следует хорошо растереться и сделать легкий массаж основных мышечных групп. Заметим, однако, что излишнее пользование горячим душем с чрезмерно обильным применением мыла может оказать неблагоприятное воздействие на кожу.

Легкоатлеты могут пользоваться баней в свободные от тренировок дни, не чаще 1--2 раз в неделю.

В спортивной практике используются парная баня и суховоздушная баня «сауна». В парной бане температура воздуха, как правило, колеблется от +60 до +70°, относительная влажность достигает 70%, а иногда и более. В суховоздушной бане «сауна», называемой еще финской, температура воздуха колеблется от +100 до +140°, однако относительная влажность воздуха здесь очень низкая -- около 10%.

Распорядок дня для Легкоатлета

В распорядке дня Легкоатлетов необходимо также обеспечить:

чередование различных видов деятельности, что способствует предупреждению наступления утомления;

использование различных форм активного отдыха; проведение тренировочных занятий в часы календарных соревнований;

регулярное питание;

длительный и полноценный сон.

Распорядок дня составляется в зависимости от конкретных условий, однако указанные основные положения должны соблюдаться в любом случае.

Необходимо подчеркнуть, что неуклонное выполнение режима -- важное средство воспитания у Легкоатлетов организованности, воли и приучает к сознательной дисциплине.

Гигиена спортивной одежды и обуви

Спортивная одежда и обувь -- это одежда и обувь, специально предназначенные для занятий различными видами спорта. Они являются частью индивидуального снаряжения.

Гигиенические требования к спортивной одежде

Спортивная одежда должна поддерживать оптимальное тепловое равновесие организма во время занятий физическими упражнениями и спортом, обеспечивать эффективную спортивную деятельность, защиту от травм и механических повреждений. Она должна быть легкой, удобной, не стеснять движений, соответствовать по росту и полноте.

Современная спортивная одежда отличается большой степенью прилегания к телу, без припусков на свободу облегания, что связано с лучшими аэродинамическими свойствами плотно облегающей эластичной одежды.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПИЩЕ

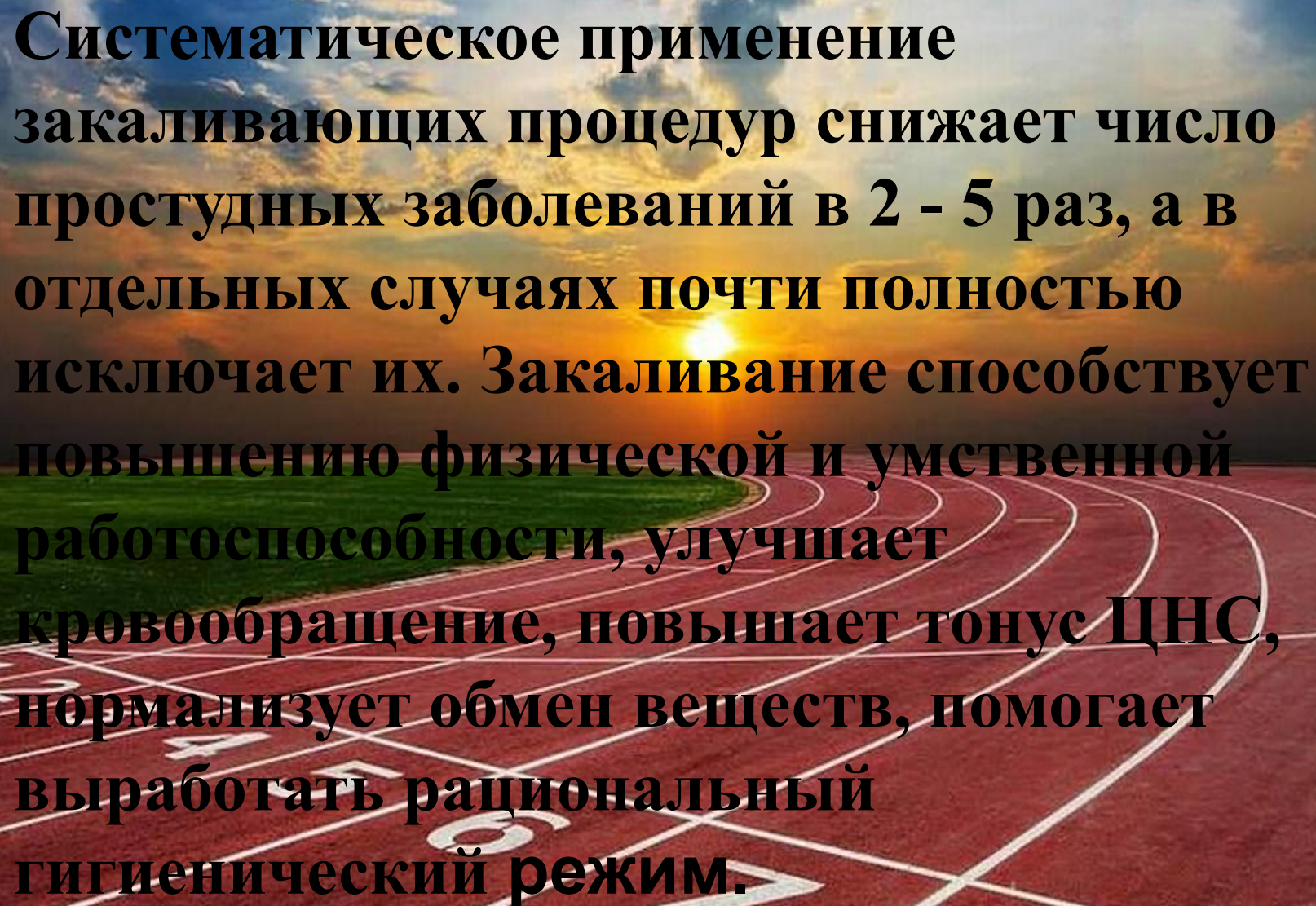
Пища представляет собой определенную комбинацию продуктов питания, состоящих из белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и воды.

Основные гигиенические требования, предъявляемые к пище следующие:

- § оптимальное количество, соответствующее энергетическим затратам человека, в процессе жизнедеятельности;**
- § полноценное качество, т.е. включение всех необходимых питательных веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей), сбалансированных в оптимальных пропорциях;**
- § разнообразие и наличие различных продуктов животного и растительного происхождения;**
- § хорошая усвояемость, приятный вкус, запах и внешний вид;**
- § доброкачественность и безвредность.**

Закаливание

Закаливание - система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к различным воздействиям окружающей среды (холода, тепла, солнечной радиации, понижению атмосферного давления).



**Систематическое применение
закаливающих процедур снижает число
простудных заболеваний в 2 - 5 раз, а в
отдельных случаях почти полностью
исключает их. Закаливание способствует
повышению физической и умственной
работоспособности, улучшает
кровообращение, повышает тонус ЦНС,
нормализует обмен веществ, помогает
выработать рациональный
гигиенический режим.**