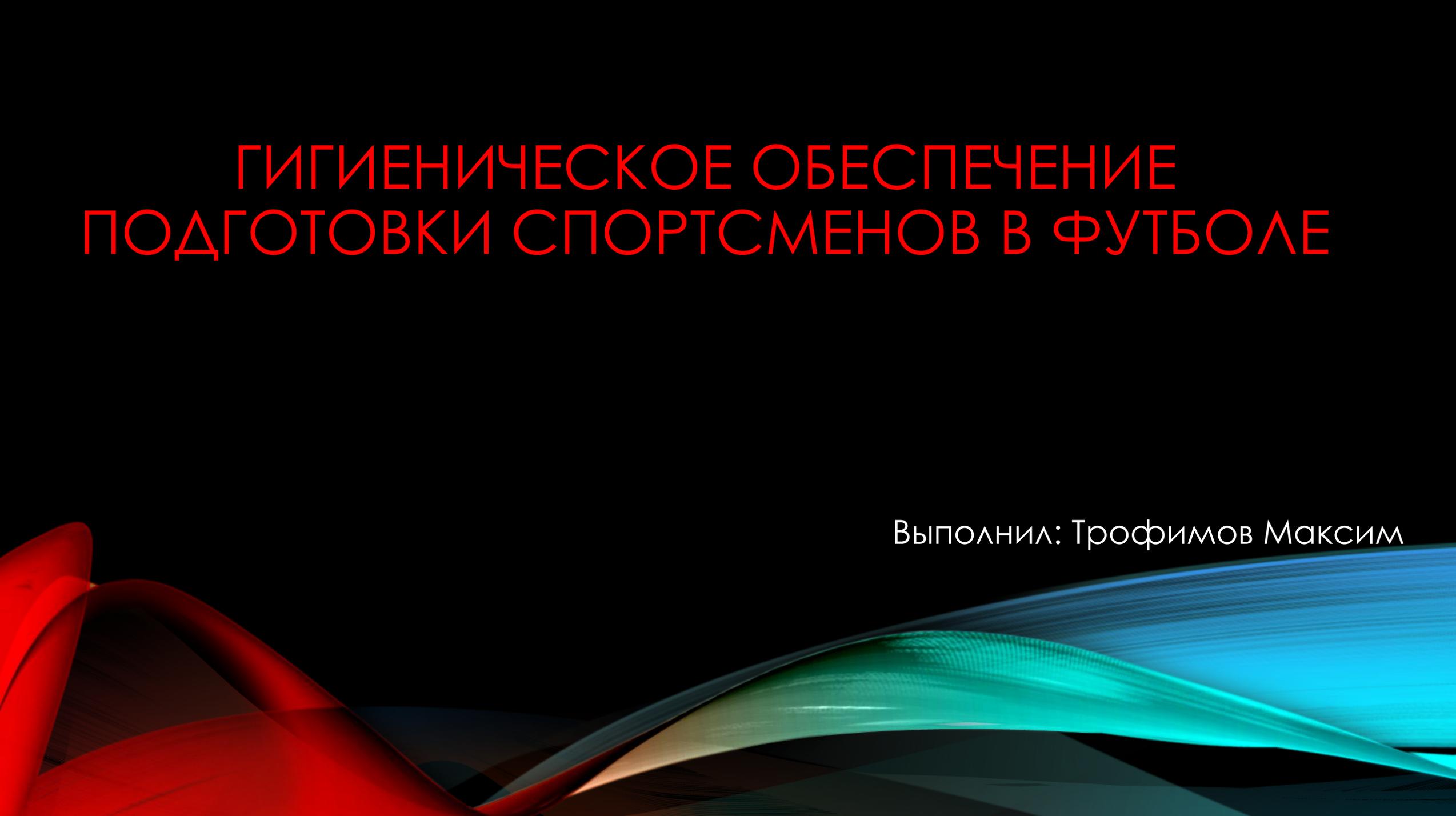


# ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ФУТБОЛЕ

Выполнил: Трофимов Максим

The background features abstract, flowing, translucent waves in shades of red and blue against a dark background. The waves are dynamic and layered, creating a sense of movement and depth.

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.

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.

Особенности современного футбола обуславливают значительные физические, нервно-психические и эмоциональные нагрузки, которые предъявляют высокие требования к организму футболистов. Все это вызывает необходимость более широкого использования различных гигиенических факторов в подготовке футболистов.

Питание футболистов должно обеспечивать полное возмещение энергозатрат организма. В период тренировочных занятий расход энергии в сутки у футболистов в среднем составляет 63-67 ккал на 1 кг веса тела. За время матча спортсмен обычно расходует 1500-2000 ккал. Суточная потребность в основных пищевых веществах у футболиста характеризуется следующими величинами (г/кг веса тела): белков - 2,3-2,4; жиров - 1,8-1,9; углевод-ов-9-10.

Пищевой рацион футболистов должен составляться с учетом общих гигиенических положений, а также объема и характера тренировочных и соревновательных нагрузок. Пища должна быть разнообразной и включать наиболее биологически ценные продукты (молоко и молочные продукты, мясо, рыбу, яйца, овсяную кашу, овощи, фрукты и т. п.). Объем суточного рациона должен быть небольшим, в среднем 3-3,5 кг. Перед тренировками и матчами пища должна быть высококалорийной, малообъемной и хорошо усвояемой. Распорядок приема пищи следует согласовать с общим режимом футболиста. Наиболее целесообразно питаться четыре раза в день. Во время турниров нельзя резко менять привычный режим питания. Пищевой рацион после игры необходимо обогащать за счет углеводов, исключая продукты, содержащие жиры.

Одежда футболиста состоит из футболки, трусов и гетр. Спортсмен не должен иметь на себе каких-либо предметов, представляющих опасность для других игроков. Под трусы следует надевать плавки или специальный бандаж, предохраняющий от ушибов половые органы. Гетры подвязываются бинтом или на них надевается широкая, не сдавливающая ногу резинка. Под гетрами обязательно должны быть щитки. Вратари поверх футболок надевают свитер, под которым находятся налокотники для предохранения локтевых суставов от ушибов. Вратарям также необходимо пользоваться перчатками. При проведении соревнований в условиях низкой температуры футболистам рекомендуется под спортивную форму надевать теплые рейтузы и фланелевую рубашку. При тренировках в холодную, ветреную и дождливую погоду следует заниматься в тренировочном костюме. При этом необходимо использовать ветрозащитные куртки из синтетических тканей, которые хорошо предохраняют от ветра и влаги. Во время тренировок в зимнее время на открытом воздухе следует надевать трикотажное белье, теплый тренировочный костюм и шапочку. Обязательно иметь варежки или перчатки. Спортивную одежду надо регулярно стирать.

Обувь футболиста - бутсы. Они должны подбираться по ноге, быть легкими и удобными. Для их шнуровки следует использовать тесьму. Бутсы надеваются на вигоневые или шерстяные носки. В зависимости от плотности грунта, на котором проходят занятия, к бутсам приворачивают шипы различного размера.

При тренировках на снегу бутсы необходимо предварительно смазывать жиром или покрывать специальными водоотталкивающими мазями. После игры и тренировок их необходимо очистить от грязи, просушить, смазать рыбьим жиром или кремом для обуви.

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.

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.



**Спасибо за  
внимание!**

