

Спортивная гимнастика

- ▶ Гимнастика (от греческого "гимназо" - обучаю, тренирую) - система телесных (физических) упражнений, сложившаяся в Древней Греции за много веков до нашей эры.
- ▶ Второе рождение гимнастики. В конце XVIII-начале XIX вв, в Германии, Франции, Чехии, Швеции.
- ▶ XVIII век. В 1774 году по приказу Екатерины II, гимнастика была включена в программу обучения в Сухомлинском кадетском корпусе.
- ▶ 1903 год. Первый чемпионат мира по спортивной гимнастике.



Общая характеристика гимнастики

Спортивная гимнастика - один из популярнейших видов спорта во всем мире.

Гимнастика оказывает общефизиологическое воздействие на организм, повышает обмен веществ; положительно влияет на сердечно - сосудистую, дыхательную и пищеварительную системы, развивает силу, гибкость, быстроту, выносливость, координацию движений (ловкость).



Общая характеристика гимнастики

Спортивная гимнастика представляет собой многообразный вид спорта для юношей и девушек, в который включается выполнение упражнений на гимнастических снарядах, вольные упражнения, и опорные прыжки

Мужские виды

- вольные упражнения
- перекладина
- гимнастический конь
- параллельные брусья
- опорный прыжок
- гимнастические кольца

Женские виды

- вольные упражнения
- разновысокие брусья
- опорный прыжок
- упражнения на бревне

Возраст зачисления детей в спортивную школу на отделение - спортивная гимнастика (с 5-6 лет)

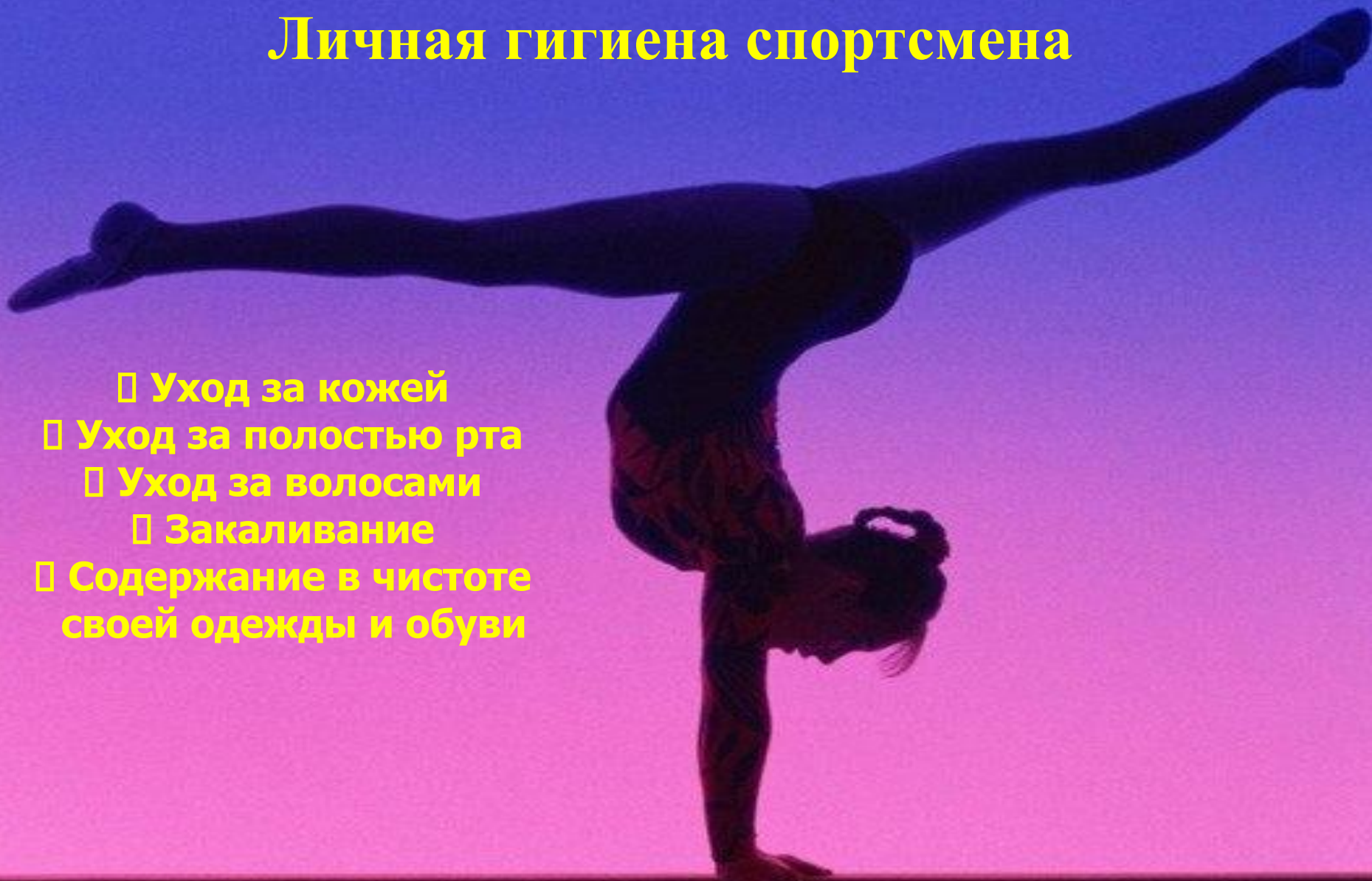
Двигательные и физические качества

- взрывная сила ног (прыгучесть)
- прыжковая выносливость
- силовая выносливость
- пространственно-временная точность
- координация движений
- гибкость
- ловкость
- быстрота



Личная гигиена спортсмена

- Уход за кожей
- Уход за полостью рта
- Уход за волосами
- Закаливание
- Содержание в чистоте своей одежды и обуви



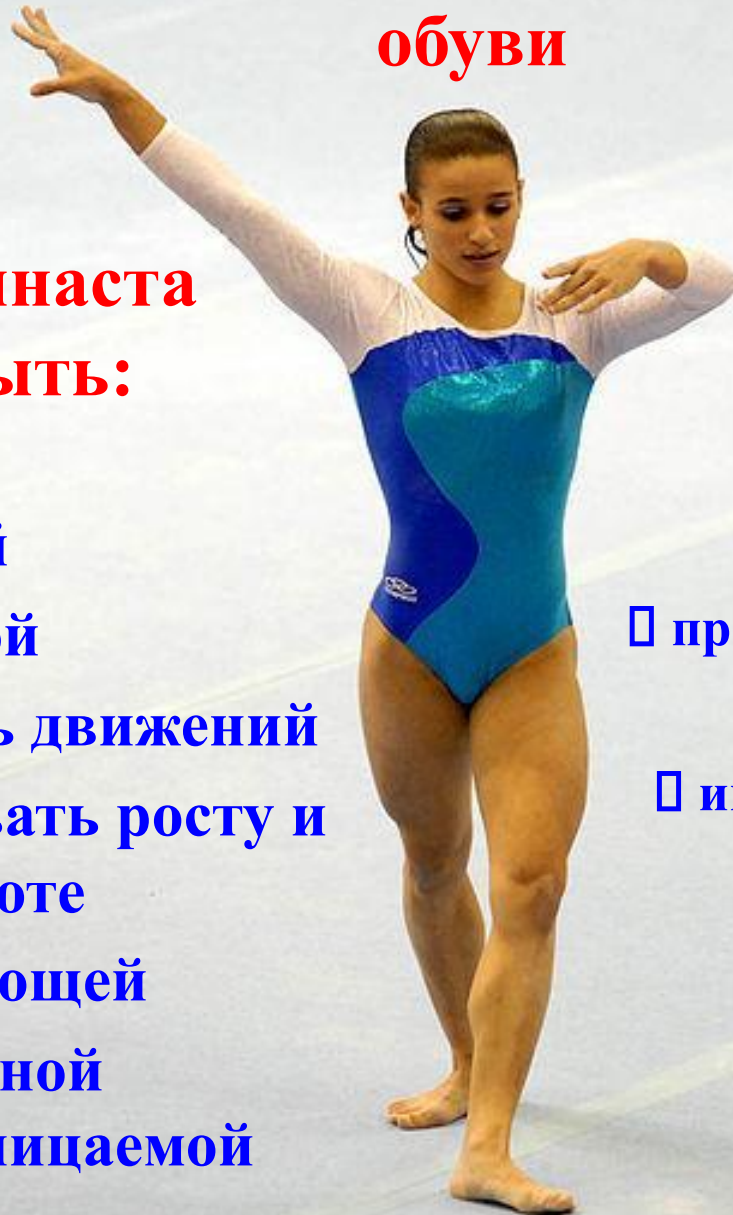
Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви

**Одежда гимнаста
должна быть:**

- легкой
- удобной
- не стеснять движений
- соответствовать росту и полноте
- облегающей
- эластичной
- воздухопроницаемой

Обувь

- принимать и сохранять форму стопы
- иметь минимальную массу



Гигиенические требования к спортивным сооружениям для занятий спортивной гимнастикой

- гимнастические залы оборудуются в соответствии с нормами планировочных элементов и габаритов спортивных зданий.
- гимнастический зал располагается на первом этаже спортивного сооружения
- площадь зала в расчете на одного занимающегося зависит от спортивной квалификации спортсменов и составляет 10—12 м² для гимнастов II, III взрослого и II, I юношеского спортивных разрядов, 12—15 м² — для спортсменов I разряда и кандидатов в мастера спорта и 15 — 20 м² для мастеров спорта и мастеров спорта международного класса. Воздушный куб и приточно-вытяжная вентиляция при условии 2,5—3-кратной смены воздуха в час должны обеспечить 90 м³ воздуха в час на спортсмена и 30 м³ на зрителя.
- естественное освещение должно отвечать следующим требованиям: световой коэффициент — 1:6, коэффициент естественного освещения — 1,5—2,0%; естественное освещение должно быть равномерным, обеспечивая горизонтальное освещение 200 лк; температура воздуха — 15—16°С, в раздевалках - 19-23°С, в душевых - 25°. Соотносительная влажность воздуха — 30—60%, скорость движения воздуха — 0,5 м/с.
- влажная уборка спортивного зала должна проводиться не менее двух раз в день
- администрация спортивного сооружения должна иметь паспорта или эксплуатационные документы на технологическое оборудование и средства страховки, включающие инструкции по безопасной установке и эксплуатации спортивных снарядов.



Гигиенические требования к спортивному инвентарю

- инвентарь производится с учетом существующих ГОСТов, а также подлежит обязательной сертификации
- все спортивные снаряды установленные в местах проведения занятий, должны находиться в полной исправности и быть надежно закреплены.
- перед каждым занятием и во время тренировки гимнастические снаряды протирают, удаляя пыль, влагу, маты укладывают без зазоров и в одной плоскости (чтобы не было разницы между отдельными матами по высоте), поэтому желательно пользоваться матами одного типа.
- спортивные снаряды должны размещаться на безопасном расстоянии друг от друга и от стены (не менее 1,5м).
- основное гигиеническое требование к спортивному инвентарю и оборудованию — травмобезопасность.
- спортивные снаряды должны оборудоваться табличками с указанием предельно допустимых нагрузок.
- проводятся испытания на эффективность и безопасность эксплуатации технологического оборудования и средств страховки



Женские разновысокие брусья

Мужские параллельные брусья



Общие требования

- не должно быть шероховатых поверхностей, трещин, деформации, заусенцев, сколов
- не должно быть выступающих элементов с острыми концами
- болтовые соединения должны быть защищены

Женское гимнастическое бревно



Снаряд для опорного прыжка



Перекладина гимнастическая



Гимнастический конь



Гимнастические кольца



Гигиенические требования к питанию спортсменов

Питание имеет в гимнастике существенное значение, так как от сбалансированного рациона, режима приема пищи зависит быстрота восстановления организма, обеспечение рабочих энергозатрат, формирование растущего организма, самочувствие и настроение спортсменов.

Мужчины

3500-4500 ккал

Женщины

3000-4000 ккал



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 восполнение 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%.



Гигиенические требования к питанию спортсменов в соревновательный период

В соревновательном микроцикле режим питания подчиняется регламенту соревнований

- ✓ к особенностям рациона в это время можно отнести включение быстроусвояемых малообъемных, продуктов перед соревнованиями, использование привычных для гимнастов добавок к питанию в течение соревнований, особенно если они затягиваются.
- ✓ для спортсменов в соревновательный период 4-х или 5- разовое питание.
- ✓ *питание спортсменов в восстановительном периоде.* После значительных и длительных физических нагрузок необходимо их быстрое восстановление. Для восполнения запасов углеводов лучшее средство — прием сахара, глюкозы, витаминов. Это способствует не только накоплению гликогена в печени, но и ускоряет восстановление ее нормального функционального состояния после нагрузки.

Суточный расход энергии у гимнаста весом 60 кг

Вид деятельности	Продолжительность, ч, мин	Вычисление расхода энергии, ккал
Сон	8 ч	$0,93 \times 8 \times 60 = 446,4$
Утренняя гигиеническая гимнастика	15 мин	$0,0648 \times 15 \times 60 = 58,2$
Личная гигиена, одевание, раздевание, уборка постели	30 мин	$0,0329 \times 30 \times 60 = 5,91$
Прием пищи	1 ч	$1,41 \times 1 \times 60 = 84,6$
Езда в общественном транспорте	1 ч	$1,60 \times 1 \times 60 = 96,0$
Ходьба	1 ч	$3,43 \times 1 \times 60 = 205,8$
Занятия в вузе	6 ч	$1,45 \times 6 \times 60 = 522,0$
Подготовка к занятиям следующего дня	2 ч	$1,45 \times 2 \times 60 = 174,0$
Тренировка:		
Разминка	20 мин	$0,0648 \times 20 \times 60 = 77,76$
Перекладина	30 мин	$0,1333 \times 30 \times 60 = 240,0$
Брусья	40 мин	$0,1333 \times 30 \times 60 = 240,0$
Конь с ручками	30 мин	$0,1030 \times 30 \times 60 = 185,4$
Кольца	30 мин	$0,0920 \times 30 \times 60 = 165,6$
Вольные упражнения	30 мин	$0,1535 \times 30 \times 60 = 276,3$
Душ	15 мин	$0,0329 \times 15 \times 60 = 2,95$
Хозяйственная работа	1 ч	$3,43 \times 1 \times 60 = 205,8$
Отдых лежа (без сна)	30 мин	$0,0183 \times 30 \times 60 = 32,7$
Итого:	24 ч	3100 ккал + 15% на неучтенные виды деятельности и потери на неполную усвояемость пищи + 20% специфические (во время тренировки) энергозатраты = 3800 ккал

Гигиенические требования к организации тренировочного процесса

- у гимнастов высокой квалификации обычно две тренировки в день. Основная тренировка проводится, в первой половине дня. Спортсмены тренируются во всех видах многоборья. Одновременно могут решаться еще и дополнительные задачи, например специальная силовая подготовка. Во второй половине тренировки (после 3—4 вида) наступает утомление, что повышает опасность травматизма.
- для лучшего восстановления в процессе тренировки целесообразно использовать кратковременный (2—4 мин) восстановительный массаж в интервалах отдыха между отдельными видами упражнений. При преимущественном утомлении центральной нервной системы, проявляющемся в заторможенности, чрезмерном нервно-эмоциональном напряжении и выраженном локальном мышечном утомлении, эффективен массаж, который включает встряхивание рук (15% времени), разминание наиболее уставших мышц (45—50%) и метод точечного массажа.
- при преимущественном утомлении проявляющемся в уменьшении силы, быстроты движений, ощущениях болезненности в мышцах, более эффективен массаж, который включает выжимание (5%), встряхивание рук (25%), разминание (70%). Восстановительный массаж целесообразен перед четвертым, пятым, шестым видами первой тренировки и перед вторым, третьим видами второй тренировки.



Гигиенические требования к организации тренировочного процесса и соревнованиям

- первичные врачебные обследования (обязательно в тренировочном процессе)
- врачебно-педагогический контроль
- самоконтроль
- планирование и проведение тренировочного процесса должны осуществляться с учетом половых и возрастных особенностей занимающихся.

Изменения функционального состояния и работоспособности спортсменов, которые обусловлены влиянием биоритмов и ряда природных и социальных факторов.

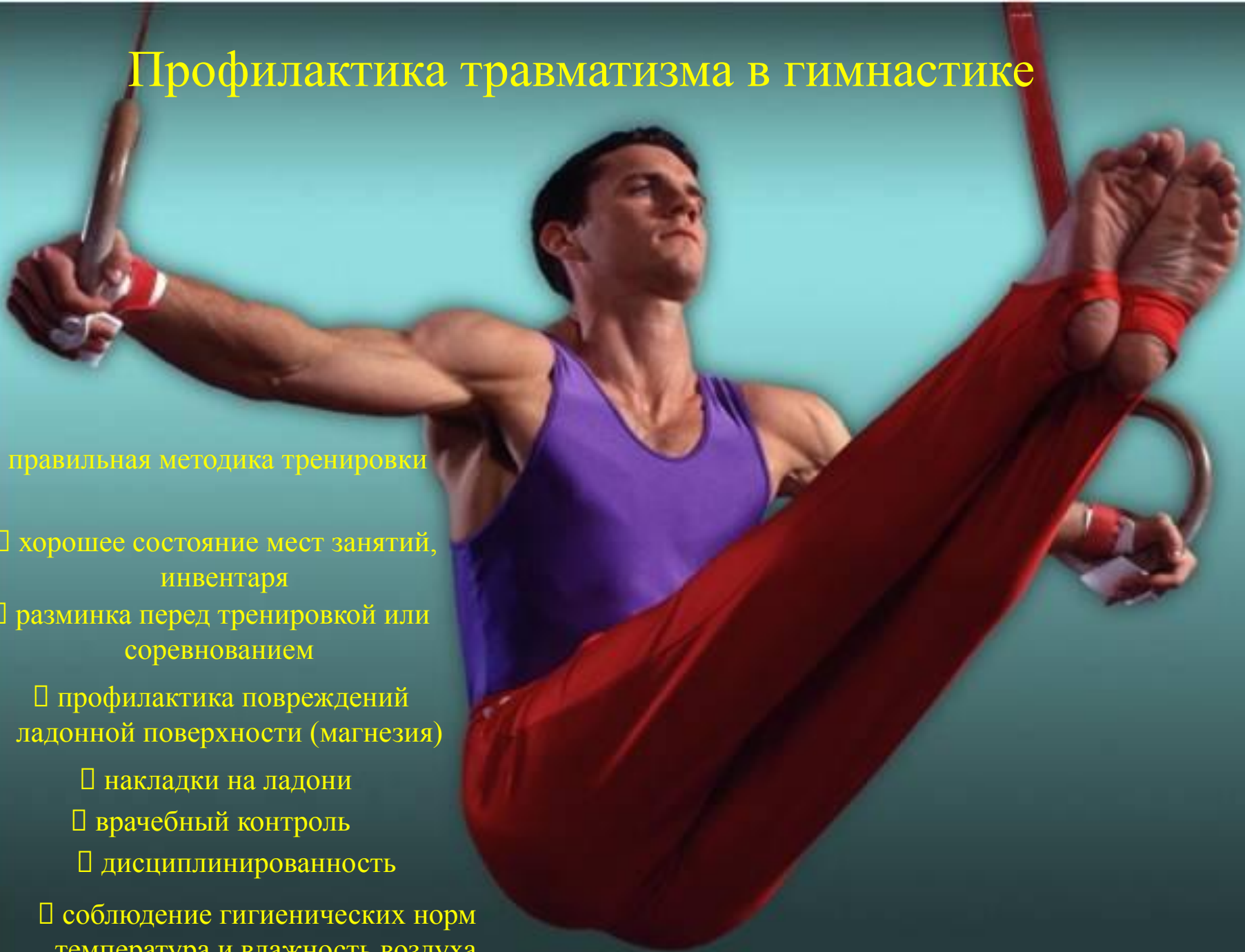
- *сезонные изменения работоспособности*
- *недельные изменения работоспособности*
- *суточные изменения работоспособности*

При планировании тренировочного процесса следует учитывать следующие основные анатомо-физиологические особенности женского организма. Мышечная ткань у них составляет 32-35% веса тела (у мужчин 40% и более), зато жировой ткани на 10% больше, чем у мужчин.

- спортсменки, тренеры и врачи должны постоянно вести наблюдения за изменениями самочувствия и спортивной работоспособности в связи с менструальным циклом.

Профилактика травматизма в гимнастике

- правильная методика тренировки
- хорошее состояние мест занятий, инвентаря
- разминка перед тренировкой или соревнованием
 - профилактика повреждений ладонной поверхности (магнезия)
 - накладки на ладони
 - врачебный контроль
 - дисциплинированность
- соблюдение гигиенических норм температура и влажность воздуха



Используемая литература:

1. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. для сред. проф. образования – М.: Издательский центр «Академия», 2005.-240 с.
2. Полиевский С.А. Гигиена спортивной одежды и снаряжения/ М.: Физкультура и спорт, 1987.-111с.
3. Бурлаков И.Р. Спортивно-оздоровительные сооружения и их оборудование/- М.: СпортАкадемПресс, 2002.-135 с.
4. Электронные ресурсы



Спасибо за внимание!

