

ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В БАСКЕТБОЛЕ

Выполнила студентка 1 курса ИФКиС Калугина Кристина



Баскетбол — атлетическая спортивная игра, один из самых популярных видов спорта. Занимаясь баскетболом, вы станете сильными, быстрыми, ловкими и смелыми, воспитаете в себе меткость, умение быстро ориентироваться в сложной обстановке. Для баскетболистов характерны хорошо развитый глазомер, широкое поле зрения. Эмоциональная игра поднимает настроение человека, делает его общительным и контактным.

Со времени своего возникновения (1891, США) баскетбол претерпел много изменений и уточнений. Совершенствовалась техника и тактика игры, уточнялись правила соревнований и судейства, размеры игрового поля, его разметка и оборудование. Игра получила широкое распространение во всем мире, стали проводиться многочисленные встречи и соревнования по баскетболу, вплоть до межконтинентальных. Возникла целостная педагогическая система подготовки баскетболистов.



ОСНОВНЫЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ, ОБОРУДОВАНИЮ И НАПОЛЬНЫМ ПОКРЫТИЯМ

Оборудование и спортивный инвентарь должны соответствовать правилам занятий и соревнований по данному виду спорта. Основное гигиеническое требование к спортивному инвентарю и оборудованию — **травмобезопасность**.

Для профилактики спортивного травматизма необходим своевременный и качественный контроль за состоянием технологических устройств, крепления спортивных снарядов, средств страховки и различных защитных приспособлений. Спортивные снаряды должны оборудоваться табличками с указанием предельно допустимых нагрузок. Количество, вид, места расположения и нормативные нагрузки технологических устройств для крепления спортивных снарядов должны соответствовать схеме расположения и чертежам этих устройств. Усилия, прилагаемые к технологическим устройствам, не должны превышать предельно допустимых величин, указанных в схеме расположения технических устройств и обозначенных мест креплений.

Ежегодно перед началом спортивного сезона все спортивное оборудование и инвентарь обследуется специальной комиссией и представителями территориальных органов Санэпиднадзора. Проводятся испытания на эффективность и безопасность эксплуатации технологического оборудования и средств страховки. Конструкции и узлы подвески и установки спортивных снарядов подвергаются полному техническому освидетельствованию (внешний осмотр и испытания пробной нагрузкой один раз в 3 года) и частичному один раз в год перед началом спортивного сезона. Динамические испытания проводят двукратным подъемом и опусканием груза с проверкой действия всех механизмов. В пробной нагрузке используются заранее взвешенные мешки с песком или другие мерные грузы. Продолжительность фиксации груза— не менее 5 мин.

Существуют определенные требования к использованию цвета с сигнальными целями. **Сигнальным красным** цветом окрашивают противопожарный инвентарь, а также выполняют запрещающие надписи. Все выступающие части многокомплектного спортивного оборудования, могущие быть причиной травм, должны быть окрашены в **красный цвет**. Это относится к крючкам «лягушек», за которые крепятся растяжки снарядов, стоек и др. **Сигнальный синий цвет** — цвет информации. Информационные табло в спортивном зале должны быть окрашены в **синий цвет на белом фоне**.

При необходимости выделить какой-либо предмет или поверхность (баскетбольное кольцо, плавающая разметка бассейна, край вышки или трамплина) рекомендуется использовать насыщенный **сигнальный оранжевый цвет**. Его применяют и для окраски мячей (баскетбол, теннис). Это связано с высокой скоростью зрительного различения этого цвета.

Игровые площадки рекомендуется размечать **сигнальным белым цветом**. Он имеет наиболее высокий коэффициент отражения, что позволяет игрокам хорошо контролировать игру при фиксации границ площадки за счет периферического зрения.

В целом цветовое оформление спортивного сооружения не должно быть однотонным, нужно использовать цветовые пятна, комбинации холодных и теплых тонов.

В спортивных играх требуется высокий уровень скоростно-силовых качеств, скоростных действий, прыгучести, прыжковой выносливости, хорошая зрительно-моторная координация движений в сочетании с высоким развитием основных психофизиологических качеств (игрового мышления, способности быстро принимать решения и осуществлять их в рациональных двигательных действиях).



ОСНОВНЫЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТИВНЫМ СООРУЖЕНИЯМ.

Температура воздуха в спортивном зале должна находиться в пределах +15...+16°C; относительная влажность воздуха — 30 — 60%; приточно-вытяжная вентиляция должна обеспечивать 2 —3-кратный обмен воздуха в час; уровень освещенности вертикальной и горизонтальной — составлять не менее 200 лк. Соревнования часто проходят в разных для спортсмена климатических зонах при напряженном графике и зачастую в разное время, поэтому для спортсменов важна способность быстро восстанавливаться физически и психически, быстро адаптироваться к новым ритмам суточного режима, проявлять максимальную психическую и двигательную активность в заданное время.

Тренировка в игровых видах спорта должна включать общефизическую подготовку, спринтерский бег, одиночные предельные прыжки для развития прыгучести, многоскоки — для прыжковой выносливости, длительный бег — для общей выносливости и другие упражнения.

В игровых видах спорта часты разрывы и надрывы мышц, сухожилий и связок, возникающие в результате предельных нагрузок; травмы и ушибы из-за столкновений игроков, падений, ударов мячом. Гигиеническая профилактика травматизма спортсменов заключается в достаточной разминке, обеспечивающей разогрев мышц и повышение их эластичности, в совершенствовании техники и общефизической подготовки, соблюдении гигиенических требований к местам проведения занятий и соревнований.

Для предупреждения травм экипировка в баскетболе должна включать специальные защитные приспособления - наколенники, защищающие коленный сустав от травм.



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Соблюдение правил личной гигиены обязательно для каждого спортсмена. Тренировка — это выполнение различных физических упражнений, что всегда сопровождается обильным выделением пота. А пот и грязь — хорошая среда для болезнетворных микробов. Чтобы не заболеть и тем самым не подвести команду, постоянно надо заботиться о чистоте своего тела. Принимайте теплый душ после каждой тренировки. Если нет возможности принять душ после тренировки, вымойте хотя бы лицо, руки и шею. А уж дома постарайтесь принять душ. Особенно тщательно следите за ногами. Ведь от их состояния в значительной мере зависит ваша способность успешно тренироваться и выступать в соревнованиях, мойте ноги каждый день перед сном. И, конечно, не забывайте регулярно подстригать ногти на руках и ногах.

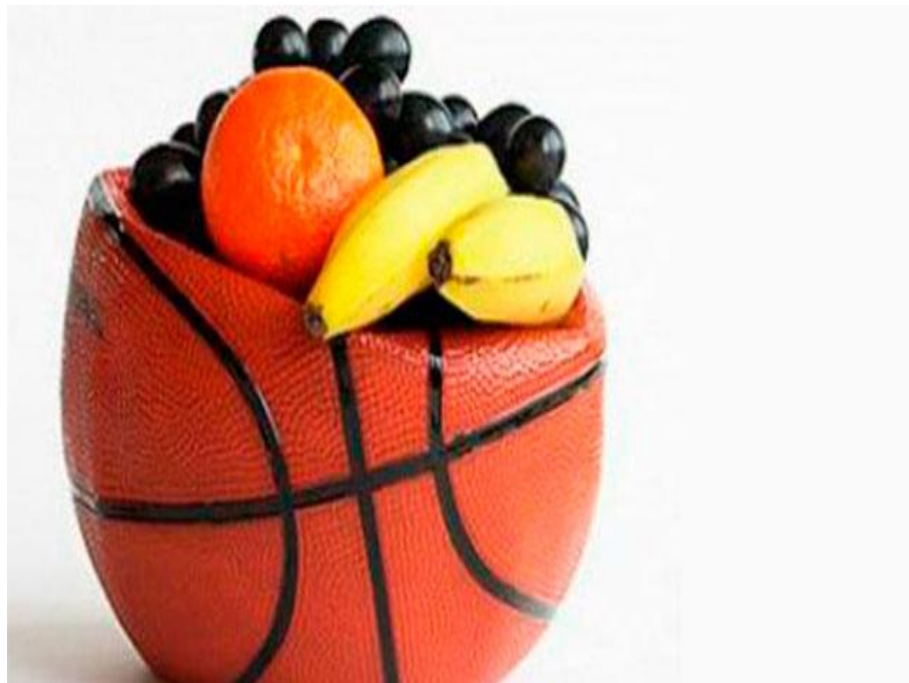
Чтобы не скользить по площадке, баскетболисты играют в резиновой обуви. А такую обувь можно носить только с шерстяными носками. Мы уже говорили о том, что шерстяные носки должны быть чистыми к каждому занятию. Это требование относится ко всей спортивной одежде. Чистая, выглаженная спортивная форма предупреждает возможность различных кожных заболеваний и дисциплинирует игрока.



ПИТАНИЕ

Питание баскетболистов строится на общегигиенических основаниях.

Калорийность пищи должна покрывать суточный расход энергии, который составляет в среднем 62—64 ккал на 1 кг массы тела. Расход энергии за время матча обычно равен 900—1200 ккал. В рационе должно содержаться следующее количество основных - пищевых веществ (г на 1 кг массы тела): белков — 2,1—2,3, жиров—1,7—1,8, углеводов — 9—10. Пища баскетболистов должна отличаться высоким содержанием животных белков, углеводов, витаминов (особенно группы В), фосфора. Режим питания строится в зависимости от общего распорядка дня. Рекомендуется четырехразовое питание.



На различных этапах подготовки рекомендуются четыре пищевых рациона:

- на этапе базовой подготовки: для женщин — рацион 1 или 2; для мужчин — рацион 2 или 3;
- при значительных нагрузках (для мужчин) — рацион 4;
- на этапе предсоревновательной подготовки и соревнований: для женщин — рацион 1 или 2, для мужчин — рацион 2 или 3;
- на восстановительном этапе: для женщин — рацион 1, для мужчин — рацион 2 или 3.

ОДЕЖДА В БАСКЕТБОЛЕ

Костюм баскетболиста состоит из майки, трусов и мягкой обуви — резиновой или кожаной, без каблуков и выступающих рантов. Спортсмены не должны иметь на себе каких-либо предметов, которые могут причинить повреждения другим игрокам. Ногти на руках спортсменов должны быть коротко острижены. В соответствии с климатическими и погодными условиями на тренировках игроки применяют соответствующие тренировочные костюмы и обувь. На соревнованиях при температуре воздуха ниже $+8^{\circ}\text{C}$ разрешается играть в тренировочных костюмах.

У баскетболистов чаще всего возникают следующие **травмы**: ушибы и растяжения связок пальцев кисти, повреждения голеностопного сустава, крестообразных связок и менисков коленного сустава.

Для предупреждения травм экипировка в баскетболе может включать специальные защитные приспособления - наколенники, налокотники, голеностопные фиксаторы



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

