Гигиенические Обеспечение спортсменов в волейболе.

Работу выполнил:
Студент 1 курса
Варапаев Денис

История Волейбола

История волейбола началась в США в конце 19-го века в штате Массачусетс, изобрел его Уильям Морган, выходец из Нью-Йорка. В это время он был преподавателем физкультуры в одном из колледжей в городе Холиок. Создание этого вида спорта, как ни странно, было вдохновлено историей баскетбола, несмотря на то, что общего у этих видов спорта не так уж и много. В предыстории можно отметить, что баскетбол изобрел Джеймс Нийсмит, и Морган с ним познакомился во время учебы в колледже. Морган был очень творческой, талантливой и организаторской личностью. Баскетбол пользовался огромной популярностью у молодежи, но многим он был не под силу из-за больших скоростей, темпа, навыков, особенно не просто было играть для более возрастных групп, а для тенниса требовалась дополнительная экипировка в виде мячиков, ракеток и т. д.

Во время одного из уроков он поднял сетку для большого тенниса практически на два метра в высоту, и студенты перебрасывали камеру от баскетбольного мяча через нее. Количество принимавших участие в игре бы не лимитировано.

При первых попытках игре пробовали играть баскетбольным мячом, но он был слишком тяжелым. Играя камерой от баскетбольного мяча понимали, что он слишком легкий. Поэтому был заказан на фабрике “Spalding” специальный кожаный волейбольный мяч с резиновой камерой внутри.

Изначально этот вид спорта назывался «Минтонет», а немногих позднее был переименован в «волейбол» (летающий мяч), по предложению доктора Альфреда Холстеда.

На публике этот вид спорта дебютировал в 1896 году, когда она была показана руководству колледжа. А через год сформировались первые краткие правила в истории волейбола и размеры мяча. Основными моментами было то, что количество игроков, принимавших участие, и количество касаний было не ограничено, а очко присваивалось только при своей подаче.

волейболиста

- Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силою и ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.
- Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками.
- Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.
- Медико-биологические средства восстановления включают рациональное питание и витаминизацию, использование фармакологических средств, спортивного массажа, физиотерапии, гидропроцедур и бальнеологических средств. Для волейболистов наиболее характерны следующие травмы: ушибы верхних и нижних конечностей; растяжения связок, сухожилий, мышц ног, рук, туловища; вывих плечевых, голеностопных суставов (реже локтевых, лучезапястных, коленных суставов); потертости стоп ног; судороги мышц (в основном икроножных и бедренных). Разрывы мышц и сухожилий наблюдаются сравнительно редко. По данным В.Ф.Башкирова (1987) подкожные повреждения мышц (надрыв) у волейболистов составляют всего 0,23% всей патологии, а разрывы сухожилий (четырехглавой мышцы бедра, разгибателей пальцев, ахиллова сухожилия) - 3,51% всей патологии.

Режим дня

- Подъем 7.00-7.05 (5мин)-утренняя зарядка 7.05-7.15 (10 мин восстановление работоспособности)Закаливающие процедуры 7.15-7.20 (5 мин прохладный душ, растирание тела)завтрак 7.20-7.45 (25мин Легко перевариваемые продукты)поездка в университет 7.45-8.00 (15мин-) учеба 8.30-13.30 (330мин получение знаний)обед 13.30-14.30 (1 час-) поездка домой 14.30-15.00 (30мин-)самоподготовка 16.30-18.302 (часа Подготовка к следующему дню)ужин 18.30-19.00 (30мин)Поездка на тренировку 19.0 5-19.45 (40 мин) тренировка 20.00-22.00 (2часа-) Отдых 22.00-22.50 (50 мин) душ 22.50-23.00 (10мин Восстановление после нагрузок)отход ко сну 23.00 (8.часов)
- При рациональном режиме у волейболиста вырабатываются и закрепляются полезные условные рефлексы. Стабильное расписание тренировочных занятий способствует установлению режима трудовой деятельности, питания и т. п. Поэтому волейболисту следует выдерживать ритм отдельных элементов личной гигиены, определить для себя строгий распорядок дня, в котором должно быть установлено время подъема, утренней гимнастики, завтрака, ухода на работу или на учебу, обеденного перерыва, приема пищи, отдыха, спортивных занятий, домашней работы, вечерней прогулки, отхода ко сну

Сыр плавленый

600 мг

Камбала

400 мг

Брынза

375 мг

Сардина

280 мг

Тунец

280 мг

Скумбрия

280 мг

Осетр

270 мг

Краб

260 мг

Ставрида

250 мг

Кальмар

250 мг

Мойва

240 мг

Минтай

240 мг

Корюшка

240 мг

Креветка

225 мг

Творог

220 мг

Особенности личной гигиены

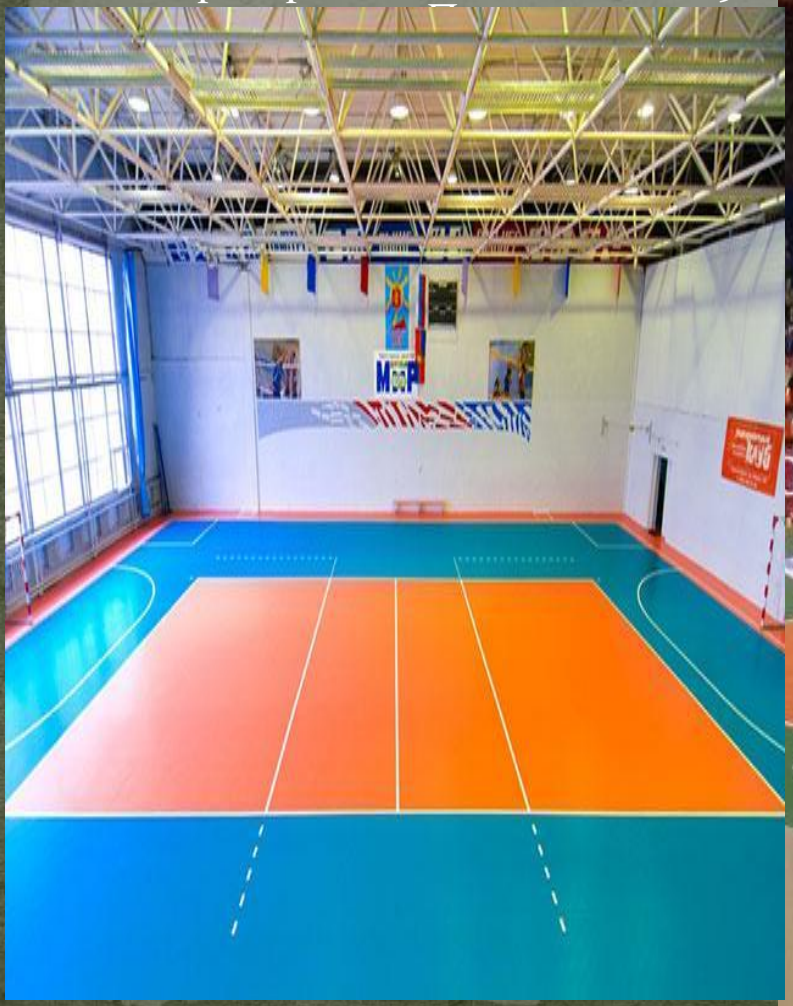
Большое внимание волейболисты уделяют гигиене тела, уходу за кожей, в особенности после активных тренировок. Кожа выполняет ряд сложных физиологических функций: защищает организм от вредных воздействий внешней среды (физических, химических и бактериальных), служит регулятором тепла в организме и т. д. При повышении внешней температуры увеличивается приток крови к коже, а вместе с тем и отдача организмом тепла в окружающую среду. При низкой внешней температуре сосуды кожи суживаются, приток крови к ней уменьшается, теплоотдача понижается. Большую роль в регуляции тепла играет потоотделение. Потоотделение увеличивается при мышечной работе, волнении, повышенной температуре тела, различных заболеваниях и под действием некоторых лекарственных средств. Нарушение функций кожи отражается на деятельности всего организма; поэтому важно содержать ее в чистоте. Для волейболиста должны стать обязательными ежедневные утренние и вечерние обтирания или обливания, а после тренировок - мытье в душе, обязательно с мылом. Несколько раз в день, в особенности перед едой, надо мыть руки, ежедневно на ночь - ноги, также с мылом. Полезно один раз в неделю пользоваться парной с массажем. Важное гигиеническое значение имеет систематический уход за полостью рта и зубами. Зубы ежедневно следует чистить два-три раза, после еды полоскать рот. Волосы мыть в горячей воде: жирные - раз в неделю, нормальные - раз в 7-10 дней, сухие - раз в 2-3 недели. Перед мытьем волосы массировать кончиками пальцев. Полезно расчесывать волосы жесткой щеткой, что способствует приливу крови к волосам и очищает их.

Гигиена спортивной одежды и обуви, уход за ними

- Обувь являет… …ейболиста, используют кроссовки, ок… …ь и вместе с тем мягкость подошвы, хор… …поддержкой. Подбирать обувь нужно … …еплом закрытом помещении и… …русы и майка, как правило, вып… …стирается, не требует особого ухода… …руетесь в прохладном помещении, … …тягивания, спортивный костюм. Это…

. Гигиенические требования к основному спортивному сооружению в волейболе

- Площадка для волейбола. Над
  пространство не менее чем 9м,



Спасибо за внимание!