

ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Презентацию подготовил
Игнатьев Дмитрий

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА 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 силой 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. Бащкирова (1987) подкожные повреждения мышц (надрыв) у волейболистов составляют всего 0,23% всей патологии, а разрывы сухожилий (четырёхглавой мышцы бедра, разгибателей пальцев, ахиллова сухожилия) – 3,51% всей патологии.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА В ВОЛЕЙБОЛЕ

Причины методического характера:

- Несоблюдение принципов спортивной тренировки: непрерывности, цикличности, постепенности повышения нагрузок.
- Тренировка на фоне недовосстановления.
- Выполнение непосильных, незнакомых, сложных упражнений.
- Тренировка без разминки или недостаточной разминки.
- Отсутствие сосредоточенности у спортсменов.

1.2 Причины организационного характера

- Квалификация тренера.
- Комплектование групп без учета пола, возраста, физической подготовленности.
- Отсутствие страховки, выполнения упражнений «сильные на слабых» и др.
- Большое количество занимающихся в группе.
- Проведение тренировочных занятий без тренера, при низкой температуре воздуха.
- Допуск спортсменов к тренировкам без предварительного врачебного контроля, преждевременное начало тренировок после болезни, травмы, несоблюдение гигиены тела, ног
- Нарушение правил содержания места занятий (плохое освещение, недостаточная вентиляция, некачественная поверхность площадки, нерациональное расположение инвентаря и оборудования и др.
- Нарушение спортивной дисциплины и режима.

НАИБОЛЕЕ ХАРАКТЕРНЫЕ ТРАВМЫ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Ушиб – механическое повреждение тканей или органов без нарушения целостности кожи. Возникает обычно при ударе тупым предметом. Степень У. зависит от размеров, формы, массы, силы удара травмирующего предмета и от др. факторов. Наиболее часты У. наружных покровов тела, мышц, надкостницы. У. всегда сопровождается повреждением кровеносных сосудов и кровоизлиянием в ткани. При поверхностных У. образуются кровоподтеки, при значительном кровоизлиянии в мягкие ткани – гематомы. Для У. характерны боль, а также припухлость и нередко – нарушение функции.

Растяжение связок – распространённый вид травмы. Растяжение обычно возникает при резких движениях в суставе, превышающих его нормальную амплитуду. Чаще всего растяжению подвергаются связки голеностопного и коленного суставов.

Растяжение связок на самом деле всегда представляет собой их разрыв, либо на микроскопическом уровне – при небольшом растяжении, либо на уровне отдельных коллагеновых волокон – при средней степени травмы, либо – при сильной травме – разрыв всей связки. Тем не менее, связки имеют высокую регенеративную способность, в большинстве случаев позволяющую им срастаться самостоятельно даже после полного разрыва.

Растяжением связок также часто называют растяжение сухожилий, хотя это не одно и то же: связки – это эластичные соединения между костями, а сухожилия – это соединения между мышцей и костью.

Потертость-, обычно поверхностное повреждение наружных покровов кожи, наблюдающееся вследствие трени.

Судороги мышц:

Мышечные судороги проявляются от колотья в боку до спазм в икрах ног, от которых вы пробуждаетесь глубокой ночью, и могут быть весьма распространенным источником дискомфорта. В норме мышцы при работе сокращаются, затем расслабляются и растягиваются, когда движение заканчивается или когда другая мышца начинает сокращаться в противоположном направлении. Но иногда мышцы сокращаются с огромной силой и остаются в таком состоянии, отказываясь растягиваться. Это и есть мышечная судорога.

Мышцы сокращаются или удлиняются в ответ на электрические сигналы, поступающие от нервов. Минералы, такие, как натрий, кальций и магний, которые окружают мышечные клетки и проникают в них, играют ключевую роль в передаче этих сигналов. Нарушение баланса данных минералов в организме, равно как и некоторых гормонов, жидкостей и химических веществ, или неправильное функционирование самой нервной системы могут нарушить нормальное прохождение электрических сигналов и вызвать мышечную судорогу.

Физическое перенапряжение приводит к истощению запасов жидкости и минералов в организме и может вызвать судороги, особенно у людей, которые занимаются спортом или физической работой в условиях перегрева организма. Если вы недостаточно осторожны, чтобы стараться пить побольше жидкости, активная физическая деятельность, типа работы в саду на солнце летним днем, может вызвать тепловые судороги. И если не предпринять необходимых шагов, чтобы избежать их, тепловые судороги могут прогрессировать и привести к куда более серьезным последствиям - тепловому удару или тепловому истощению.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ И ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПИТАНИЯ

При организации питания волейболистов необходимо учитывать, что среди них преобладают игроки высокого роста и сравнительно большого веса. Суточный расход энергии в сутки у волейболистов составляет в среднем 62-63 на 1 кг веса тела.

Энергозатраты за 1 минуту игры равняются 10 калл. В пищевом рационе рекомендуется следующее количество основных пищевых веществ (в граммах на 1 кг веса тела): белки – 2,1-2,3, жиры – 1,7-1,8, углеводы – 9-10. пища также должна быть богата белками животного происхождения, углеводами, витаминами, (особенно В1 и А). Вместе с этим в пище следует увеличивать содержание продуктов, богатых фосфором. Прием пищи перед игрой должен быть не менее чем за 3-3,5 часа, после игры – не ранее чем за 30-45 минут. В перерыве между таймами (партиями) при ощущении голода или жажды следует выпить сладкий чай, какао, фруктовый сок, но не менее стакана. Можно принять 2 таблетки глюкозы с аскорбиновой кислотой. Режим питания согласуется с общим распорядком дня и должен предусматривать четырехразовый прием пищи.

В период соревнований надо особенно тщательно выполнять требования, предъявляемые к объему и калорийности пищи, ее усвояемости. Если соревнования состоятся в первой половине дня, на завтрак дают салат из помидоров с луком, тушеное говяжье или куриное мясо, котлеты, яйца всмятку, кашу из крупы «геркулес», сливочное масло, сладкий чай, кофе или какао. Обед должен способствовать быстрому восстановлению сил, затраченных на соревнованиях, быть богатым животными белками и углеводами (главным образом крахмалом, чтобы обеспечить постепенное всасывание, полное усвоение и пополнение углеводных запасов печени). Если соревнование проводится в вечерние часы, обед (не позже чем за 3-4 ч до боя) должен быть легким, легкоусвояемым, малообъемным, но высококалорийным. В него не следует включать жирное жареное мясо, дичь, свиное сало, бобовые, капусту, ржаной хлеб и т. п.

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 воздействии 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. Помимо общегигиенических мероприятий, личная гигиена включает уход за наружными половыми органами. Взрослый мужчина должны содержать в чистоте половые органы. Их следует ежедневно мыть теплой водой с мылом. Основная цель полового воспитания волейболиста предостеречь его от сомнительной половой связи, деликатно предупредить о возможных пагубных последствиях. Также хотелось бы сказать о пагубных последствиях вредных привычек, в данном виде спорта при частом злоупотреблении алкоголя, никотина, наркотиков поражаются органы дыхания, сердечно сосудистой системы и другие, для себя нужно определить, а нужно ли мне вести такой образ жизни, как правило, карьера спортсмена заканчивается при употреблении хотя бы одной вредной привычки.

ПРЕДЛОЖЕНИЕ ПО УЛУЧШЕНИЮ САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА В ВОЛЕЙБОЛЕ

Для улучшения гигиенических условий необходимо сделать ремонт в зале, сделать ремонт в раздевалках, туалетах, сделать соответствующие душевые, в спортивном зале по мере возможности поменять освещение, волейбольные стойки и сетку. После тренировки можно было провести SPA процедуры, в вести постоянный медицинский контроль за здоровьем волейболиста



Спасибо за внимание!!!,