

**Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Вихрь»**

**Методическая разработка по теме:
«Гигиенические требования к подготовке спортсменов в греко-римской борьбе»**

Автор-разработчик: Санин Сергей Сергеевич

1. Гигиеническая характеристика греко-римской борьбы

Греко-римская борьба – европейский вид единоборства, в которой спортсмен должен, с помощью определённого арсенала технических действий (приёмов), вывести противника из равновесия и прижать лопатками к ковру. В греко-римской борьбе запрещены технические действия ногами (зацепы, подножки, подсечки) и против ног. Греко-римская борьба – это единоборство двух спортсменов. Борьба с технической стороны проводится с помощью различных приемов, которые применяются не ниже пояса. Главная цель поединка – прижать противника спиной к ковру (туше). В силу специфики борьбы особое место в тренировках уделяется проработке «моста», положения атлета при котором ковра касаются только руки, нос, иногда подбородок, и пятки, а спина изогнута дугой. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, фляг, рондат, стойка и хождение на руках, подъём со спины прогибом. Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы борец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки. Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длительные дистанции и подвижными играми, особенно популярен баскетбол по правилам регби. В практике борьбы возможны такие травмы, как ссадины, раны, ушибы, растяжения (микротравмы) и разрывы связочно-суставного аппарата, фасций, сухожилий и мышц, подвывихи и вывихи суставов, переломы хрящей и костей, сотрясение мозга, повреждения спинного мозга, параличи, травмы нервных окончаний, обмороки и т.д. Профилактика травматизма: – осуществление постоянного контроля за состоянием мест занятий (исправностью оборудования, вентиляции, чистотой, поддержанием норм освещения и пр.); – обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в самостраховке, страховке и оказание помощи при выполнении различных упражнений и технических действий, для восстановления используют бани, физио, массаж, ароматерапию.

2. Распорядок дня и его гигиеническая оценка

Вид деятельности	Время	Продолжительность	Примечания
подъём	07.00		
Водные процедуры	07.00–07.10	10 мин	
утренняя зарядка	7.10–7.20	10 мин	восстановление работоспособности
завтрак	7.25–7.45	20 мин	Легко усвояемые продукты
поездка в школу	7.50–8.25	90 мин	
учеба	8.30–15.45	4 ч. 15 мин	получение знаний
обед	13.40–12.10	30 мин	-
поездка домой	15.50–17.20	90 мин	-
тренировка	18.00–20.00	2 часа	-
душ	20.10–20.20	10 мин	-
ужин	20.30–21.00	30 мин	
самоподготовка	21.10–22.00	50 мин	подготовка к следующему дню

Прогулка на свежем воздухе	22.10–22.45	35 мин	
умывание	22.50–23.00	10 мин	
отход ко сну	23.00	8 часов	

Распорядок дня меня как спортсмена борца устраивает, в нем взаимодействует все отдых, учебная деятельность, тренировка, как мне кажется, данный распорядок будет положительно влиять не только на организм, но и спортивное мастерство.

3. Гигиенические требования и основные принципы построения питания

Количество разнообразных вариантов единоборств очень велико и продолжает расти. Безусловно, питание спортсменов, занимающихся различными видами единоборств, тоже имеет свои особенности, но все-таки есть и общие черты. Калорийность рациона борцов должна определяться из расчета 70–75 ккал на 1 кг массы тела. Высока потребность борцов в полноценном животном белке, который должен обеспечивать 15–18% калорийности рациона. Рекомендуется потреблять на 1 кг массы тела 2,4–2,8 г белка, 1,8–2,0 г жира, 10–12 г углеводов. Следует отметить, что некоторые авторы считают, что вполне достаточно и 2 г белка на 1 кг массы тела. Тяжелая и медленно усваиваемая пища противопоказана. Мясо должно быть отварное или приготовленное на пару, хороши рыба, молочные продукты. Из растительных продуктов рекомендуются каши, отварной картофель, макароны, немного бобовых. Обязательны овощи и фрукты. Очень важны витамины, особенно С и группы В, а также кальций, фосфор, магний, железо. Все эти вещества должны поступать в увеличенных количествах. Необходимо следить за поступлением воды, особенно в период сбрасывания веса. Дегидратация резко снижает работоспособность.

4. Особенности личной гигиены

Борец должен 1) строго соблюдать спортивный режим. Регулярно работать, тренироваться, отдыхать, принимать пищу и т.д.;

2) поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, спортивную форму, одежду и обувь. Занимающиеся обязаны приходить в зал с чистыми руками, ногами и после занятий обязательно мыться в душе с мочалкой и мылом. Волосы должны быть коротко острижены. Не следует смазывать волосы бриолином и другими мазями. Необходимо коротко стричь ногти; длинные ногти быстро ломаются и служат причиной повреждения кожи (ссадины, царапины);

3) следить за полостью рта. Ежедневно чистить зубы во время утреннего туалета, вечером целесообразно прополоскать рот; можно чистить зубы вечером, а прополаскивать рот утром.

5. Гигиена спортивной одежды и обуви, уход за ними

Экипировка борца

Правильно подобранная экипировка поможет защитить спортсмена от травм. Не стоит пренебрегать такими необязательными частями экипировки как наколенники и наушники.

Наушники

Для предотвращения травмы хрящей ушной раковины рекомендуется использовать специальное защитное средство для ушей (рис. 1). Наушники не должны иметь никаких металлических или других жестких деталей. Арбитр может заставить одеть наушники борца со слишком длинными волосами. Последними правилами установлена возможность использования наушников на соревнованиях любого уровня.

Наколенники

Использование наколенников может способствовать предупреждению возникновения травм колена, таких как коленный бурсит. Наколенники не должны содержать металлических частей допускаться.

Борцовки

Основные требования к обуви для борьбы заключаются в мягкой тонкой подошве, которая не скользит на ковре. Обувь последнего поколения достаточно плотно сжимает лодыжку, тем самым защищая ее в какой-то мере от травм. Борцовки также защищают пальцы стопы, которые часто повреждаются в таких видах борьбы, как дзюдо, где спортсмены борются босиком.

Борцовки должны быть без шнурков или с их фиксацией липучкой, чтобы избежать их развязывания во время борьбы. Обувь не должна содержать пряжки и другие металлические или пластмассовые элементы. Запрещается ношение обуви на каблуках, на подошве, прибитой гвоздями. Борцовские ботинки должны быть чистыми. Мыть их водой не рекомендуется. Необходимо чистить их раствором нашатырного спирта и после этого покрывать специальной краской для кожи соответствующего цвета, лаком или аппретурой. Чистить ботинки гуталином запрещается. Малейшие дефекты в одежде и обуви исправляют до занятия. Форма должна быть подогнана точно по росту и соответствовать требованиям правил. Нельзя, чтобы она стесняла движения или была слишком свободной.

Современные трико для борцов сшиты из легкого эластичного материала, позволяющего спортсмену практически не ощущать одежду на себе. На них отсутствуют какие-либо замки или пуговицы, поскольку эти, казалось бы, безобидные детали могут нанести спортсменам серьезные травмы при выполнении различных борцовских приемов.

Гигиенические требования к спортивной форме. Борцовское трико, бандаж (плавки), носки следует стирать не реже одного раза в неделю. Куртку необходимо просушивать после каждого занятия и стирать не реже одного раза в две недели (после 6 – 8 тренировок).

Спортивную форму следует надевать только для занятий в зале борьбы. Не разрешается тренироваться в форме, в которой борец занимается другими видами спорта или которую носит повседневно.

Во время тренировки одежду необходимо застегнуть так, как этого требуют правила соревнований. Обувь должна быть зашнурована до верха, а концы шнурка заправлены внутрь ботинка. На обуви и одежде не должно быть металлических и пластмассовых застежек, пряжек, пуговиц и др.

6. Гигиенические требования к основному спортивному сооружению в греко-римской борьбе

Борцовский ковер. Представляет собой квадратный мат с виниловым покрытием стороной 12 метров. Минимальная толщина ковра – 4 сантиметра. Так называемая «область состязаний» – это желтый круг диаметром 9 метров, в центре которого обозначен красным цветом маленький внутренний, или центральный, круг – диаметром 1 метр. Здесь борьба не ведется – только начинается, сюда же борцы возвращаются всякий раз после остановки схватки, а также при постановке одного из соперников в положение партера. Основные действия проходят в 8-метровой зоне борьбы. Изнутри по периметру 9-метрового круга проходит красная полоса шириной 1 метр – так называемая «зона пассивности». Гигиена мест занятий. Входить в зал следует только в спортивной форме. При входе в зал, а также при входе на ковер необходимо вытереть ноги. Перед переодеванием для занятий следует зайти в туалет. Заходить в туалет в спортивной обуви не разрешается.

Зал для занятий борьбой и ковер должны быть чистыми. Борцы допускаются на занятия только в чистой спортивной форме. в зале следует регулярно проводить уборку. Вентиляция позволяет создавать в зале нормальный микроклимат. При этом надо следить, чтобы не было сквозняков во время занятий, так как они могут быть причиной простудных заболеваний. Нормальная температура для занятий в зале 16 – 18 С. Занятия в зале при температуре менее 10С и более 25С не разрешаются, на улице – при температуре менее 12С и более 27С. Искусственное освещение горизонтальное – 300 лк, в соответствии с гигиеническими требованиями в спортивных залах воздушный куб равен 30 м³, объем вентиляции -90 м³ на человека в час. При отсутствии искусственной вентиляции спортивный зал проветривается преимущественно через форточки и фрамуги. В соответствии с гигиеническими нормами общая площадь фрамуг в спортивных помещениях должна составлять не менее 1/50 общей площади их пола. Выделяется местная и центральная искусственная вентиляции. Местная предназначена для вентиляции воздуха только в одном помещении. Для удаления загрязненного воздуха оборудуется сеть вытяжных каналов. Они выводятся в общий коллектор на потолочном перекрытии спортивных сооружений, и уже из него воздух удаляется при помощи мощного вентилятора. С гигиенической точки зрения в спортивном зале целесообразнее располагать приточные и вытяжные отверстия искусственной вентиляции на противоположных торцовых стенах. Такое решение

исключает образование в отдельных помещениях застойных зон загрязненного воздуха. Наилучшим вариантом искусственной вентиляции в спортивных сооружениях считается приточно-вытяжная вентиляция. В них обычно она оборудуется с некоторым преобладанием притока воздуха. В некоторых помещениях (душевые, санузлы) оборудуется только вытяжная искусственная вентиляция, в них она должна обеспечить не менее чем 10-кратный воздухообмен, в санитарных узлах – 100 м³/ч вытяжки воздуха на 1 унитаз или писсуар. Системы вентиляции основных и вспомогательных помещений должны быть отдельными. Современная и гигиенически наиболее приемлемая система искусственной вентиляции спортивных сооружений – кондиционирование воздуха.

2018г.