

## **СДЮСШОР № 5**

**Реферат на тему:**

**«Гигиеническое обеспечение  
подготовки спортсменов  
в избранном виде спорта  
(художественная гимнастика)»**

Подготовила:  
тренер-преподаватель  
художественной гимнастики  
**Литвинова Е.Н.**

2017 год

## **1. Требования к организации занятий художественной гимнастикой**

Основными формами учебно-тренировочной работы по художественной гимнастике являются: теоретические и практические занятия, тренировки, соревнования, инструкторская и судейская практика, тренировочные занятия в спортивных лагерях, учебно-тренировочные сборы, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в специально оборудованных гимнастических залах. При залах необходимы дополнительные помещения: раздевалка, комната для тренеров, душевые, туалеты.

Для занятий физической и технической подготовкой гимнасток требуется спортивный зал размером 28X28м (2 площадки 12x12м окаймленных белой лентой, за которой необходим запас 1-2м по периметру), с высотой потолка не менее 10м.

Пол в спортивном зале деревянный, имеет ковровое или подобное амортизирующее покрытие соответствующее общепринятому стандарту 12X12м (помост).

Для хореографической подготовки важно иметь дополнительное помещение с горизонтальной опорой вдоль стен высота одной опоры 80, другой - 110.

Освещение зала должно соответствовать нормам установленным Правилами соревнований (хорошее освещение, свет равномерный над всей площадкой, без прямого попадания в глаза занимающихся), световая площадь окон 1/5 площади пола.

Помещение должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды функционировать кондиционеры, причем воздушный поток при проветривании и работе кондиционеров ни в коем случае не должен влиять на полет ленты, скакалки и других предметов, температура воздуха 18-20 градусов при влажности 50-60%.

Стены должны быть однотонные, не яркие.

Отделка зала и подсобных помещений должна быть удобной для уборки, так как необходима ежедневная влажная уборка зала, и чистка ковра.

## **2. Требования к инвентарю**

Из гимнастических снарядов в зале необходимо иметь: гимнастическую лестницу, гимнастические скамейки, гимнастические маты.

Гимнастический инвентарь: скакалки, обручи, мячи, ленты, булавы у каждой гимнастки индивидуальные.

Важно, чтобы на тренировках гимнастки были в специальной спортивной форме: гимнастический купальник (вариант: короткие шорты и футболка), на ногах специальные полутапочки, волосы прибраны в узел (шишку).

### 3. Требования к нормированию нагрузок

Многолетнюю подготовку спортсменов и выполнение ими разрядных требований принято делить на 4 этапа:

I - этап начальной подготовки 4 - 8 лет, выполнение контрольных нормативов, юношеские разряды.

II - этап специализированной подготовки или учебно-тренировочный лет, III, II и I разряды, выполнение контрольных нормативов.

III - этап спортивного совершенствования или углубленной подготовки 12-14 лет, выполнение норматива кандидата в мастера спорта.

IV - этап высшего спортивного мастерства с 14 лет, выполнение нормативов мастера спорта, мастера спорта международного класса, высшие достижения.

Переход с этапа на этап предусматривает выполнение программно-нормативных требований.

Учитывая основные этапы подготовки гимнасток, требования классификационной программы проведения занятий разработана таблица классификации учебных групп.

Классификация учебных групп:

этап	год обучения группа	возраст	разряд	число часов в неделю	кол-во занятий в неделю	кол-во человек в группе
I	1 - НП-1	4-5	Ю. Г.	3	3	12-15
	2 - НП-2	5-6	Ю. Г.	5	3	12-15
	3 - НП-3	6-7	Ю. Г.	6	3	10-12
II	4 - УТ-1	8-9	3 взрослый	8	4	10-12
	5 - УТ-2	9-10	2 взрослый	10	5	8-10
	6 - УТ-3	10-11	1 взрослый	13	5	8-10
III	7 - СС	12-14	КМС	15	5	6-8
IV	8 - ВСМ	с 14	МС, МСМК	20	6	4-6

### 4. Профилактика травматизма

1. Спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии преподавателя.
2. Перед началом занятий преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места художественной гимнастики, в частности на маты и ковры. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов. Ковер

должен быть толщиной 15-20 см с туго натянутой покрышкой, которая периодически (2-4 раза в месяц) стирается.

3. Для предотвращения несчастных случаев вокруг ковра (матов) должно быть свободное пространство шириной не менее 2 м. По краям ковра должна быть выложена мягкая защитная полоска шириной 120 см и толщиной, равной толщине ковра. При проведении занятий на двух или более коврах между коврами должна быть свободная от любых предметов площадь, шириной не менее 3 м.

4. Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17 ° С, влажность - не более 30-40%.

5. Все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

6. Обувь должна плотно облегать голеностопные суставы, фиксируя их.

7. За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель и дежурный группы.

8. Перед началом занятий преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья учащихся, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

9. Для предупреждения травм преподаватель должен следить за дисциплинированностью спортсменов, их уважительным отношением друг к другу.

10. На занятиях художественной гимнастики запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.)

11. Преподаватель должен учитывать состояние учащихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья.

12. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии учащихся должен прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

13. Выход учащихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

14. После окончания занятия преподаватель должен проконтролировать организованный выход учащихся из зала.

15. Проветрить спортивный зал.

16. В раздевалке при спортивном зале, лицам занимающимся художественной гимнастикой переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).

17. По окончании занятий художественной гимнастики принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## 5. Восстановительные мероприятия.

Учебно-воспитательный процесс построен таким образом, чтобы сохранить здоровье учащихся, сформировать здоровый образ жизни. Для этого необходима система специальных средств и условий восстановления. Система здоровья сберегающих мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства *психолого-педагогического и медико-биологического воздействия*.

*Психолого-педагогические средства* включают специальные упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, на растяжение, чередование средств ОФП и психорегуляции, рациональное распределение нагрузок, их чередование по направленности, адекватные интервалы отдыха, индивидуализация тренировочного процесса, идеомоторную тренировку, психорегулирующую тренировку.

*Медико-биологические средства* включают в себя: витаминизацию, питательные смеси, фито чай, настои, свежееотжатые соки, физиотерапию, гидротерапию, все виды массажа, русскую парную и сауну. Медико-биологический контроль осуществляется при помощи различных средств: опрос, осмотр, наблюдение. Углубленное медицинское обследование проводится два раза в год врачом физкультурного диспансера. Педагог ведет учет заболеваемости детей и их травматизма на каждом году обучения, отражая эти показатели в «Карте здоровья» что дает возможность анализировать и корректировать результаты наблюдений. Немаловажными являются гигиенические средства восстановления: рациональный режим дня, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки;— сбалансированное питание;— 28 гигиенические процедуры (душ, водные процедуры, закаливающего характера,— тёплые ванны, прогулки на свежем воздухе), удобная обувь и одежда