

РЕКОМЕНДАЦИИ ФИГУРИСТАМ ПО РЕЖИМУ ДНЯ, ПИТАНИЮ, ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЕ, УХОДУ ЗА СПОРТИВНОЙ ОБУВЬЮ И ОДЕЖДОЙ

Распорядок дня

Вид деятельности	Время	Продолжительность
подъем	07.00	-
утренняя зарядка	7.10–7.20	10 мин
завтрак	7.30–7.45	15 мин
свободное время	7.55–8.25	90 мин
тренировка,	8.30–10.30	120 мин
свободное время	10.30-14.00	210 мин
обед	14.00–14.30	30 мин
свободное время	14.30-16.00	90 мин
тренировка	16.30–18.30	120 мин
Ужин	19.00–19.30	30 мин
игры на свежем воздухе	19.30–21.00	1,5 часа
Свободное время	21.00–22.00	60 мин
отход ко сну	22.00	8 часов

Распорядок дня, меня устраивает, здесь и тренировочный процесс, учебный, есть место для отдыха, а когда все взаимодействует повышается работоспособность, совершенство спортивного мастерства. Значение определенного распорядка времени заключается в том, что он способствует закреплению динамического стереотипа, который обеспечивает протекание различных видов деятельности человека во всем их многообразии.

Гигиенические требования и основные принципы построения питания

Основные требования к рациональному питанию фигуристок заключается в следующем: энергетическая ценность пищи должна соответствовать затратам организма; качество продуктов, их набор, калорийность, химический состав, способ кулинарной обработки, сбалансированность по пищевым веществам должны обеспечить нормальную жизнедеятельность организма, что весьма важно в работе с гимнастами в период их биологического созревания; пищевой рацион и распределение пищи в течение дня должны учитывать специфику тренировочной и соревновательной деятельности в гимнастике.

Нормы питания фигуристов рассчитываются общепринятыми методами, когда по таблицам определяется калорийность применяемых продуктов. Известно, что энергетическая стоимость 1 г белков составляет 4,1 большую калорию (килокалорию – ккал); 1 г жира – 9,3 ккал; 1 г углеводов – 4,1 ккал. Кроме того, исследованиями установлено, что на 1 кг массы тела фигуристам, необходимо в сутки 2,1–2,4 г белков, 1,5–1,6 жиров, 8,3–9,0 г углеводов. Общий ориентир – 62–65 ккал на 1 кг массы тела. Показатели потребления энергии у фигуристок 15–18 лет (1174–1809 ккал · сут-1), у фигуристов 18–21 года (2660–2897 ккал · сут-1).

Важна сбалансированность рациона по пищевым веществам в таком соотношении: белки должны составлять 15, жиры 25 и углеводы 60% общей калорийности. Важную роль в рационе питания играют витамины и минеральные вещества. Однако при интенсивной тренировке необходимо повышение суточной нормы этих веществ. Это прежде всего относится к витаминам B1, B2, B6, PP, C, а также к содержанию фосфора, кальция, калия, магния, железа, хлористого натрия (поваренной соли). Увеличение потребности организмом в витаминах и минеральных веществах практически пропорционально метаболической активности. Это вытекает из той роли, которую они несут в важнейших процессах, связанных с обеспечением

эффективной мышечной деятельности. Поэтому должно быть обеспечено увеличение приема витаминов и минеральных веществ в соответствии со спецификой вида спорта и характером тренировочных нагрузок.

Фигуристам – на соревнованиях рекомендуется включать в свой ежедневный рацион поливитамины, содержащие комплекс минеральных веществ: натрий, калий, кальций, магний, фосфор, железо. Кроме этого, в соревновательном периоде, а также во время интенсивных тренировочных нагрузок рекомендуется применение витамина С, витаминов группы В. Комплекс витаминов А, Е, Д, К применяют индивидуально, по указанию врача. Пищевой режим, и в частности состав питания, играет далеко не последнюю роль. Приём пищи должен происходить регулярно, в одни и те же часы дня с таким расчётом, чтобы выходить на лёд не раньше как через 1–2 часа после принятия пищи. В состав последней должны обязательно входить жиры и углеводы (сахар, глюкоза), но общее количество пищи никогда не должно быть обременительным: спортсмен должен выходить из-за стола с таким чувством, как будто мог бы охотно и ещё поесть.

Особенности личной гигиены

Личная гигиена – широкое понятие, включающее в себя выполнение правил, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья человека. Первоочередным является соблюдение чистоты тела. В течение недели сальные железы кожи человека выделяют около 200 г. кожного сала, а потовые железы – от 3 до 7 л пота. Поэтому кожу нужно своевременно и регулярно мыть, в противном случае нарушаются ее защитные свойства и соотношение микроорганизмов, которые в норме населяют нашу кожу; создаются условия для размножения инородных микробов, паразитических грибов.

Особенно много бактерий и вредных микроорганизмов обнаруживается под ногтями, поэтому очень важен систематический и правильный уход за ногтями. Ногти должны быть коротко острижены, чистые.

Основными средствами для очищения кожного покрова являются мыло и вода. Кожу нужно мыть туалетным мылом, лучше пользоваться мягкой водой. Кожа может быть сухой, жирной или нормальной. Каждый человек должен знать особенности своей кожи и учитывать это при уходе за ней. Целесообразно ежедневно принимать душ (после работы или перед сном). Температура воды не должна превышать 37–38°C. Мыться в ванне или в бане с использованием мыла и мочалки необходимо не реже одного раза в неделю. После мытья обязательно нужно сменить нательное белье, в противном случае вы вновь загрязните кожу. При мытье, особенно с применением мочалки, кожа массируется, что улучшает ее кровоснабжение и общее самочувствие человека. Ноги нужно мыть ежедневно мылом и прохладной водой. При повышенной потливости холодная вода снижает отделение пота. Необходимо тщательно следить за целостью кожных покровов ног. Потертости или ссадины на ногах легко могут вызвать грибковые или гнойничковые заболевания. При появлении мозолей их необходимо соответствующим образом снимать. Волосы лучше мыть в мягкой воде; если вода жесткая, то к ней следует добавить буру или питьевую соду (1 чайную ложку на 5 л воды).

В период усиленной тренировки желательно не перегружаться неспортивной работой; но нормальное течение последней не мешает такой же нормальной тренировке – смена характера работы является в этом случае активным отдыхом. Пассивный отдых, в том числе и покойный сон в течение не менее семи-восьми часов ночью и часовой послеобеденный отдых, хотя бы и без сна, должны быть обеспечены.

Гигиена спортивной одежды и обуви, уход за ними

I. Коньки. для фигурного катания изготавливаются во множестве различных образцов и моделей. Однако, существуют некоторые общие требования, которым должна удовлетворять каждая модель. Коньки должны наглухо привинчиваться к обуви маленькими шурупами (числом 12–14 штук). Коньки должны иметь высоту не меньше половины ширины подошвы. Лезвие должно быть изогнуто, при чем перед и задок загибаются кверху, несколько круче, чем середина. Лезвие должно быть в толщину от 4 до 6 мм и в длину не более, чем на 3 см. длиннее башмака. Коньки должны быть изготовлены из лучшей закаленной стали и никелированы (для защиты от ржавчины).

II. Обувь для фигурных коньков должна быть легкая и прочная, плотно обтягивающая ногу. Повсеместно приняты высокие (не ниже 30 см.) ботинки на шнуровке, из мягкой, но не растягивающейся кожи, лучше всего из американского опойка. Подошва должна быть из твердой кожи, толщиной не менее 4 мм, чтобы шурупы не проходили насквозь. Каблук широкий и прочный должен иметь высоту не менее 1,5 см и не более 3 см. Ботинки должны достаточно плотно сидеть на ноге, чтобы не было ни малейшего вихляния ноги; носок же должен быть настолько широк, чтобы можно было шевелить пальцами. При тесном носке кровообращение сильно затрудняется, и пальцы легко мерзнут. Привинчивать коньки следует так, чтобы лезвие проходило под серединой пятки и под промежутком между большим и вторым пальцем. При шнуровании ботинка следует до перегиба подъема затягивать шнурки туго, затем обвести шнурки вокруг ноги и, связав их простым узлом, шнуровать далее значительно свободнее.

III. Одежда должна быть достаточно легка, чтобы не вызывать слишком обильного пота, и во всяком случае, не на меху. Белье лучше всего обыкновенный бумажный (не шерстяной) трикотажный гарнитур и теплые

шерстяные носки. Если ноги очень зябки, полезно обвертывать ступни бумагой.

Верхняя одежда – длинное черное шерстяное вязаное трико на ноги и короткая куртка-венгерка, или фуфайка, дополняемая в сильные холода пиджаком.

В начале занятий фигурным катанием можно обойтись и без трико, пользуясь обыкновенными брюками. Но рекомендуется натягивать поверх брюк футбольные чулки, т.к. длинные брюки при фигурном катании очень некрасивы; кроме того, нижний край брюк при падениях мокнет и обмерзает, что очень неприятно. Головной убор – дело вкуса. Главное – защитить уши. Лучше всего кататься вовсе без шапки, пользуясь в холодные дни наушниками. Можно надевать шерстяную вязаную шапочку. На состязаниях обычно надевают круглую барашковую шапочку. Перчатки лучше всего черные, шерстяные.

Женщинам рекомендуется вместо юбки надевать штаны с высокими чулками. Если же юбке отдается предпочтение, то последняя должна быть достаточно широка и не слишком длинна, чтобы не стеснять движений.

Список литературы

1. Вейн А.М. Бодрствование и сон. – М.: Знание, 2002. – 236 с.
2. Гришина М.В. Подготовка фигуристов: основы управления. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 142 с.
3. Демирчоглян Г.Г. Гигиена и здоровье: Факторы риска и системы оздоровления. – М.: ФиС, 2005. – 64 с.
4. Кардашенко В.Н. и др. Гигиена детей и подростков: Учебник. – М.: Медицина, 2007. – С. 146–169,
5. Медведева И.М. Фигурное катание на коньках. – К.: Олимпийская литература, 2007. – 224 с.

6. Питание в системе подготовки спортсменов // Под ред. В.Л. Смульского, В.Д. Моногарова, М.М. Булатовой. – К.: Олимпийская литература, 2006. – 222 с.
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 2007. – 583 с.
8. Полиевский С.А. Физическое воспитание учащейся молодежи. – М.: Медицина, 2003. – С. 67–110.