

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**  
імені Івана Боберського

**Кафедра атлетичних видів спорту**

**ГІГІЄНА ТА ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ НА ЗАНЯТТЯХ**  
**СПОРТИВНИМИ ВИДАМИ БОРОТЬБИ**

Лекція з дисципліни ТіМОВС для студентів I курсів факультету фізичної культури і спорту та факультету педагогічної освіти за ОКР «бакалавр»  
(цикл боротьби)

Львів  
2019р.

## ПЛАН

1. Роль і санітарії в системі фізичного виховання, спорті і спортивній боротьбі.
2. Добові коливання працездатності людини, - циркодні біоритми.
3. Гігієнічні вимоги до заходів відновлення організму в спорті.
4. Особиста гігієна борця.
5. Культура харчування спортсмена.
6. Гігієнічні вимоги і особливості регулювання ваги тіла борців.
7. Гігієнічні вимоги до місць проведення змагань і навчально-тренувального процесу в спортивній боротьбі.
8. Травматизм і його профілактика в спортивній боротьбі
9. Контрольні запитання
10. Література

## **I. Роль гігієни і санітарії в системі фізичного виховання, спорту і у спортивній боротьбі**

Гігієна (hygicinos - гр. та яка дає здоров'я) - наука про здоров'я вивчає зв'язок та взаємодії з навколишнім середовищем, а також вплив різних внутрішніх і зовнішніх факторів на здоров'я людини, нерозривно пов'язана із фізичним вихованням її, з фізичною культурою суспільства тому, що метою фізичного виховання є створення здорового працездатного і потрібного по своїх морально-психологічних якостях і фізичних як члена людського суспільства.

Саме вимога для повноцінного фізичного виховання людини є вимога гігієни.

Саме поєднання фізичного виховання із гігієною складає поняття "фізична культура".

Санітарія (лат. sanitas - здоров'я) складова поняття "гігієни", під S. розуміють методологію гігієни, тобто ті засоби, заходи, способи і методи розроблені гігієною для практичного втілення в життя людини і суспільства.

З перших хвилин життя людини він відчуває вплив гігієнічних норм і санітарних заходів, які засвоюються лікарями, батьками і родичами.

Вимоги до виконання санітарно-гігієнічних норм і заходів в повсякденному житті кожним чином людської спільноти (роду, сім'ї, племені, виробничих і інших колективах, народу, держави, нації) виховуються першими у вихованні моралі - сукупності норм і вимог до його поведінки в суспільстві і норм задоволення його потреб відповідного його місця в ієрархії суспільства.

Саме засвоєння моральних норм в свідомості і в підсвідомості і виконання них добровільно, свавільно і робить з двоногої тварини, істоти - людини.

Що до гігієнічних норм і вимог то вони відбиваються у звичаях і традиціях народів, в релігійних і державних постановах. Відповідно що і їх невиконання карається громадським осудом, релігійними покараннями, адміністративними і судовими органами.

Саме в сфері фізичного виховання і спортивної діяльності формується і засвоюється санітарні норми, гігієнічні змагання і вміння у підростаючого покоління.

Кожний працівник фізичної культури, кожний спортсмен повинний тільки сам знати і повсякденно виконувати санітарні вимоги, бути прикладом для оточуючих, а і з перших кроків вчили своїх учнів здоровому способу життя.

Вже в стародавньому світі в Єгипті, Греції, Римі були втілені в життя норми і вимоги гігієни і санітарії, які були узагальнені і викладені в трудових засновника наукової медицини Гіпократ (460-377 р.р. до н.е.) "О повітрі, воді і ґрунті", "О здоровому житті" Гіпократ вказує що підтримання здоров'я людини до старості не можливо без активної, систематичної і постійної рухливої діяльності.

Про позитивний вплив на здоров'я людини занять фізичними вправами і в тому числі БОРотьбою вказує в своєму "Канони медицини" великий

традиційний лікар, вчений, філософ Бт - Сіта (Авіцета - ЄвроП.) (980-1037 р.р. н.е.)

Мабуть немає в історії людства ні одного видатного вченого - природознавця, який би не підкреслював роль фізичної активності для здорового спорту життя людей.

Сучасні основи гігієни і санітарії фізичних вправ і спорту розроблені Петром Францієвичем Лесгафтом на початку ХХ сторіччя. В своїх роботах “Основы естественной гимнастики”, “Об отношении атомии к физическому воспитанию”, “Руководство по физическому воспитанию детей школьного возраста” він визначає ряд конкретних гігієнічних нормативів для процесу фізичного виховання і спорту.

Його учнями і послідовниками В.В. Горішевським, Л.І. Чуліцькою, В.А. Волшанською видається першим навчальний посібник “Гигиена физических управлений и спорта” у 1939 році. В цьому посібнику сформульовані основні завдання гігієни фізичної культури та спорту:

1. Визначення гігієнічних особливостей професійної діяльності різних колективів і розробка відповідних норм і вказівок для викладачів фізичної культури і спорту;

2. Вивчення впливу різних факторів зовнішнього середовища на здоров'я займаючихся і розробка відповідних гігієнічних норм і санітарних вимог і заходів;

3. Визначення гігієнічних норм і санітарних вимог будівництва їх експлуатації спортивних споруд і обладнання;

4. Розробка норм харчування спортсменів;

5. Складання науково обгрунтованих вказівок по тренуванню, гартуванню, режиму індивідуальної гігієни фізкультурників і спортсменів.

Виховуючі необхідні мати фізичні і психічні якості в своїх учнів тренер повинен знати які і як різні вправи та інші фактори впливають на їх здоров'я і рівень тренуваності, повинний вміти враховувати і передбачити їх вплив плануванні навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності. Відповідно з гігієнічними нормами він повинний вміти облаштовувати місця змагань і занять, вимагають від обслуговуючого персоналу і спортсменів в підтримці санітарних вимог, організувати режим дня і харчування.

Боротьба, бокс, групова акробатика, плавання за гігієнічними нормативами займають особливе місце серед інших видів спорту висовуючі підвищені вимоги до гігієни тіла спортсменів, що відображено і в “Правилах змагань” цих видів спорту.

Спортивна діяльність багаторічна і постійна, систематична і напружена стала основою активного довголіття у видатних борців сучасності: А. Ялтиря, О. Спірідонов, Г. Богдан, Я. Пункін, О. Мазур (Україна), В. Дітріх (Німеччина) і багато інших.

Якщо дотримуватись гігієнічних норм в особистому житті і спорті можливо на протязі багатьох років показувати високі спортивні результати:

Анатолій Рошін - класична боротьба, в 43 роки Чемпіон Олімпійських ігор у Важкій вазі ( XX, 1972р. м.Мюнхен) учасник ще 2-х Олімпіад;

Олександр Медвідь - вільна боротьба, в Мюнхені став 3-разовим Олімпійським Чемпіоном;

Вільфريد Дітрих - учасник 4-х Олімпіад (рим, Токіо, Мехіко, Мюнхен) по вільній і класичній боротьбі, учасник 12 Чемпіонатів Світу.

Основні гігієнічні вимоги до спортсменів: і їх спортивної діяльності:

1. Поєднання загальної фізичної і спеціально-фізичною підготовкою;
2. Поступовість в збільшенні тренувального навантаження;
3. Раціональне чергування праці і відпочинку;
4. повноцінне, збалансоване по складу харчування.

З певних гігієнічних вимог співпадають з основними принципами фізичного виховання.

До цих 4-х основних загально спортивних вимог, що до спортивної боротьби можна додати ще одну вимогу - прискіплива увага борця до чистоти і здоров'я шкірного покриву тіла і волосся, бо за правилами змагань при шкірних захворюваннях атлет не допускається до змагань лікарем вже на зважуванні при якому він проводить зовнішній огляд повністю роздягнутих атлетів.

За правилами змагань в класичній і вільній боротьбі, самбо і дзюдо борець повинний мати з собою в поединку носовичок, йому забороняється плювати на місце змагання (на відміну від футболістів, хокеїстів, регбістів).

Основний принцип гігієни - "чистота - основа здоров'я" - чистота тіла, чистота душі, чистота їжі, одягу, місць заняття втілюється повсякденно в житті спортсмена, фізкультурника.

## II. Добові коливання працездатності людини - циркодний біоритм

Працездатність людини не однакова на протязі доби також як і неоднакова за рівнем напруження функціонують інші органи організму.

Коливання працездатності підкоряються зміні дня і ночі, бодренню і відпочинку, ці коливання називають циркодними, добовими біоритмами людини, який охоплює 20-28 годин життя людини.

В циркадному біоритмі працездатність людини має два підвищення з 10-11 г. до і після зниження, а також з 16 до 17 години.

Ці години найбільш сприятливі для навчально-тренувальних занять з підвищеним тренувальним навантаженням по об'єму і інтенсивності. Поза цими годинами додаткове навантаження на організм додає сам процес зниження динаміки індивідуальної працездатності.

Підвищення працездатності людини в часи підвищення неоднакове відносно одне одного - воно більше в так званих "жайворонків" (людей які встають дуже рано) в першому підвищенні і менше в другому. У "сав" (людей які люблять поспати) основний пік працездатності припадає на вечірні години.

При переїздах на великі відстані до місць змагань із зміною годинник поясів циркодні біоритми людей залишається незмінними певний час і це може серйозно відбитися на їх змагальній діяльності зниженням спортивного результату, якщо не підготувати зміну циркового біоритму на етапі попередньої підготовки до цих змагань.

Але крім борствування приблизно 1/3 циркодного біоритму припадає на сон, стан повної втрати працездатності і свідомості людини, стан без якого не може існувати будь-яка високоорганізована істота. Швидке засинання, глибокий сон вказує на позитивний баланс між діяльністю і відпочинком людини, на добрий стан її здоров'я.

Під час сну знижується до мінімуму більш функцій систем організму і на послідовному рівні відновлюється їх енергійний баланс органів і важливіший серед них центральної нервової системи, як основного регулятора всіх інших систем організму в залежності від його внутрішнього стану і змін в оточуючому середовищі.

Нехтування повноцінним сном призводить до стресової ситуації і в першу чергу до розладу ЦНС, бо ні які інші засоби відновлення не можуть замінити сон, але гігієна не згадує і про неприродні стимулятори сну, фермонологічні або терапевтичні засоби.

### **III. Гігієнічні вимоги до заходів відновлення організму людини в спорті**

Принцип поступовості при збільшенні тренувального навантаження із тенденцією до максимальних навантажень в кінці III етапу багаторічної підготовки, або в будь-якому році IV етапу вищої спортивної майстерності може призвести до перевантаження і перевтоми спортсмена, або до стану перетренованість, який супроводжується значним погіршенням стану здоров'я і потребує термінового застосування заходів відновлення.

Основними гігієнічними вимогами до заходів відновлення:

1. Природність заходів - сон, повноцінне харчування, фізичні вправи аеробного характеру помірного об'єму та інтенсивність, помірні гіпертемічні процедури (теплі ванни), помірні гіпотермічні процедури (обтирання і обмивання холодною водою), масаж, самомасаж.

2. Відповідність засобів відновлення стану спортсмена, дати можливість своєму організму включитись у власне відновлення.

3. Постійний самоконтроль за станом свого здоров'я і нагляд лікаря за виконанням засобів відновлення і станом атлета.

Комплексним показником стану організму по 5-бальній шкалі оцінок може бути середній бал який розраховується із суми балів по суб'єктивній оцінці: 1) сну (якість, час, ефект); 2) апетит; 3) настрій; 4) вживання і потреба в рідині - відчуття спраги; 5) бажання до тренування; 6) готовність до змагання; 7) вага тіла. Середній бал  $>3.5$  вказує на нормальний стан здоров'я.

Регулярні лікарські обстеження в медичних частинах навчально-спортивних закладів і у диспансерах фізкультурних, дозволяють своєчасно визначити стан спортсмена і пропонувати необхідні засоби корекції.

Незважаючи на високу ефективність різних методичних препаратів для корекції фізичної працездатності людини, гігієна відносить їх до засобів медицини, також як і засоби електротерапії, які можливо застосовувати тільки по призначенню лікаря.

#### IV Особиста гігієна борця

Гігієнічні вимоги до борця нічим не відрізняються від вимог гігієни до всіх інших людей, крім підвищеної уваги його до чистоти тіла, одягу, взуття, спортивної форми, яку по нормах санітарії атлет не повинний ніколи нікому позичати.

Для борця відношення до власного тіла повинно бути таким як в солдата до власної зброї - постійно перевіряти, чистити, змащувати, витирати тільки за призначенням.

“Правилами змагань” передбачається:

1. недопущення борця до поєдинку при наявності на цьому брудної форми;
2. недопущення борця до змагань при наявності на його шкірі ознак дерматологічних захворювань.

Розклад для спортсмена повинний бути розрахований таким чином, щоб на час тренування, або змагань він би був спроможний до продуктивної праці і забезпечував би власний відпочинок перед нею.

Спортсмен ще більше ніж його оточуючі повинен дбати про виконання санітарних вимог в своєму побуті, в житті, в інтимних стосунках.

На варті свого здоров'я стоять його суб'єктивні відчуття, емоції, почуття - позитивні вказують, що в цьому все гаразд з здоров'ям, негативні - навпаки.

Спортсмену (як і будь-якій людині) необхідні навчитися “прислухатися” до свого організму, оволодіти вміннями і навичками, уникати, попереджувати негативні для здоров'я фактори, а також доступними засобами і заходами гігієни.

Найдоступнішими є засоби і методи та званої психогігієни - тобто ті методи і засоби, які свідомо застосовуються для регуляції власного стану завдяки впливу на функції різних систем організму завдяки можливостей до їх регуляції центральною нервовою системою.

Існує багато методик психорегуляції в основі яких є спроможність людини до самонавіювання. Автори кожної з цих методик стверджують про її закінченість і вдосконаленість, але для спортсмена можна пропонувати будь-яку, яку можливо застосувати в різних умовах, а не в кількох лабораторіях. Якщо обрана методика психорегуляція засвоєна до рівня навичка її можливо застосовувати майже автоматично, не зважаючи на фактори, а можливо і завдяки їм.



## V. Культура харчування в спортсмена

Напружена фізична праця із витратою великою кількістю енергії за досить короткий час навчально-тренувального заняття або змагань, вимагає відновлення енергетичного потенціалу будь-якого спортсмена за рахунок повноцінного харчування, у відповідності з віковими особливостями виду спорту, стану організму.

Потреба в іншій регулюється апетитом - відчуттям потреби в іншій і задоволення цієї потреби.

Гігієна праці (один з напрямків гігієни) поділяє працю людей по затратах енергії в кілокалоріях - ккал. на 5 груп:

I група - не пов'язана з фізичною роботою 40-50

	в місті	в селі
чоловіки	2600-2800	2800-3000
жінки	2200-2350	2400-2550

IV група - майже не механізована праця

	в місті	в селі
чоловіки	3400-3600	3600-3800
жінки	2900-3050	3100-3250

V група - суто рухна "мозольна" праця лісоруби, вантажники, землекопи, спортсмени

чоловіки	4200-4400 до 5000 і більше
жінки	3400-3600 до 4000 і більше

Але з цих добових витрат енергії необхідно вирахувати кількість енергетичних витрат на забезпечення життєдіяльності всіх систем і органів організму, який би витратив в умовах 1) в стані м'язевого спокою; 2) натошак; 3) при температурі "комфорту" 18°-20° С, так званий основний обмін людини (ООЛ).

Дослідженнями виявлено, що для людини  $\approx$  35 років, середньому рівний для чоловіка 1700 ккал за добу, для жінки на 10% нижче  $\approx$  1500 ккал.

Основний обмін зменшується із зростанням віку людини і навпаки, хоча в спортсменів вік менше у зв'язку із високою економічністю енерговитрат в стані спокою.

Якщо порівняти основний обмін в перерахунку на 1 кг ваги у теплокровних істот, то з цього вийде те, що чим вижчий вид істот тим менше в них ОО: миш - 654 ккал за добу / на кг ваги

людина - 32.1 -"-

бик - 19.1 -"-

Якщо виключити з цього роду людину визначена, ще одна закономірність час життя тварин збільшується із збільшенням середньовагового показника виду.

Але якщо перерахувати осн. об. на 1 м поверхні тіла то різниця в теплокровних істот дуже незначна:

миш - 1188 ккал за добу / на 1 м

людина - 1042 -”-

бик - 1567 -”- тобто витрати енергії в теплокровних істот пропорційні поверхні тіла - закон Р. Рубнера, Дюбуд та ін.

$$R = K * P /$$

R - поверхня тіла

P - вага

K - коефіцієнт для людини - 12.3

Розумова праця потребує невеликих витрат енергії 2 -3% від осн. обм., але емоційне напруження, хвильова не може підвищити енергообмін на 11-19% на декілька днів.

Необхідно пам'ятати про те, що травлення і засвоєння харчових речовин клітинами організму теж потребує додаткових енерговитрат. Це підсилення обміну речовин: енергії отримало назву специфічно-динамічної дії.

СДД білкової їжі підвищує обмін приблизно на 30%; жири та вуглеводи на 4-15%.

Калорійність основних складових їжі різна у білків та вуглеводів 4.1 ккал. 1г. в жирів 9.3 ккал.

На весь обсяг їжі засвоюється системою травлення, приблизно 10% з її складових виводиться з організму як шлаки.

При важкій фізичній праці необхідно підвищення “оптимуму білка, або білкового оптимуму” біля 150-160 г. на добу для дорослого чоловіка, у віці з 10 до 15 років 100-105 г. при цьому не менш як 30 % його повинно бути тваринного походження.

При зниженні “білкового оптимуму” спостерігаються тенденції до інфекційних захворювань, уповільнення психічного розвитку.

При енерговитратах більш 3000 ккал. рекомендується вживати не менше 100 г жирів з яких 30-50% тваринного походження. Добова кількість вуглеводів повинна бути не менше 400-500 г.

При заняттях боротьбою серед енерговитрати складають приблизно 0.1870 ккал. за 1 хв на 1 кг ваги (+200 ккал).

Вище витрати у борців малих і середніх вагових категорій (в 1хв на 1 кг) середніх вагових категорій, але в них вищі загальні витрати енергії.

Борців по енерговитратах випереджують велосипедисти - шосейники, лищатарі лижних перегонів (більше 0.200 ккал за хв/кг).

Для складання раціону харчування спортсменів (наприклад, на навчально тренувальних зборах) використовуються знання і досвід лікарів - дієтологів, розроблені ними меню на кожний з прийомів їжі, але і тренер і спортсмен повинні знати і контролювати виконання основних гігієнічних вимог дієтології:

1. раціон денного харчування повинний бути збалансований по всіх своїх компонентах в пропорції 1:0.8:4 відповідно - білки : жири : вуглеводи; по вітамінах, солях, мікроелементах.

2. загальна калорійність добового набору продуктів повинна бути відповідною витратам енергії борця за добу.

3. Розрахунок об'ємів жирів і вуглеводів розраховується відносно "білкового оптимуму" - 150-180 г білка на добу з яких 50-60% повинні бути тваринного походження.

4. Їжа повинна прийматися не менше як тричі на день за 1.5-2 години до початку тренування, або змагань.

5. Біологічна цінність вихідних продуктів для різних страв значно зменшується при заморожуванні, повторній або довготривалій термічній обробці, при застосуванні консервантів неприродного походження, тому всі продукти повинні бути свіжими, також як і страви з них виготовлені. Які б якісними і смачними були б пропонуємі консервовані продукти, перевагу треба віддавати їжі із свіжих продуктів.

6. У зв'язку із порушенням цього положення у всіх харчових закладах торгівлі на всіх вокзалах (портах, аеропортах, залізничних і автобусних станціях, у вуличній торгівлі) необхідно суворо обмежити при харчуванні в них і виключити зовсім м'ясні і рибні продукти і страви, а також тістечка і все що підсмажується, а також напої типа "коли", замінивши їх мінеральною роботою, чаєм в пакетиках; при сильному відчутті голоду споживати хлібобулочні вироби, овочі, фрукти, горіхи, шоколад.

7. Якщо об'єм їжі вважається спортсменом надмірним, тяжким для індивідуального травлення її необхідно розподіляти на 4-5 разів в день. У зв'язку із підвищеною витратою енергії на засвоєння білків, білкові продукти включити у вечірній раціон харчування.

8. При зниженні ваги калорійність може бути зменшена тільки разом із зниженням тренувального навантаження, а об'єм її (вага) - за рахунок вуглеводів, тобто заміну складних - на прості (моносахариди). При зменшенні ваги білків "білковий оптимум" повинний бути збережений.

9. Об'єм споживаємої рідини може бути зменшений разом із зменшенням інших компонентів харчування і не більше як на 24 години.

10. В періоди відновлення обов'язково проводити розвантажливі дні включаючи в раціон молочно-кислі продукти, овочево-фруктові дієта.

11. Застосування вітамінних комплексів виправдано тільки при зменшенні об'єму і асортименту їжі, разом із підвищенням психофізичного напруження до граничного.

12. В умовах змагань основною вимогою до продуктів харчування є їх засвоюваність і калорійність, якість, а також свіжість, яка забезпечує біологічну цінність продуктів.

## VI. Гігієнічні вимоги і особливості регулювання ваги тіла борців.

В практиці спортивної боротьби з різних причин, але, в першу чергу в зв'язку із підвищенням рівня відносної сили під час змагань застосовується тимчасове зниження ваги тіла.

На важливих змаганнях борці в змозі знизити власну вагу на 10-12%, хоча гігієнічні вимоги застерігають від зниження ваги нижче 5% від набраної до початку її зменшення.

Таке зниження ваги (та не утримання по сучасних "Правилах змагань") проводиться спортсменом вищої спортивної кваліфікації не більше 2-х разів на рік, але в будь-якому випадку перед зниженням ваги необхідно:

1. тренеру і спортсмену бути впевненим в доброму стані здоров'я тіла і психіки борця на основі даних поглибленого контролю;

2. сам процес зниження ваги проводиться теж під лікарським контролем;

3. при перших ознаках порушень в ЦНС, або серцево-судинній системі, а також травлення, виділення - припинити процес;

4. зменшення маси тіла необхідно проводити при зниженні об'єму тренувального навантаження і інтенсивності до рівня аеробіки;

5. при зниженні маси раціону харчування необхідно зберегти калорійність, "білковий оптимум" і збалансованість по компонентах;

6. зменшення водного раціону можливо не більше ніж на 1 добу із максимальним зниженням раціону харчування;

7. Відновлення бойової ваги необхідно проводити поступово на основі висококалорійних концентратів і сумішей із легкозасвоюваних сумішей і напоїв рослинного походження на високоякісних оліях і маслах, сметані, молоці, молочно-кислих продуктів.

8. не допускається зниження ваги більше ніж на 1 кг у юнаків, і зовсім - у молодших юнаків.

9. для зниження ваги уникати застосування ферманологічних препаратів у зв'язку із невизначеністю віддаленого ефекту їх дії в умовах граничного психовізного навантаження.

10. при застосуванні парової і сухоповітряної, водної, гіпертермічної засобів (парних лазень, сауни, ванни) припинити їх використання на основі зменшення потовиділення і при виявленні збільшення пульсу до межі аеробіки (23 удара за 10 сек) в черговому заході.

11. застосування методу вуглеводного накопичення (МВН) природньо пов'язаний із форсованим та змішаним методом зниження ваги (див. п.7). Вуглеводи: каші, картопля, макаронні та хлібобулочні вироби, овочі, фрукти на високоякісних не перегрітих оліях і маслах, цукрові (цукор, глюкоза, фруктоза, мед, шоколад), білкові продукти після змагань. Спеціальні суміші вживати тільки якщо впевнені в їх свіжості і вже випробованні, чай, вітамін "С" при прискорюють час обміну речовин та їх засвоєння, кава підвищує тонус ЦНС.

## **VII. Гігієнічні вимоги до місць проведення змагань і навчального процесу в спортивній боротьбі.**

Вимоги до обладнання місць змагань зі спортивних видів боротьби ясно викладені в “Правилах змагань”, в першу чергу спрямовані на створення умов безпеки для учасників і глядачів змагань.

Контроль за виконанням всіх вимог “Правил змагань” покладається на головного суддю, лікаря, представника організації, яка проводить змагання.

Місця занять спортивною боротьбою повинні наближатися до вимог “Правил змагань”.

Гігієнічні вимоги повинні виконуватися як на змаганнях, так і на заняттях:

1. Вологе прибирання виконується двічі на день із застосуванням водного розчину хлорного вапна (0.4-0.5 мг/л) для дезінфекції всіх приміщень спортивної споруди (покриття килима, спортзалу, туалетів, гардеробів, тренерських, роздягалень, коридорів, душевих).

2. Коефіцієнт природнього освітлення спортивного залу, тобто відношення природнього освітлення приміщення світлом денного неба, повністю відкритого, до площі підлоги спортзалу / відношення світлових поверхонь - вікон, світлових колодоків і т.п. до площі підлоги / 1:5, 1:6; 600-700 люкс при освітленні зверху освітлювачами які повинні бути закриті захисними сітками.

3. Температура повітря не нижче +15°C при вологості повітря не більше 60%.

4. Вентеляція повинна забезпечувати 3-х кратний обмін повітря за 1 год.

5. Вхід в спортивний зал в спортивному або змінному взутті обов'язково для всіх.

6. Якщо в спортивному залі не вистачає за робочою площею килима смуги - безпеки (2.5 м від килима до стіни) стіни залу повинні мати м'яку обкладинку висотою не менше 1 м 70 см.

## **VIII. травматизм і його профілактика в спортивній боротьбі**

В спортивній діяльності, як і в будь-якій іншій сфері життя людини може отримати травму.

В “Правилах змагань” в будь-якому виді спорту одним із загальних принципів характерних для їх змісту є принцип рівних можливостей, спортсменів на змаганнях. В спортивній боротьбі цей принцип забезпечує максимально можливі (наскільки це можливо в одноборствах) гарантів від травмування.

По-перше, це розподіл спортсменів по вагових категоріях, по віку, по кваліфікації.

По-друге, із спортивних видів боротьби виключені прийоми, які б могли призвести до серйозних травм.

По-третє, арбітр і судді повинні зупинити поєдинок у випадку проведення таких прийомів і покарати борця за змогу провести дію, а у випадку повторення - об'явити йому поразку в поєдинку.

По-четверте, форма борця повинна бути без жодної металевої деталі, металевих предметів, не повинно бути і на тілі, нігті повинні бути обстрижені.

Але травми трапляються як на змаганнях так і в навчально-тренувальному процесі.

По статистиці боротьба не входить в першу чергу десятку найбільш травматичних видів спорту, яку очолює гірськолижників в яких почесні місця займають : футбол, хокей із шайбою, бокс, акробатика, гімнастика, ганбол, стрибкові види в легкій атлетиці.

По характеру травми борців мають такий відсотковий підсумок:

1. Розтягнення і розрив зв'язок, хрящів, м'язів - 53%;
2. переломи кісток - 6%;
3. ушиби - 31%;
4. вивихи - 6%;
5. струси головного мозку - 1%;
6. розсічення шкіри - 3%.

По відношенню до кількості учасників змагань травматизм сягає в середньому 2-3%, такий же відсоток і на заняттях за навчальний рік.

Травма вушної раковини від ушибу з послідуною деформацією хряща є характерною для спортивної боротьби. В тренуванні використовуються спеціальні навушники.

Причинами травми в боротьбі можуть бути:

1. спортивна підготовка атлета по різних аспектах;
2. недоліки організації змагань, навчально-тренувального процесу;
3. недисциплінованість спортсменів;
4. нехтування розминкою;
5. недостатній рівень володіння спеціальними вправами борця;

6. недоліки в обладнанні та опікіровці борця;
7. незадовільний стан здоров'я борця;
8. недотримання принципів дидактики;
9. недоліки методичної підготовки тренера і судді.

Однак в боротьбі часто травмуються як верхні так і нижні кінцівки, при цьому 1/3 пошкоджень припадає на гомілковий та колінний суглоби. Частіше за все розтягнення і надриви зв'язок суглобів, ушиби суглобних сумок, рідше зустрічається переломи кінцівок, переломи нижніх ребер.

Найнебезпечніші травми хребта, шиї, голови зустрічаються на щастя дуже рідко і носять випадковий характер.

Механізми пошкоджень різні: падіння, зіткнення, стискання (ребер), різке зкручування.

Велике значення для профілактики травматизму має:

1. Якість укладки килима, татамі (відсутність щілин між матами і татамі, зморшок покриття килима).
2. Високий рівень організації і дисципліни в спортивному залі.
3. Засвоєння до рівня навичка спеціальних вправ борця і правил поведінки в спортивному залі.
4. Розвиток і підтримка гнучкості і спеціальної спритності.
5. Розміщення відповідним чином борців на килимі.
6. Суворі заборони виконувати кидки з краю килима в центр (на заняттях), а також, виконувати дії в стійці, коли проводиться боротьба в партері.
7. Системний підхід до навчання складними і небезпечними технічними діями.
8. Попередження про заборонені дії, а також про небезпечні ситуації при навчанні техніки боротьби і дій про їх усунення.

Для тренера і спортсмена травма це не тільки біль, неприємні медичні процедури, дискомфорт в побуті, але перекреслення великої частини тренувального плану, великої частини виконаної тренувальної праці.

Тренер повинний виконати всі засоби попередження травм своїх учнів.

Але й при травмі не треба падати духом - необхідно виконувати те що можливо і досягне в цей період, виконувати всі лікувальні процедури.

### Контрольні запитання

1. Що означає термі “гігієна” і “санітарія”? Дайте їх визначення.
2. Назвіть основні задачі “гігієни” в системі фізичного виховання?
3. Назвіть основні гігієнічні вимоги до навчально-тренувального процесу.
4. В які часи доби спостерігається найбільша фізична працездатність в людей?
5. Що означає поняття “збалансоване харчування” ?
6. Що таке “білки”, “жири”, “вуглеводи” у раціоні харчування?
7. Що таке калорійність їжі і який по калорійності повинна бути раціон добового харчування в борців?
8. Який розподіл споживання їжі повинен бути на протязі дня?
9. Мета і задачі лікарського контролю у борців. Назвіть етапи і терміни лікарського контролю борців календарному році?
10. Які ви можете назвати захворювання при забороні займатися боротьбою?
11. Назвіть основні показники при самоконтролі спортсмена.
12. Назвіть методи регулювання ваги.
13. Назвіть основні принципи травм у спортивній боротьбі?
14. Назвіть основні гігієнічні вимоги до місць занять спортивною боротьбою.



## Література

1. Дубровський В.И. Реабилітація в спорті. - М.: ФіС, 1991
2. Купцов А.П. Спортивна боротьба. - М.: ФіС, 1978
3. Куколевський Г.М. Лікарські спостереження за спортсменами. - М.: ФіС, 1975
4. Лаптев А.П. Гігієна. - М.: ФіС, 1977
5. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Вплив фізичних у прагнень на працездатність і здоров'я людини. - К.: Здоров'я, 1986
6. Фомін М.А., Воилов Н.А. - Фізіологічні основи рухової активності. - М.: Фіс, 1991.

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
Кафедра теорії і методики атлетичних видів спорту

РЕЦЕНЗІЯ

на текст лекції ст.викладача А.В.Броннікова  
з дисципліни “Теорії і методики обраного виду спорту”  
для студентів, які спеціалізуються на циклі «Спортивна боротьба»

**Тема:** Гігієна та профілактика травматизму на заняттях  
атлетичними видами спорту

Лекція вміщує 17 сторінок, на яких автор виклав, згідно змісту, основні завдання з гігієни і санітарії, їх вимоги та методичні особливості в сучасній спортивній практиці атлетичних видів спорту.

В лекції послідовно розкриваються всі розділи даної теми, відповідно навчальній програмі дисципліни.

Особливу увагу викладач приділив вимогам безпеки при заняттях атлетичними видами спорту, а також особливостям харчування спортсменів у навчально-тренувальному процесі і під час спортивних змагань.

В лекції використано 6 робіт сучасних авторів і викладено 14 контрольних запитань для студентів.

Зміст і доступна для студентів форма викладання навчального матеріалу, дозволяють рекомендувати текст даної лекції до читання студентам кафедри ТІМАВС.

**Р е ц е н з е н т**

**Доцент**

**Ревін П.П.**

4 лютого 2006р.