

Гигиена мини-футбола



Значение мини-футбола



Постоянные занятия мини-футболом:

- укрепляют кости, мышцы, а также повышают скорость восстановления костей;
- оказывают положительное влияние на состояние сердечно-сосудистой системы;
- улучшают реакцию и тренируют умственные способности;
- улучшают работу нервной системы, почечных сосудов и сосудов нижней конечности;
- сердце людей занимающихся спортом лучше адаптируется к различной умственной и физической нагрузке;
- заставляют отказываться от своих вредных привычек для улучшения своих спортивных показателей и состояния здоровья в целом.



Физиолого-гигиеническое действие мини-футбола на организм занимающегося

Футболисты во время игры 60-80% времени работают в режиме 80-100% от величины максимального потребления кислорода.

Средняя величина потребления кислорода у футболистов составляет в пределах от 3,3 до 4,5 л/мин.

Энергозатраты за матч составляют 1500-2000 ккал.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) у футболиста во время игры колеблется от 130 до 200 уд./мин, а в тренировочных занятиях может достигать и 220-230 уд./мин. Пульсовая стоимость игры футболистов составляет 14500-16000 сердечных сокращений.

Кроме того, во время игры значительно усиливается работа дыхательной системы кровообращения.

Во время матча происходят и другие изменения: футболисты теряют в среднем 2,5-3 кг веса, наблюдается большая потеря жидкости организмом.



Гигиеническое обеспечение подготовки футболистов включает:

- оптимальные условия социальной среды, быта и трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- выполнение правил личной гигиены;
- высококачественное сбалансированное питание и питьевой режим;
- систематическое закаливание;
- необходимые санитарно-гигиенические условия во время тренировок;
- использование различных гигиенических факторов для повышения работоспособности и быстреего восстановления.



Особенности личной гигиены футболистов



После каждой тренировки надо принимать горячий душ. Он не только способствует очищению кожи, но действует успокаивающе на нервную и сердечно-сосудистую системы, повышает обмен веществ и улучшает восстановительные процессы. После душа следует хорошо растереться и сделать легкий массаж основных мышечных групп.

Хорошей гигиенической процедурой является баня. В спортивной практике используются парная баня и суховоздушная баня «сауна». В парной бане температура воздуха, как правило, колеблется от $+60$ до $+70^{\circ}$, относительная влажность достигает 70%, а иногда и более. В суховоздушной бане «сауна», называемой еще финской, температура воздуха колеблется от $+100$ до $+140^{\circ}$, однако относительная влажность воздуха здесь очень низкая – около 10%.



Форма футболистов

Основная обязательная экипировка игрока включает в себя следующие отдельные предметы:

- 1) Рубашку или футболку
- 2) Трусы. Вратарю разрешается надевать длинные брюки.
- 3) Гетры
- 4) Щитки
- 5) Обувь

Также дополнительно приобретаются компрессионные трусы, голеностопы и футбольные манишки.



Питание футболистов



Рациональное питание футболиста – один из важных факторов сохранения здоровья, повышения работоспособности и достижения высоких спортивных результатов.

В сутки в период тренировочных занятий футболист должен получить с пищей примерно **63-67 ккал на 1 кг веса тела**. Если вес тела футболиста равен 75 кг, то, следовательно, в сутки он должен получить с пищей 4725-5025 ккал.

Качественная полноценность пищи достигается прежде всего за счет правильного соотношения основных пищевых веществ: белков, жиров, углеводов. Для футболистов это соотношение составляет **1:0,8:4**.

Питаться следует 3-4 раза в день.



Белки

Суточная норма белков для футболистов составляет
2,3-2,4 г на 1 кг веса.

Более половины
всех
потребляемых
белков должны
быть белками
животного
происхождения.



Жиры

Суточная норма жиров для футболистов составляет **1,8-1,9 г на 1 кг веса тела**

Жиры растительного происхождения



Жиры животного происхождения



В рационе должно содержаться 70-80% жиров животного происхождения, а также 20-30% жиров растительного происхождения.



Углеводы

Суточная норма углеводов для футболистов составляет **9-10 г на 1 кг веса тела.**

ПРОСТЫЕ



БЕЛЫЙ ХЛЕБ



САХАР



СЛАДОСТИ



ГАЗИРОВКА

СЛОЖНЫЕ



ДИКИЙ И БУРЫЙ
РИС



ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ
ХЛЕБ



ГРЕЧКА



ЧЕЧЕВИЦА

В пищевом рационе сложные углеводы должны составлять 70%, а простые – 30%.



Футболистам нужно особое спортивное питание, которое должно содержать:

1. Белок молочной сыворотки – протеин для образования и восстановления мышечной ткани.
2. Креатин, способствующий гидратации мышечных клеток.
3. Глютамин – аминокислота, необходимая для работы иммунной системы и восстановления сил.

Поскольку футбол считается травмоопасным видом спорта, игрокам надо, чтобы их связки и сухожилия оставались эластичными, а суставы и кости – крепкими.

В этом помогут добавки с содержанием:

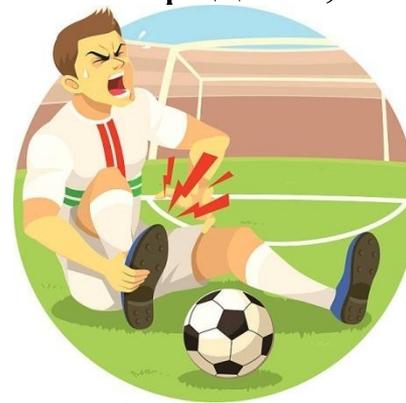
- Гиалуроновой кислоты.
- Коллагена.
- Хондроитина.
- Глюкозамина.



Травмы в мини-футболе

Установлено, что больше 80% повреждений в мини-футболе касается нижних конечностей.

- Коленный сустав – 20% от всех травм. В структуре повреждения этого сустава первое место занимает разрыв передней крестообразной связки – 47%. На втором месте – повреждение медиальной коллатеральной связки (28%). Большинство этих травм – контактные. Остальные травмы коленей – это повреждения менисков: они в основном страдают, когда футболист бьет по мячу.
- голеностопный сустав – 17%;
- тазобедренный – 14%;
- пах – 13%;
- голень – 12%;
- стопа – 12%.



Из остальных статистически значимых частей тела стоит отметить спину – ее повреждения занимают 5% в структуре футбольной травматизации. На все остальные травмы приходится лишь 7% случаев.



Профилактика травматизма в мине-футболе

- Здоровый образ жизни.
- Психологический настрой спортсмена на работу перед тренировками и играми.
- Осуществление группового стретчинга, индивидуальной растяжки на различные группы мышц (20 - 25 % от общего времени тренировочного занятия).
- Качественная индивидуальная и командная разминка перед играми.
- Пассивный стретчинг.
- Профилактическое тейпирование голеностопных суставов.
- Разогрев суставов и мышц посредством механического и аппаратного воздействия специалистами – массажистами и физиотерапевтами.
- Качественные восстановительные мероприятия после нагрузок и игр.
- Полное восстановление после травм и заболеваний.
- Подбор качественной индивидуальной экипировки и обуви.
- Использование полноценных (не бутафорских) щитков.
- Регулярный биохимический контроль компонентов крови.
- Качественный сон.
- Полноценное, разнообразное питание.





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

