

УДК 613:796.4

АНАЛИЗ ГИГИЕНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В АКРОБАТИКЕ

Ф. С. Перевышко

(НГУ имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия)

В статье приводятся наиболее характерные особенности гигиенического обеспечения подготовки спортсменов в спортивной акробатике. Приводятся рекомендации по созданию условий, необходимых для профилактики травматизма, повышения спортивной работоспособности, сохранения и укрепления здоровья спортсменов.

Ключевые слова: спортивная акробатика, тренировка, соревнования, личная гигиена, спортивные сооружения, пищевой рацион.

Спортивная акробатика – это сложно-координационный вид спорта, в котором спортсмены выполняют различные акробатические упражнения, связанные с вращением тела и сохранением равновесия в пространстве.

Дисциплины в спортивной акробатике разделяются на групповые и индивидуальные. К групповым видам относятся: парная акробатика; акробатика в мужской паре, в женской паре, в смешанной паре; женская тройка; мужская четверка. К индивидуальной дисциплине относятся прыжки на акробатической дорожке.

Акробатика является фундаментальной базой для многих видов спорта, таких как фристайл, прыжки в воду, фигурное катание, спортивная гимнастика, акробатический рок-н-ролл, синхронное плавание, некоторые виды борьбы.

Спортивные сооружения для занятий акробатикой должны соответствовать самым строгим нормам гигиены и санитарным правилам. Это и правильное освещение, и безопасные строительные материалы, и оптимальный температурный режим, и наличие вентиляции – то есть характеристики, определяющие качественный уровень спортивного сооружения с точки зрения безопасности человеческого здоровья и гигиены [1]. Занятия и соревнования по всем разновидностям акробатики проходят в специально оборудованных для этого спортивных залах и комплексах. Спортивный зал должен быть просторным, иметь высокие потолки и хорошее освещение. Залы категорий А и В для спортивных мероприятий по спортивной акробатике должны соответствовать следующим размерам: не менее 45 м – длина, 30 м – ширина, 10–12 м – высота [2].

Акробатический помост должен быть изготовлен из однородного материала без шероховатости и неровностей, должен пружинить и удовлетворять соответствующим требованиям по размеру и жесткости.

Акробатическая дорожка (надувная или деревянная с покрытием) должна иметь зону разбега, зону прыжков и зону приземления в виде мата. Так как спортсмены касаются ее ногами и руками, дорожку необходимо содержать в чистоте.

При проведении соревнований спортивный зал или спортивный комплекс должен быть разделен на несколько частей: зона для соревнований (помост), зона для разминки, зона для прогонов программ. Также должны быть зоны для размещения судейской бригады и зрителей.

Акробатика является зрелищным видом спорта, поэтому очень важен гигиенический и эстетический аспекты. Необходимо, чтобы в спортивном помещении имелись раздевалки, снабженные санузлами и душевыми кабинами.

Спортсменам необходимо тщательно соблюдать личную гигиену, так как в парной акробатике они взаимодействуют с партнерами. Очень важно убирать волосы, чтобы они не мешали выполнению движений и акробатических элементов. Необходимо следить за длиной ногтей, чтобы не травмировать себя и партнеров. Спортсмены должны снимать все украшения: кольца, серьги и прочее.

Выполнение гигиенических норм и требований при создании специализированной спортивной одежды и обуви и ее эксплуатации обеспечивают комфортное состояние спортсмена. От качества спортивной одежды зависит удобство носки, оптимальное тепловое самочувствие и отсутствие раздражений кожи [1].

Форма для тренировок должна быть чистой, опрятной и облегающей, чтобы спортсменам было удобно в ней заниматься. Плотная облегающая одежда также улучшает аэродинамику, облегчает выполнение элементов на акробатической дорожке.

К обуви, которая используется для занятий групповой акробатикой и прыжками на акробатической дорожке, также предъявляются строгие гигиенические требования. Для прыжков на акробатической дорожке используются чешки, которые повторяют форму стопы. Они должны быть подобраны по размеру, чтобы спортсмен правильно выполнял движения и не получил травму. Существует специализированная обувь для прыжков на акробатической дорожке и для прыжков на батуте.

В групповой акробатике спортсмены работают, в основном, босиком, но иногда используют для этих целей специальную защиту. Эти аксессуары тоже следует содержать в чистом виде и следить за их состоянием.

Для выступлений используются нарядные костюмы, которые должны соответствовать всем вышеперечисленным требованиям. Костюм должен хорошо «сидеть на спортсмене» и не мешать выполнению программы. Должны учитываться все особенности спортсмена, чтобы выгодно подчеркивать достоинства его фигуры. Ткани для костюмов должны быть трикотажные, тянущиеся, «дышащие», не стесняющие движений.

Спортсменам, занимающимся акробатикой, необходимо соблюдать общие правила составления пищевого рациона. Прием пищи должен

происходить в одно и то же время, и она должна полностью покрывать текущие энергозатраты. Вместе с тем, энергообеспечение спортсменов, специализирующихся в сложно координационных видах спорта, имеет свои физиологические особенности.

Прежде всего, питание зависит от того, каким конкретно видом акробатики занимается спортсмен и какова его «роль». Если это парная акробатика, то «верхний» должен питаться умеренно: исключить из рациона сладкое и мучное, употреблять больше фруктов и овощей. В пище «нижнего» в паре, тройке или четверке, должно быть достаточно белков.

Если спортсмен занимается прыжками на акробатической дорожке, он должен получать достаточное количество энергии, чтобы обеспечить быстрый разбег и мощный толчок.

Таким образом, должное гигиеническое обеспечение подготовки в акробатике является одной из важнейших составляющих высокой результативности спортсмена, а также важным фактором сохранения и укрепления его здоровья.

Список литературы

1. Полиевский, С. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник для студ. учреждений высш. образования / С. А. Полиевский. – М. : Издательский центр «Академия», 2014. – 272 с.
2. Свод правил. Спортивные сооружения правила проектирования. – Дата введения: 2018–05–15. – 156 с.