

# Личная гигиена спортсмена



**Выполнил:**

**Ширшов Д. В.**

**Тренер-преподаватель**

# Содержание

- ▣ Рациональный суточный режим
- ▣ Уход за телом
- ▣ Вредные привычки
- ▣ Гигиена одежды
- ▣ Гигиена обуви



# Рациональный суточный режим

- Рациональный суточный режим не только помогает спортсмену сохранять высокую работоспособность и эффективно тренироваться, но и дает возможность лучше планировать свое время и успешно трудиться. Неуклонное соблюдение режима дня является также хорошим средством воспитания у спортсменов организованности, воли и приучает их к сознательной дисциплине. В суточном режиме спортсмена необходимо прежде всего обеспечить: выполнение различных видов деятельности в строго определенное время; правильное чередование трудовой деятельности, тренировочных занятий и отдыха, регулярное питание в одни и те же часы, выбор оптимального времени для тренировок, длительный и полноценный сон.

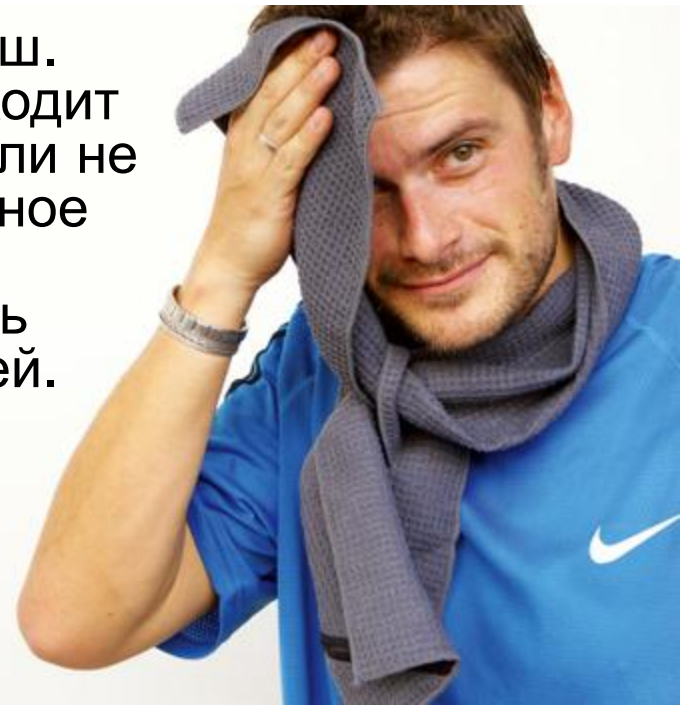
В качестве примера следующая схема суточного режима спортсмена:

- подъем;
- утренняя гигиеническая гимнастика;
- закаливающие процедуры;
- завтрак;
- трудовая деятельность (учеба). Выполнение физических упражнений во время пауз;
- обед;
- трудовая деятельность (учеба). Выполнение физических упражнений во время пауз;
- полдник;
- отдых перед тренировкой;
- учебно-тренировочное занятие;
- теплый душ;
- ужин;
- отдых, культурные развлечения и т.п.;
- прогулка;
- сон.



# Правила личной гигиены спортсмена:

- Если на теле имеются открытые ранки, то перед тренировкой необходимо их продезинфицировать и заклеить пластырем для защиты от попадания инфекции.
- Девушкам перед занятиями рекомендуется смыть декоративную косметику, чтобы избавиться от загрязнений и дать возможность коже лица нормально дышать во время тренировки.
- Желательно перед тренировкой принять душ. Особенно это важно, если тренировка проходит вечером и кожа достаточно загрязнена. Если не принять душ перед занятиями, то повышенное потоотделение приведет к еще большему закупориванию пор кожи, что может вызвать различные высыпания и раздражения на ней.



# Правила личной гигиены спортсмена:



- ❑ Переодеваясь в раздевалке и принимая душ, обязательно пользуйтесь резиновыми тапочками.
- ❑ Если занятия связаны с использованием спортивных снарядов, которыми также пользуются другие люди (тренажеры, скамьи, коврики и т.д.), то лучше всего в зал брать свое полотенце и застилать снаряды в местах соприкосновения с телом, особенно с лицом.
- ❑ Чтобы снизить площадь соприкосновения тела со спортивными снарядами выбирайте более закрытую одежду. Лосины, спортивные брюки вместо шорт, футболки вместо маек и топов.
- ❑ После тренировки необходимо принять душ и помыть голову. Для мытья стоит пользоваться антибактериальным мылом и не использовать слишком горячую воду.



# Правила гигиены спортивной одежды:

- Заниматься физической культурой и спортом нужно в специальной одежде, белье и обуви.
- Одежда должна соответствовать размеру человека и не быть тесной или слишком большой.
- Лучше всего выбирать одежду из натуральных тканей.
- После каждой тренировки спортивную одежду и белье необходимо стирать, а обувь проветривать.
- 



# Правила гигиены спортивной обуви:

- В наше время для многих видов физической активности существует специальная обувь, например кроссовки для бега, для игры в теннис, для занятий баскетболом и так далее. Если Вы занимаетесь спортом, для которого разработана специальная обувь, то лучше использовать именно ее. Это снизит риск получения травм, поможет повысить результаты и обеспечит комфортные тренировки.





# Источники

- [http://anapasport.ru/documents/blank\\_gigiena.pdf](http://anapasport.ru/documents/blank_gigiena.pdf)
- <http://chudesalegko.ru/sportivnaya-gigiena-lichnaya-gigiena-sportsmena/>

