

Футбол СПО-5 27.03.2020 Сорокин Г.Ю.

Занятие №2

Тема: Личная гигиена спортсмена. (1 часть)

Вообще понятие «гигиена» имеет более широкое значение, чем мы его привыкли понимать. Будь то личная гигиена спортсмена или человека вообще не занимающегося спортом, она предполагает установление гигиенического образа жизни, в основу которого входит распорядок дня с разумным сочетанием труда и отдыха, с использованием занятий физическими упражнениями и спортом, гигиена тела (уход за кожей, полостью рта, волосами и т. п.), рациональное и сбалансированное питание, гигиена сна, гигиена одежды, обуви.

Итак, из всего вышесказанного вы поняли, что гигиена является более широким понятием, нежели как его привыкли понимать. То есть когда речь идёт о гигиене, то имеется ввиду не только уход за кожей своего тела, но и всё то, что перечислено выше.

Личная гигиена спортсмена: основные принципы личной гигиены

Итак, основная задача гигиены тела спортсмена состоит в сохранении своего здоровья. Каждый из нас ещё с детства помнит о необходимости соблюдения гигиенических норм. Родители нас учили мыть руки после улицы и перед едой, переодеваться, приходя с улицы в домашнюю одежду.

Многие из моих гигиенических рекомендаций для вас не будут секретом, но еще раз напомним о необходимости соблюдать гигиену, ведь она является одним из неотъемлемых элементов системы долголетия и красоты.

Все мы прекрасно понимаем, что нужно своевременно следить за чистотой своего тела, полости рта, ушных раковин, лица и волос на голове.

Если мы затрагиваем вопрос личной гигиены тела спортсмена или человека, занимающегося физической культурой, то такую гигиену и называют «спортивной».

Личная гигиена спортсмена: более подробно раскрываем понятие

В этой статье под понятием «спортсмен» подразумеваем всех тех, кто посещает спортивные тренировки хотя бы один-два раза в неделю или регулярно занимается простейшей физической культурой.

Личная гигиена спортсмена в узком понимании – это комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом.

Соблюдение правил личной гигиены спортсмена является неотъемлемой частью здорового образа жизни и играет очень важную роль.

Даже не смотря на то, что физическая культура укрепляет нашу иммунную систему и является залогом хорошего здоровья, несоблюдение правил гигиены тела в период тренировок, может привести к серьезным проблемам организма.