

Футбол СПО-5 28.03.2020 Сорокин Г.Ю.

Занятие №3

Тема: Личная гигиена спортсмена. (2 часть)

Личная гигиена спортсмена: основные правила соблюдения

Во время тренировок значительно усиливается потоотделение, что является идеальной средой для размножения болезнетворных бактерий, грибков и различных инфекций. Учитывая это, в обязательном порядке нужно соблюдать следующие правила:

1. В случае, если на теле спортсмена имеются открытые маленькие ранки, то перед тренировкой нужно продезинфицировать и заклеить их пластырем для защиты от попадания пота и частиц грязи.
2. Девушкам перед спортивными занятиями рекомендую смывать косметику, чтобы избавиться от загрязнений и дать возможность коже лица нормально дышать во время тренировки.
3. Желательно перед тренировками, если они проходят в спортивном зале, принимать душ. Особенно это важно, если спортивное занятие проходит вечером. К этому периоду кожа достаточно загрязняется. Если не принять душ перед занятием, то повышенное потоотделение приведет к еще большему закупориванию пор кожи. А это может привести к возникновению различных раздражений на ней.
4. Не стоит пользоваться духами и другими парфюмерными средствами перед тренировкой. На занятии вы и окружающие вас люди должны дышать свежим и чистым воздухом, а не вдыхать токсические частицы аэрозолей, спреев, духов и т.п.
5. В душе и спортивной раздевалке, обязательно используйте резиновые тапочки (сланцы).
6. Если ваши спортивные занятия связаны с использованием спортивных снарядов, которыми пользуются и другие люди (тренажеры, скамьи, коврики, фитболы и т.д.), то рекомендую в зал брать свое чистое полотенце и застилать снаряды в местах соприкосновения с телом, особенно с лицом.
7. После тренировки нужно обязательно принять душ и помыть голову. Для мытья тела стоит пользоваться специальным антибактериальным мылом или гелем для душа. Не используйте при этом горячую воду. Всегда мойтесь в прохладной или теплой воде.

Неотъемлемая часть спортивной гигиены — следить за чистотой одежды и обуви.

Помимо гигиены тела каждый спортсмен должен следить за гигиеной своей спортивной одежды и обуви путем соблюдения простых правил:

1. Во-первых, занимайтесь физической культурой и спортом в специальной одежде и обуви.
2. Одежда должна соответствовать размеру вашего тела и не быть тесной или наоборот слишком большой.

3. Лучше всего выбирать одежду из натуральных тканей. Не синтетику. Это избавит вас от раздражения.

4. После каждой тренировки спортивную одежду нужно простирывать, а обувь хорошо просушивать (проветривать). Соблюдение этого правила также увеличит срок службы вашей одежды и обуви, так как от солей, содержащихся в поте, ткань разрушается быстрее.

5. Для многих видов физической активности существует специальная обувь, например кроссовки для бега, для игры в теннис, для игровых видов спорта. Используйте специальную обувь в соответствии со своим видом спорта. Это снизит риск получения травм, поможет повысить результаты и обеспечит комфортные тренировки.

Вот такие несложные на первый взгляд правила личной гигиены должен соблюдать каждый уважающий себя и окружающих человек, занимающийся спортом.

Регулярно посещать душ, следить за своей обувью и одеждой — очень важно, поскольку соблюдение спортсменом гигиены тела является неотъемлемым элементом абсолютного здоровья. Таким образом, вы предохраняете себя от возникновения грибковых и иных заболеваний, которые в случае прогрессии могут перерасти в более сложные стадии и нанести вашему здоровью серьёзный ущерб. Да и к тому же — кому будет приятно, если на него окружающие люди будут «тыкать пальцем».

Тестовые вопросы по теме: Личная гигиена спортсмена.

Задание : 1.Прочитайте вопрос .2.Из приведенных вариантов ответов выберите один – правильный и наиболее полный .3.Рядом с вопросом поставьте букву выбранного ответа.

1. Действия, которые мы выполняем, чтобы поддерживать наше тело в чистоте и быть здоровыми, называются:

А) утренняя зарядка

Б) личная гигиена

В) вечерняя прогулка

2. Основной вид ухода за кожей, при котором с её поверхности удаляются пыль, микробы, пот, кожное сало, различные загрязнения:

А) питьё

Б) мытьё

В) битьё

3. Чередование холодной и горячей воды в ванной – это:

А) прекрасный душ

Б) опасный душ

В) контрастный душ

4. Защита нашего организма от чужеродных бактерий и вирусов, всякого рода образований – это:

А) гигиена кожи

Б) иммунитет

В) квартет

5. Залог здоровья – это:

А) чистота

Б) красота

В) простота

6. Из гигиены кожи, одежды, гигиены питания, гигиены жилища и воды складывается:

А) приличная гигиена

Б) отличная гигиена

В) личная гигиена

7. Личная гигиена включает в себя:

А) сбор макулатуры

Б) занятия физкультурой

В) лежание с температурой

8. Профилактика и устранение заболеваний, социального неблагополучия – это:

А) цель гигиены

Б) препятствие гигиены

В) мечта гигиены

9. Чистота, опрятность, гигиена – это первый шаг к:

А) физическому здоровью

Б) психическому нездоровью

В) спринтерскому многоборью

