

Волейбол ТЭ-1 26.03.2020 Сорокин Г.Ю.

Занятие №2

Тема: Личная гигиена спортсмена.

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.

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 тепленькой 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».