



Подготовил Шпаков Н.Г.  
г. Красноярск



# Личная гигиена спортсмена

# Личная гигиена включает в себя:

рациональный  
суточный режим

уход за телом и  
полостью рта

гигиену одежды  
и обуви

Особенно оно важно для спортсменов, т.к. строгое их соблюдение способствует укреплению здоровья, повышению умственной и физической работоспособности и служит залогом спортивных достижений.







Суточный режим должен основываться на законах о биологических ритмах. При правильном и строго соблюдаемом суточном режиме дня вырабатывается определенный ритм функционирования организма, в результате чего спортсмены могут в определенное время наиболее эффективно выполнять конкретные виды работ.

## Основные правила организации суточного режима:

подъем в  
одно и то же  
время

Выполнение  
закаливающих  
процедур

Прием пищи в  
одно и то же  
время, не менее  
3 раз в день

Самостоятельные  
занятия по учебным  
дисциплинам в одно и  
тоже время

Ежедневное  
пребывание на  
свежем воздухе  
(1,5 - 2 ч)

Не реже 3 - 5 раз в  
неделю по 1,5 - 2 ч.  
занятия физическими  
упражнениями и  
спортом с  
оптимальной  
физической нагрузкой

Выполнение в паузах  
учебной деятельности  
(3 - 5 мин) и  
физических  
упражнений



После каждой тренировки надо принимать горячий душ. Он не только способствует очищению кожи, но действует успокаивающе на нервную и сердечно-сосудистую системы, повышает обмен веществ и улучшает восстановительные процессы. После душа следует хорошо растереться и сделать легкий массаж основных мышечных групп. Заметим, однако, что излишнее пользование горячим душем с чрезмерно обильным применением мыла может оказать неблагоприятное воздействие на кожу.



Хорошей гигиенической процедурой является баня. Она благотворно влияет на все функции кожи и способствует быстрому восстановлению работоспособности. Парная баня с веником по своему воздействию на организм напоминает энергичный массаж и ведет к улучшению кровообращения в мышцах и более быстрому снятию утомления. Баню можно также применять и для снижения веса тела, так как в условиях высокой температуры наблюдается обильное потоотделение.



В спортивной практике используются парная баня и суховоздушная баня «сауна». В парной бане температура воздуха, как правило, колеблется от  $+60$  до  $+70^{\circ}$ , относительная влажность достигает 70%, а иногда и более. В суховоздушной бане «сауна», называемой еще финской, температура воздуха колеблется от  $+100$  до  $+140^{\circ}$ , однако относительная влажность воздуха здесь очень низкая - около 10%.

Посещать баню лучше в свободные от тренировок дни, 1-2 раза в неделю.

# Распорядок дня спортсмена

В расписании дня спортсменов необходимо обеспечить:

чередование различных видов деятельности, что способствует предупреждению наступления утомления

использование различных форм активного отдыха; проведение тренировочных занятий в часы календарных соревнований

использование различных форм активного отдыха

регулярное питание

длительный и полноценный сон





Распорядок дня  
составляется в зависимости  
от конкретных условий,  
однако указанные  
основные положения  
должны соблюдаться в  
любом случае.

Необходимо подчеркнуть,  
что неуклонное  
выполнение режима -  
важное средство  
воспитания у спортсменов  
организованности, воли и  
приучает к сознательной  
дисциплине.



# Примерная схема распорядка дня спортсмена

Подъем 7.00

Утренняя гимнастика ,Закаливающие процедуры ,Туалет, уборка постели 7.00-7.30

Завтрак 7.30-7.50

Учебные занятия 8.30-14.00

Прогулка (в том числе, по дороге из школы) 14.00-15.00

Обед 15.00-15.20

Выполнение домашних заданий( в том числе, работа по дому) 15.30-16.30

Тренировка 16.30-18.30

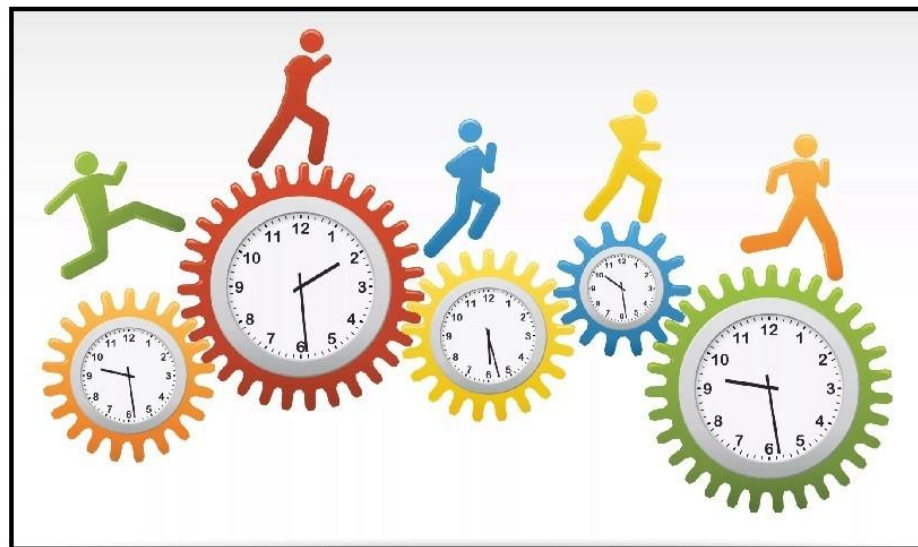
Приготовление уроков 18.30-20.30

Ужин 20.30-20.50

Свободное время 20.50-22.00

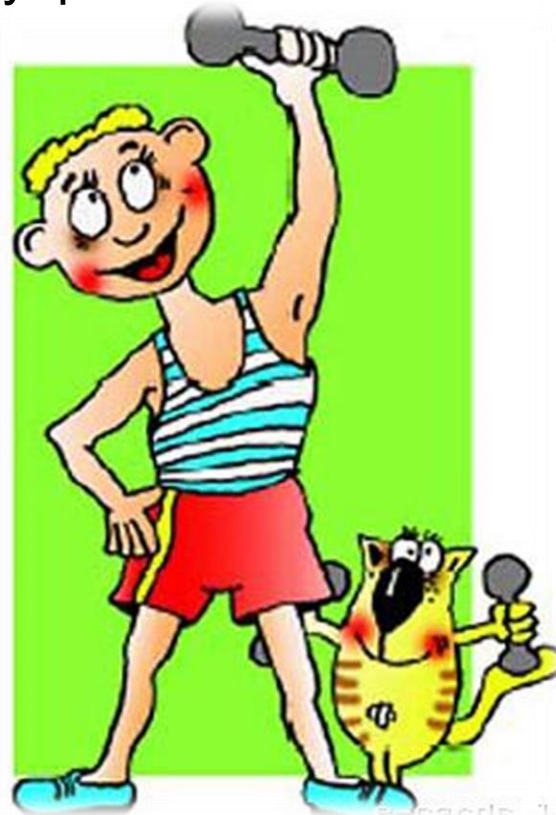
Подготовка ко сну 22.00-22.30

Сон 22.30-7.00



Подъем надо проводить всегда в одно и то же время и не позднее 7 часов. Сразу же после этого выполняется утренняя гимнастика, которая ускоряет переход от сна к бодрствованию стимулирует деятельность центральной нервной системы и активизирует работу всего организма.

Утренняя гимнастика продолжается 25-30 мин. После нее должно оставаться чувство бодрости и удовлетворенности. Если после гимнастики появляется значительное утомление, раздражительность и т. п., то следует сократить продолжительность гимнастики, изменить упражнения и посоветоваться с врачом и тренером.



Утреннюю гимнастику лучше всего проводить на свежем воздухе. Начинается она с ходьбы, переходящей в бег. Сначала выполняют упражнения небольшой интенсивности, постепенно вовлекая в работу большие группы мышц: сгибание и разгибание, повороты туловища, приседания, упражнения на растягивания, маховые движения. Утром нежелательно выполнять упражнения статического характера и на выносливость, а также применять значительные отягощения. После гимнастики обязательно проводятся водные процедуры для закаливания организма.







Для тренировок в распорядке дня отводится определенное время. Оптимальное время для тренировок - от 10 до 13 час и от 17 до 20 час. Именно в это время в связи с суточным ритмом отмечается наиболее высокий уровень работоспособности организма.

Хорошо, чтобы тренировки осуществлялись в те часы, в которые проводятся календарные соревнования. В этом случае у спортсмена создаётся прочный стереотип, который позволит проявить высокую работоспособность как раз во время соревнований.

Активный отдых имеет важное значение в распорядке дня. Он также должен осуществляться в определенные и привычные для спортсмена часы. Лучше всего его проводить в загородной местности, где благоприятные природные факторы, тишина и покой способствуют быстрейшему восстановлению работоспособности спортсменов.

Во время активного отдыха внимание спортсмена переключается на другие виды деятельности, выполнение которых доставляет удовольствие и способствует уменьшению эмоциональной напряженности. При этом используются различные виды досуга: телепередачи, кино, концерты, театр, лекции, беседы, самодеятельность, настольные игры и т. п.



В распорядке дня важно строго придерживаться определенного времени приема пищи. Это способствует ее лучшему перевариванию и усвоению. Принимать пищу надо за 2-2,5 час. до тренировки и спустя 40 мин. после ее окончания.





Особое внимание надо уделить сну. Научные данные свидетельствуют о том, что регулярный и крепкий сон - весьма важное условие сохранения здоровья и высокого уровня работоспособности. При систематическом недосыпании и бессоннице истощается центральная нервная система, падает работоспособность, ослабляются защитные силы организма.

Продолжительность сна зависит от возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей. Обычно продолжительность сна – 8 -9 час.

Каждый спортсмен должен определить для себя оптимальную продолжительность сна и строго ее придерживаться. При напряженных тренировках и соревнованиях продолжительность сна следует увеличивать.



Сон должен быть непрерывным и протекать в определенные часы. Лучше всего рано лечь и рано вставать: спать с 22-- 23 час. до 6--7 час. В этом случае образуется важная привычка лечь и встать в определенное время, и человек быстро засыпает в установленные часы. Тишина и покой - непереманные условия здорового сна.

Перед сном нужно избегать всего, что может вызвать чрезмерное возбуждение нервной системы напряженной умственной деятельности, возбуждающих напитков (крепкий чай, кофе и т. п.). Желательно совершить перед сном небольшую прогулку и хорошо проветрить помещение.

Иногда в период напряженных тренировок и соревнований можно поспать днем. Но если после этого у спортсмена отмечается вялость, ухудшение самочувствия, то от дневного сна надо отказаться.



На состоянии сна обычно отражаются различные отклонения в здоровье и работоспособности. Ведь сон - очень чувствительная функция организма! При неправильной тренировке, а также при различных отклонениях в спортивном режиме отмечаются первые признаки бессонницы: спортсмен или долго не может заснуть, или же засыпает сразу, а затем просыпается ночью и долго проводит несколько часов без сна. Перед соревнованиями также отмечается иногда нарушение сна, но оно обычно связано с излишним волнением спортсмена.

При длительных и стойких расстройствах сна спортсмен должен обратиться к тренеру и врачу. Они помогут выяснить и устранить причины бессонницы. Недопустимо также без советов врача пользоваться различными снотворными средствами или же бороться с бессонницей с помощью алкогольных напитков. Тренеры и врачи должны всемерно заботиться о создании наилучших условий для сна спортсмена и постоянно контролировать его.



# Гигиена спортивной одежды и обуви

**Спортивная одежда и обувь** - это одежда и обувь, специально предназначенные для занятий различными видами спорта. Они являются частью индивидуального снаряжения.

Спортивная одежда и обувь должны обеспечивать благоприятные условия функционирования организма при интенсивных занятиях физическими упражнениями и спортом в различных метеорологических условиях. При этом должны учитываться также специфические особенности видов спорта и правила соревнований.



Особенности конструкции одежды и обуви должны не только учитывать спортивно-технические требования, но и соответствовать правилам гигиены.

# Гигиенические требования к спортивной одежде

Спортивная одежда должна поддерживать оптимальное тепловое равновесие организма во время занятий физическими упражнениями и спортом, обеспечивать эффективную спортивную деятельность, защиту от травм и механических повреждений. Она должна быть легкой, удобной, не стеснять движений, соответствовать по росту и полноте. Современная спортивная одежда отличается большой степенью прилегания к телу, без припусков на свободу облегания, что связано с лучшими аэродинамическими свойствами плотно облегающей эластичной одежды.

Важное значение имеют теплозащитные свойства одежды, ее гигиенические свойства, а также гигиенические свойства тканей, из которых она изготавливается (воздухопроницаемость, паропроницаемость, испаряемость, водоемкость, гигроскопичность, гибкость, сминаемость и др.)







Спасибо за  
внимание!!!

Подготовил Шпаков Н.Г.  
г. Красноярск