



Государственное бюджетное учреждение Липецкой области
«Областная комплексная школа олимпийского резерва
с филиалами в городах и районах области»

ГИГИЕНА СПОРТСМЕНА



ГБУ ЛО ОК СШОР - 2017

ГИГИЕНА СПОРТСМЕНА. – Липецк, ГБУ ЛО ОК СШОР, 2017.

– 16 с.

Методический материал подготовлен в рамках программ спортивной подготовки по видам спорта государственного бюджетного учреждения Липецкой области «Областная комплексная спортивная школа олимпийского резерва с филиалами в городах и районах области».

В данном пособии представлены сведения о построении режима дня спортсмена, гигиенических правилах тела, слуха, зрения, рассмотрены вопросы правильного подбора и ухода за одеждой и обувью спортсмена.

Методический материал предназначен для спортсменов, любителей физической культуры и спорта.

Руководитель проекта;

Мещеряков И.Л., кандидат педагогических наук, доцент, отличник физической культуры и спорта, Заслуженный тренер РФ, Заслуженный работник физической культуры РФ, директор ГБУ ЛО ОК СШОР

Составитель:

Черных Е.В., кандидат педагогических наук, доцент, отличник физической культуры и спорта, заместитель директора по научно-методической деятельности ГБУ ЛО ОК СШОР

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
1. РЕЖИМ ДНЯ	4
2. ГИГИЕНА ТЕЛА	7
3. ГИГИЕНЕ СЛУХА И ЗРЕНИЯ	10
4. ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ И ОБУВИ	13
5. ОБЩИЕ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ СПОРТСМЕНА	15
ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ	16

ПРЕДИСЛОВИЕ

Личная гигиена. Предмет обсуждения кажется хорошо знакомым и неинтересным, но, мы решили поговорить на данную тему, т.к. правила личной гигиены направлены на сохранение и укрепление здоровья спортсмена и обязательны для каждого занимающегося спортом.

Достигнуть желаемых спортивных результатов возможно благодаря систематическим тренировкам, но не менее важную роль играет внетренировочная деятельность спортсмена, как он организует свою жизнь, как он питается, как он отдыхает и многие другие аспекты. Недостаточное внимание данным вопросам может свести на нет все усилия тренера и спортсмена в достижении поставленных целей.

После ознакомления с материалом, коллектив спортивной школы будет рад ответить на интересующие вопросы. Вопрос можно задать на сайте учреждения – www.okdysh.ru.

1. РЕЖИМ ДНЯ

Спортсмену важно иметь правильно составленный режим дня, который позволяет ему выработать определённый ритм деятельности, что создает оптимальные условия для повышения спортивной работоспособности, восстановления организма, способствует успешному совмещению учебного процесса с занятиями спортом. Нарушения режима нередко приводят к понижению трудоспособности, плохому самочувствию, снижают спортивные результаты, сокращают «спортивное долголетие».

Определить режим, одинаковый для всех занимающихся спортом, невозможно, но есть общие физиологические и гигиенические положения, на основе которых спортсмену следует установить личный режим в соответствии со своими особенностями и возможностями и строго придерживаться его.

Основные правила организации распорядка дня:

– полноценный сон не менее 8 ч в сутки, отход ко сну в одно и то же время.

- выполнение утренней гигиенической гимнастики и водных процедур;
- прием пищи в одни и те же часы не менее 3 раз в день (лучше 4 раза в день);
- самостоятельные (домашние) занятия по учебным дисциплинам ежедневно в одни и те же часы;
- занятия спортом.

Предложенная схема не претендует на универсальность, однако она может быть взята за основу при составлении распорядка дня.

Особое внимание в суточном режиме следует уделять сну. Сон способствует сохранению здоровья и высокой спортивной работоспособности. Для здорового сна ложиться спать и просыпаться полезней всего в одно и то же время. Каким бы образом не складывались ваши обстоятельства, но с 22:00 вечера до 2:00 ночи спать нужно обязательно, эти часы сна невозможно заменить отдыхом в другое время. Ложась спать после 23:00 часов вечера у человека, впоследствии, происходят нарушения нервной и мышечной систем. Если несколько дней подряд не поспать в это время суток, то результат такого позднего отхода ко сну вы ощутите сразу.

Систематическое недосыпание и бессонница опасны тем, что вызывают истощение нервной системы, снижение работоспособности, ослабление защитных сил организма. Однако и излишний сон нежелателен.

Продолжительность сна зависит от возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей человека. Для взрослых людей продолжительность сна 8-9 ч. Каждый спортсмен должен определить для себя оптимальную продолжительность сна и строго ее придерживаться. В период напряженной работы, тренировок и соревнований продолжительность сна следует увеличивать.

Тишина и покой – неперенные условия здорового сна. Свет, музыка, разговоры и другие раздражители мешают нормальному сну, так как они нарушают деятельность центральной нервной системы вовремя сна.

Перед сном следует избегать всего, что может спровоцировать чрезмерное возбуждение нервной системы. Не рекомендуется до позднего вечера заниматься напряженной умственной деятельностью, тренироваться, пить на ночь возбуждающие напитки (крепкий чай, кофе и

др.). Ужин должен состоять из легкоперевариваемых молочных и овощных блюд, без острых приправ. Наступлению сна способствуют непродолжительные прогулки, теплые водные процедуры. Перед сном необходимо проветрить помещение.

При стойких и длительных нарушениях сна следует обращаться к врачу. Без его советов нельзя пользоваться различными снотворными средствами. Категорически запрещается принимать снотворные средства перед соревнованиями, так как большинство из них относится к допингам. Недопустимо бороться с бессонницей с помощью алкогольных напитков: после их употребления наступает наркотическое состояние, не имеющее ничего общего с нормальным сном.

Сразу же после подъема выполняется гигиеническая гимнастика. Регулярное выполнение зарядки способствует улучшению общего состояния организма и похудению. Более 90% людей делающих зарядку утром улучшают свои результаты в спорте (Г. Лэндри).

При регулярных занятиях гимнастикой по утрам меньше чувствуется усталость в течение дня. Ежедневная утренняя зарядка помогает избавиться от стресса и депрессии. Люди, делающие зарядку по утрам, не страдают пессимизмом, практически всегда пребывают в хорошем настроении и часто улыбаются. Меньше проблем с засыпанием по вечерам, улучшается качество сна, и как результат – становится легко просыпаться по утрам. Утренняя зарядка это хорошее средство профилактики синдрома хронической усталости.

В суточном режиме следует устанавливать и строго придерживаться определенного времени для приема пищи, что способствует её лучшему перевариванию и освоению. Принимать пищу следует за 2-2,5 ч. до тренировки и спустя 30-40 мин после ее окончания.

Правильное питание спортсмена зависит от вида спорта, которым занимается человек. Важно, чтобы организм получал достаточное количество витаминов, минеральных веществ. Также нужно учитывать, что спортивные нагрузки приводят к большим потерям организмом энергии, поэтому нужно следить и за калорийностью рациона, и за тем, чтобы пища была здоровой. Рацион должен планироваться в зависимости от того, какова ваша цель – снизить или увеличить массу тела. Меню должно быть составлено так, чтобы оно способствовало снижению

жировой массы и наращиванию мышечной. Более подробно мы поговорим на эту тему в ближайших выпусках.

В распорядке дня необходимо предусмотреть также оптимальную продолжительность активного и пассивного отдыха, которая способствовала бы более быстрому восстановлению работоспособности. Активный отдых включает в себя рациональную смену спортивных упражнений и характера деятельности. Следует помнить: чтобы физическая работа являлась активным отдыхом, переносимые нагрузки не должны выходить за рамки умеренных нагрузок.

При двухразовых тренировках в день, по согласованию с тренером, можно применять различные восстановительные средства (массаж, гидропроцедуры и др.).

Отдых и восстановление являются важными факторами подготовки спортсменов, значение которых в современном спорте возрастает в связи с повышением уровня тренировочных и соревновательных нагрузок. Поэтому те спортсмены, которые умеют правильно отдыхать и быстро восстанавливаться, имеют больше шансов на спортивные успехи.

Режим воспитывает организованность, целеустремленность действий, волю, приучает к сознательной дисциплине. И наоборот, отсутствие системы в учебной или спортивной деятельности, нарушение распорядка дня отрицательно сказывается на умственной и физической работоспособности и может вредно отразиться на состоянии здоровья.

2. ГИГИЕНА ТЕЛА

Кожа выполняет ряд сложных физиологических функций. Прежде всего, она защищает организм от вредных воздействий внешней среды – физических, химических и бактериальных. Стойкий роговой слой надкожицы хорошо защищает сосуды, нервы, глубокие отделы желез и волос от влияния воздуха, света, загрязнения, проникновения бактерий, а благодаря слущиванию кожа самоочищается. Кожа играет большую роль в предохранении органов и тканей от механических повреждений.

Также кожа служит регулятором тепла в организме. Большую роль в регуляции тепла играет потоотделение. Потоотделение как способ регуляции температуры тела осуществляется под влиянием нервной

системы. Оно увеличивается при мышечных усилиях, душевном волнении, повышенной температуре тела, различных заболеваниях, под воздействием медикаментов и ядов.

Особо важную роль играет кожа как орган чувств. Восприятие кожей самых различных ощущений: давления, холода и тепла, боли, зуда и т. д. Кожа, подобно легким, участвует в газовом обмене организма с внешней средой, выделяя в небольших количествах углекислый газ.

Нарушение функций кожи отражается на деятельности всего организма, поэтому гигиеническое значение кожи чрезвычайно велико. Через кожный покров человека за неделю выделяется до 300 г сала и до 7 литров пота. Попадающая на поверхность кожи грязь закупоривает отверстия потовых и сальных желез, раздражает кожу, благоприятствует размножению микробов, а при ссадинах или ранениях может вызвать воспалительные процессы и даже заражение крови. Для спортсмена должны стать обязательными ежедневные обтирания или обливания тела после занятий (теплый душ с мылом). Принимать водные процедуры (ванна, душ, баня) с применением мочалки необходимо не реже одного раза в неделю.

Лицо, шею, руки следует мыть не реже двух раз в день – утром и вечером. Кроме того, необходимо мыть руки перед едой, после грязной работы и каждого посещения туалета. Следует помнить, что на руках быстрее всего скапливаются микробы и чем грязнее руки, тем больше на них микробов. У некоторых спортсменов, особенно у представителей зимних видов спорта, появляются иногда трещины на коже рук. С целью профилактики трещин кожу следует смазывать вазелином, питательным кремом или глицерином.

Большое влияние на функциональное состояние кожи оказывают **волосы**. Они защищают кожу от вредных влияний внешней среды. Правильный уход за кожей головы и волос нормализует деятельность сальных желез, а также улучшает кровообращение и обменные процессы. Поэтому к процедуре мытья головы необходимо относиться ответственно.

Частота мытья волос зависит от различных факторов: длины волос, типа волос и кожи головы, характера работы, времени года и т.д. Зимой, как правило, голову моют чаще, потому что головной убор не дает коже

головы дышать, из-за чего кожного сала выделяется гораздо больше чем обычно.

Не стоит мыть волосы горячей водой. Волосы могут стать очень жирными, так как горячая вода активизирует работу сальных желез. Кроме этого, такая вода помогает моющим средствам (мылам и шампуням) оседать на волосах в виде серого налета, который сложно смывать. После полоскания волосы полезно обдать прохладной водой.

Вытирать голову после мытья желательно теплым полотенцем, а затем дать волосам просохнуть на воздухе. Феном пользоваться нежелательно, поскольку он очень сушит волосы. При расчесывании волос недопустимо использование чужих расчесок. Полезно ежедневно делать массаж головы специальной щеткой, это улучшает питание волос и укрепляет их.

Повседневного ухода требуют **руки и ноги**. Открытые участки кожи особенно подвержены загрязнению. Грязь, содержащая болезнетворные микробы может попасть с рук в рот через пищу. Дизентерию, например, называют болезнью грязных рук. Руки нужно мыть после туалета, перед едой и после приема пищи, после контакта с животными (как уличными, так и домашними). Если Вы находитесь в дороге, то руки необходимо протереть влажной салфеткой, чтобы устранить, хоть некоторое количество микробов.

Необходимо постоянно следить за чистотой ног, выводить мозоли. Возникающие потертости нельзя оставлять без лечения, так как они могут на долгое время вывести спортсмена из тренировочного режима. Желательно ежедневно мыть ноги в прохладной воде: это способствует закаливанию организма и предупреждению простудных заболеваний.

Важное гигиеническое значение имеет систематический **уход за полостью рта** и зубами. Правильный уход за ротовой полостью способствует сохранению зубов в хорошем состоянии на долгие годы, а также помогает предупредить очень многие заболевания внутренних органов. Зубы следует чистить два раза в день – утром и вечером. Недопустимо пользоваться зубной щёткой другого человека. После каждого приема пищи надо полоскать рот, чтобы удалить остатки пищи. При появлении первых признаков заболевания зубов или дёсен,

незамедлительно обращайтесь к стоматологу. В целях профилактики рекомендуется 1–2 раза в год посещать зубного врача.

Мытье в ванне очищает поверхность тела от выделений потовых и сальных желез, открывает поры, облегчает дыхание кожи, успокаивает нервную систему. Полезна и приятна вода при температуре 35–36 °С. В ванне не следует находиться более 12–15 мин. Более продолжительное пребывание в ванне расслабляет организм. Закончив мыться, полезно принять душ, причем лучше постепенно снижать температуру воды.

В конце раздела о гигиене тела необходимо обратить внимание спортсменов на **профилактику грибковых заболеваний**, которые встречаются, к сожалению, довольно часто. Грибковые заболевания стоп могут привести к тяжелым осложнениям и надолго вывести спортсмена из строя. Поскольку лечение грибковых заболеваний – дело сложное и длительное, спортсменам следует знать, каковы меры предупреждения этого заболевания и как оно распознается.

На коже стоп могут паразитировать многие грибки. Они могут жить некоторое время вне организма: на обуви, на полу, в коврах, мебели и т. д. – и оттуда перейти на здоровых людей.

Личная профилактика сводится к тщательному уходу за кожей, и особенно за кожей ног. После каждого мытья, душа, плавания необходимо обсушить кожу. Тщательно вытирая ноги, особенно межпальцевые промежутки, мы механически удаляем попавшие на кожу грибки. Для того чтобы предупредить возникновение грибковых заболеваний, необходимо иметь индивидуальную обувь, в том числе и спортивную, а также полотенце, простыни, плавки, трусы, носки и другую одежду.

3. ГИГИЕНА СЛУХА И ЗРЕНИЯ

Большую часть информационного потока мы получаем через уши и глаза. Именно поэтому для сохранения хорошего здоровья этих органов важна гигиена зрения и слуха.

Гигиена зрения и слуха включает в себя определенные правила, которые направлены на снижение негативного влияния внешних факторов на организм человека.

Правила *гигиены слуха*:

- следить за чистотой ушных раковин;
- своевременно обращаться к врачу при возникновении заболеваний ушей;
- защищать уши от переохлаждения; избыточного шума, резких звуков, токсинов.

Часто причиной возникновения отита и других заболеваний ушей у ребенка может стать вода, попавшая в них. Во влажной и теплой среде бактерии развиваются намного быстрее. Поэтому после купания, особенно в открытом водоеме и бассейне, необходимо обязательно промокать ребенку уши и споласкивать их чистой водой. Если вода попала непосредственно в ушной проход, необходимо попрыгать на одной ноге, наклонив ухо к земле. Если заложенность и после этого не прошла, лучше обратиться к врачу.

Причиной нарушения слуха у людей часто являются проблемы с носоглоткой, а именно — насморк. При этом заболевании ребенок часто «шмыгает» носом. Из-за этого большое количество слизи с болезнетворной флорой попадает во внутренний слуховой проход. В большинстве случаев это становится причиной возникновения разного рода отитов во внутреннем ухе. Поэтому здоровье и гигиена ушей невозможна без аналогичных составляющих носовой полости.

Очень важно соблюдать приемлемый уровень шума. Шум – постоянный раздражитель центральной нервной системы, способный вызвать ее перенапряжение. Уровень шума измеряется в децибелах. Вредное воздействие шума начинается с 80 децибел (дБ). Особенно мешает шум во время сложной умственной работы, тренировочной деятельности требующей большого внимания. Интенсивность шума в это время не должна превышать 45 дБ, при остальных видах работы – 60–70 дБ. Для сравнения можно указать, что обычные шумы в природе или приглушенные шумы в жилых помещениях достигают громкости 20–30 дБ. Такие звуки не нарушают даже сон человека. Звуки с интенсивностью 30–60 дБ обозначаются как «относительный» шум.

При прослушивании музыки в наушниках необходимо соблюдать ряд правил. Во-первых, носить их нельзя дольше 1 часа, поскольку затем нагрузка превышает допустимую норму. Во-вторых, громкость в

наушниках не должна превышать рекомендованную. В-третьих, необходимо 1 раз в месяц менять насадки для наушников, которые закладываются непосредственно в уши, так как на них может накапливаться большое количество микробов.

Не рекомендуется во время проведения тренировочного процесса использовать наушники, так как это приводит, во-первых, к снижению качества выполнения движений; во-вторых, повышается вероятность получения травм, вплоть до летального исхода; в-третьих, снижается слух, может появиться чувство заложенности или звуки типа шуршания или гула.

Основные принципы профилактики нарушений слуха:

- закаливание организма;
- своевременное лечение инфекционных и воспалительных заболеваний;
- предупреждение охлаждений, травм;
- исключение громкой музыки и шумов;
- приём лекарств только по назначению врача;
- рациональное питание;
- регулярная проверка слуха.

До 80 % информации об окружающем мире мы получаем через **органы зрения**. Наши глаза специально предназначены для того, чтобы снабжать нас информацией о глубине, величине, движении и цвете. Напряжение зрения, вызываемое недостаточным или нерациональным освещением, спортивной тренировкой, вызывает утомление зрительного анализатора и ЦНС, что приводит к снижению работоспособности и повышению травматизма.

Дома и на работе мы постоянно имеем дело с искусственным освещением. Искусственный свет вреден для глаз. Неправильное положение сильного источника света может вызвать ослепление, а слабое ведет к чрезмерному напряжению зрительного анализатора. Основными причинами нарушения зрения являются чрезмерное освещение и большой цветовой контраст. Нередко человек выполняет различные виды зрительного труда с крайне мелкими предметами или мелким шрифтом, что приводит к развитию не только зрительного, но и общего утомления.

Причинами этого являются неизбежный наклон головы, зрительных осей, напряжение аккомодации и, как следствие, – прилив крови к сосудам головы, повышение внутричерепного давления. При ношении очков с корригирующими стеклами все перечисленные процессы усиливаются, что приводит к еще большему утомлению.

Гигиена зрения – это комплекс мероприятий, направленных на профилактику развития болезней. Соблюдайте следующие рекомендации:

- не злоупотребляйте просмотром телепрограмм;
- во время работы на компьютере чередуйте время труда и отдыха, делайте специальную гимнастику для глаз в перерывах между работой;
- берегите глаза от излишне яркого света;
- старайтесь не читать, если в помещении темно;
- правильно составляйте свой рацион питания. Включите в него овощи (капусту, шпинат, брокколи, кукурузу, морковь), фрукты и ягоды (чернику, черную смородину).

- гигиена зрения подразумевает под собой правильно организованное рабочее место (мебель, освещение);

- при наличии заболеваний, чтобы заставить глазные мышцы работать, время от времени старайтесь обходиться без очков.

4. ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ И ОБУВИ

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

Одежда должна соответствовать метеорологическим условиям и особенностям вида спорта, быть удобной достаточно лёгкой, не слишком тёплой, не стеснять движений. Её размеры и покрой не должны стеснять дыхание и затруднять кровообращение.

Обувь нужно иметь прочную, эластичную, удобную, лёгкую и свободную, что обеспечит устойчивость походки и не будет препятствовать развитию плоскостопия. Неудобная, тесная обувь ухудшает кровообращение, не согревает стопы, она вызывает ссадины

потёртости и мозоли. Слишком свободная обувь также не удобна, она натирает кожу и вызывает ссадины. Зимой обувь должна быть на пол номера больше, следует надевать её на шерстяные носки.

Не допустимо, чтобы вы находились в помещении в спортивной обуви, помните, что нельзя постоянно в течение дня ходить в кедах: это может привести к плоскостопию. Необходимые гигиенические требования:

Одежда и обувь нуждаются в постоянном уходе. Бельё необходимо стирать после каждой тренировки. Необходимо чистить одежду с помощью встряхивания, выколачивания, щёткой или пылесосом. Повышенной загрязненностью отличается спортивная одежда, непосредственно прилегающая к телу: футболки, майки, купальники, шорты и др. при этом следует учитывать, что синтетические ткани обладают способностью впитывать жирные вещества и быстро засаливаться кожным салом, и изделия из них необходимо стирать часто.

Очень важен уход за носками. Необходимо, чтобы на них не было грубых швов, заплат, штопки и других неровностей, способных вызвать потёртости. Загрязнение носков снижает их воздухопроницаемость, создает условия для размножения микробов и может вызвать заболевания, поэтому стирать их необходимо как можно чаще.

Загрязненную и намокшую обувь следует очистить, просушить и смазать специальной мазью или кремом. Хранить спортивную одежду и обувь нужно в проветриваемом месте.

Правила гигиены спортивной одежды и обуви:

- Заниматься физической культурой и спортом нужно в специальной одежде, белье и обуви.
- Одежда должна соответствовать размеру человека и не быть тесной или слишком большой.
- Одежда и обувь должны соответствовать климатическим условиям.
- Желательно отдавать предпочтение одежде из натуральных тканей, и обуви из натуральных материалов. Лучше всего выбирать одежду из натуральных тканей.

- После каждой тренировки спортивную одежду и белье необходимо стирать, а обувь проветривать.
- Нательное белье необходимо менять после каждой тренировки.
- Носки, гольфы, чулки, колготки меняются ежедневно.
- Одежду необходимо регулярно стирать.
- Недопустимо ношение чужой одежды и обуви

5. ОБЩИЕ 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.
- 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. Не стоит использовать слишком горячую воду.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

www.sportxlive.ru

www.wikipedia.org

www.sportmenu.ru

<http://all-gigiena.ru>

www.universalinternetlibrary.ru

Если Вас заинтересовала тема личной гигиены, то мы рекомендуем вам дополнительно ознакомиться с литературой следующих авторов: *Дубровский В.И., Лаптев А.П., Минх А.А., Пивоваров Ю.П. и др.*