

*Вы, конечно, знаете, что личная гигиена обеспечивает сохранение здоровья, высокую жизнедеятельность организма спортсмена, возможность для выполнения и усвоения значительной тренировочной работы, более эффективного восстановления и достижения требуемой адаптации.*

*Из всех многочисленных правил и требований личной гигиены здесь выделяются самые основные.*

### **Правила и требования личной гигиены**

**А.** *Правильный суточный режим*, включающий в себя соблюдение научно-обоснованного и ставшего привычным для спортсмена распорядка дня: подъема, времени для учебных и тренировочных занятий, приема пищи, восстановительных мероприятий, культурного досуга, отхода ко сну и его продолжительности.

**Б.** *Уход за кожей тела* (ванна, душ, обтирания, растирания веществами, способствующими нормальному состоянию кожи), гигиеническое содержание которой оказывает существенное влияние на общее состояние организма. *Важно не только соблюдение чистоты кожи, но и её нормального состояния* (упругость, отсутствие излишних жировых отложений, хорошее кровоснабжение, умеренная облученность солнцем) и функции (дыхание, потоотделение, выделение продуктов распада, обеспечение тактильной чувствительности).

**Б.** *Содержание в отличном состоянии полости рта, в частности, зубов.* Здесь недопустимы какие-то отклонения с медицинской стороны. Спортсмен должен ежедневно чистить зубы и после еды полоскать полость рта специальным эликсиром (антибактериальным, профилактическим, лечебным).

**Г.** *Оптимальные условия для сна:* возобновляющийся ночью чистый воздух в спальне, постель средней мягкости, свежее белье, никакой синтетики в постели и мебели. В дневное время доступ солнечного света и проветривание, постоянная борьба с загрязнением и запыленностью.

## Гигиена сна

Соблюдение гигиенических требований, предъявляемых ко сну, имеет большое значение для нервной системы.

Для спортсменов 6-10 лет сон должен составлять не менее 10 часов.

Для спортсменов 11-14 лет ночной сон должен быть не менее 9 часов

Для спортсменов 15-17 лет, сон должен составлять не менее 8 часов 30 минут.

Рекомендуется последний прием пищи производить, не позже чем за 2 часа до сна.

## Гигиена тела

При занятиях спортом важность соблюдения гигиены кожи возрастает. Рекомендуется прием теплого душа после каждого тренировочного занятия.

После мытья следует хорошо растереться, тщательно вытереть ноги, особенно между пальцев.

Серьезного внимания требует профилактика повышения потливости. Рекомендуется регулярное закаливание и соблюдение правильного режима. Простое средство закаливания – ежедневные ножные прохладные ванны.

## Гигиена одежды и обуви

Спортивную одежду подбирают по гигиеническим свойствам тканей, исходя из специфики занятий различными видами спорта.

Одежда должна быть удобного покроя, не должна стеснять движений, раздражать кожу.

Недопустима лишняя одежда во время тренировок, вызывающих усиленную теплопродукцию в организме.

Негигиенично пользоваться спортивной одеждой вне занятия спортом.

Недопустимо пользоваться чужой одеждой, обувью, предметами личной гигиены (мочалка, расческа и т.д.)