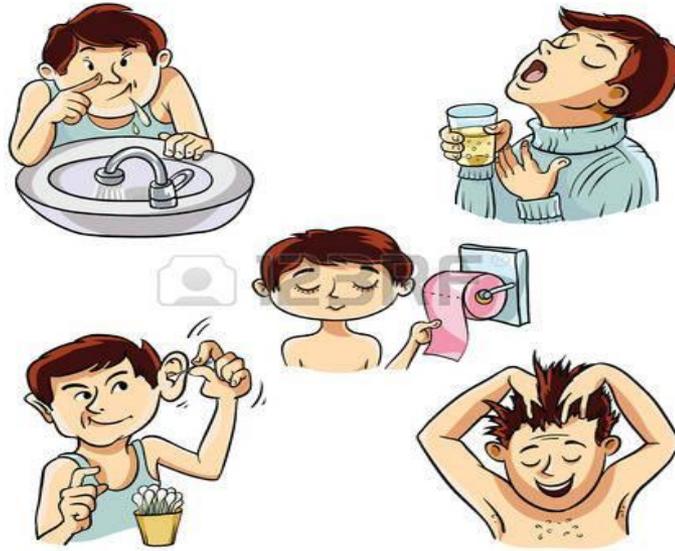


# Гигиена футболиста

*Выполнил:  
студент 4 курса  
9 гр. Свист А.А.*

# ЧТО ТАКОЕ ГИГИЕНА?



Гигиена (греч. *hygieinos* — здоровый) — область медицины, изучающая влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающая меры (санитарные нормы, правила и др.), направленные на предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования, укрепление здоровья и продление жизни.



Личная гигиена футболиста предусматривает соблюдение рационального суточного режима, тщательный уход за телом, спортивной одеждой и обувью. Регулярное соблюдение суточного режима создает оптимальные условия для активной интеллектуальной и физической деятельности, эффективного восстановления работоспособности организма.

Основные правила личной гигиены предусматривают:

- выполнение определенных видов деятельности в определенное время суток;
- правильное чередование личных дел, отдыха и занятий спортом;
- регулярное, желательно в одни и те же часы, питание;
- регулярные посещения тренировочных и восстановительных мероприятий (ежедневно, три раза в неделю, или через день);
- полезный досуг, полноценный сон.



*Детский мир*

Следует помнить, что незначительные отклонения от намеченного режима дня ведут к снижению физической и интеллектуальной работоспособности, плохому самочувствию и снижению спортивных результатов. Особенно важно соблюдать режим во время соревнований. Большое значение имеет регулярность приема пищи в течение дня. При этом необходимо строго следить за своим весом, не употреблять большого количества пищи перед сном.



Тренировочную и спортивную одежду и обувь не рекомендуется использовать для повседневной носки. Стирать или ополаскивать спортивную одежду следует после каждого занятия или спортивной игры. Подбор одежды и обуви для занятий футболом осуществляется с учетом их сезонности и места проведения. Цвет одежды вратаря команды должен отличаться от цвета одежды остальных игроков, судьи и помощников судьи.

Таким образом, соблюдение правил личной гигиены футболиста обязательно, они способствуют профилактике заболеваний и травматизма.



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%. Как показали исследования, выполненные на кафедре гигиены Московского института физической культуры, применение суховоздушной бани имеет ряд преимуществ перед парной.



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.

Современные методы подготовки в спортивных играх требуют применения длительных и интенсивных тренировочных занятий. Соревновательный период у спортсменов-игровиков имеет большую продолжительность. Насыщенный спортивный сезон и напряженные поединки вызывают у игроков физическое и нервно-эмоциональное утомление. Все это требует от спортсменов высокого уровня здоровья, выносливости, закаленности, устойчивости к действию неблагоприятных факторов внешней среды. Поэтому гигиенические факторы в спортивных играх играют исключительно важную роль. Их правильное применение позволяет на протяжении всего соревновательного сезона поддерживать высокий уровень работоспособности спортсменов.



Планирование и организация тренировочного процесса должны осуществляться с учетом различных факторов, влияющих на организм и обуславливающих его функциональное состояние в данное время. Первостепенное значение имеют оптимальные условия жизни, социальной среды, быта, труда и отдыха футболиста.

Тренировка должна планироваться с учетом всестороннего изучения состояния здоровья и физических возможностей занимающихся. В ходе тренировки следует систематически осуществлять комплексные педагогические и врачебные наблюдения. Это позволяет обеспечить наилучший оздоровительный эффект и успешно управлять тренированностью футболистов.



## **Список литературы:**

Овчаров В.С. Играем в футбол 5-11 классы. Минск:  
Аскар, 2010. с.128

# Спасибо за внимание

