**Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте.**

Очень важно соблюдать правила личной гигиены в повседневной жизни и, особенно, при занятиях физическими упражнениями. Всем известно, что соблюдение этих правил способствует не только предупреждению заболеваний, укреплению здоровья и нормальному развитию организма, но и повышению работоспособности, физическому совершенствованию.

Соблюдение правил личной гигиены спортсмена является неотъемлемой частью [здорового образа жизни](https://chudesalegko.ru/) и играет очень важную роль. Во время тренировок значительно усиливается потоотделение, что является благодатной средой для размножения болезнетворных бактерий, грибков и всевозможных инфекций. Личная  гигиена включает в себя уход за кожей, полостью рта, волосами, закаливание, а также содержание в чистоте своей одежды и обуви.

**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;
* 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 шортов, футболки вместо маек и топов;
* После тренировки необходимо принять душ и помыть голову. Для мытья стоит пользоваться антибактериальным мылом и не использовать слишком горячую воду.

**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. Лучше всего выбирать одежду из натуральных тканей. Девушки и юноши должны тщательно следить  за чистотой нижнего белья, верхней  и спортивной одежды. Одежда должна быть удобной достаточно лёгкой, не слишком тёплой, функциональной, пропускающей влагу, 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. Желательно, чтобы обувь обладала специальным «держателем» пятки, который стабилизирует положение стопы; специальными вставками, которые стабилизируют движения типа переката стопы; специальной подкладкой под пятку, которая выполняет функцию амортизации и снимает излишнюю нагрузку с ахиллового сухожилия. 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. Недопустимо постоянно в течение дня ходить в кедах: это может привести к плоскостопию. В наше время для многих видов физической активности существует специальная обувь, например кроссовки для [бега](https://chudesalegko.ru/beg-truscoj-polza-bega-texnika-bega-truscoj/), для игры в [теннис](https://chudesalegko.ru/bolshoj-tennis-vliyanie-tennisa-na-organizm-cheloveka-polza-dlya-zdorovya-i-protivopokazaniya-k-zanyatiyam-tennisom/), для занятий [баскетболом](https://chudesalegko.ru/basketbol-polza-dlya-zdorovya-protivopokazaniya-pravila-igry/) и так далее. Если Вы занимаетесь спортом, для которого разработана специальная обувь, то лучше использовать именно ее. Это снизит риск получения травм, поможет повысить результаты и обеспечит комфортные тренировки.
* После каждой тренировки спортивную одежду и белье необходимо стирать, а обувь проветривать.

**Профилактика травматизма:**

Для предупреждения спортивных травм осуществляется комплекс мер: правильная методика тренировки, обеспечение хорошего состояния мест занятий, инвентаря, одежды, обуви, применение защитных приспособлений, регулярный врачебный контроль, выполнение гигиенических требований, повседневной воспитательной работы и т. п.

Для предупреждения травм большое значение имеет разминка перед тренировкой или соревнованием. Ее проводят при любых метеорологических условиях. Значение разминки не следует рассматривать упрощённо только как «разогревание мышц» (это является лишь одной стороной сложного процесса подготовки двигательного аппарата организма спортсмена, к предстоящему физическому напряжению). Разминка способствует общему повышению уровня деятельности: возбуждению в нервных центрах, координирующих деятельность систем организма во время упражнений, подготовке двигательного аппарата, увеличению газообмена, дыхания и кровообращения. Она создаёт как бы общий рабочий фон, на котором можно успешнее выполнять спортивные упражнения;

Одной из мер профилактики травм является регулярное закаливание организма к действиям низкой и высокой температур, солнечной инсоляции и т.п.

Опыт работы показывает, что при уделении должного внимания предупреждению спортивных повреждений при занятиях спортом, правильном выполнении методических и организационных указаний, хорошей постановке врачебного контроля и воспитательной работы, травмы, как правило, отсутствуют.

**Берегите себя и будьте здоровы!** Помните, что [здоровый образ жизни](https://chudesalegko.ru/) складывается не только из соблюдения правил [гигиены](https://chudesalegko.ru/gigiena/). Чтобы оставаться здоровым, молодым  и красивым долгие годы необходимо [отказаться от вредных привычек](https://chudesalegko.ru/otkaz-ot-vrednyx-privychek/), заниматься [спортом](https://chudesalegko.ru/dvizhenie/), обеспечить организму [правильное питание](https://chudesalegko.ru/pitanie/) и [здоровый сон](https://chudesalegko.ru/zdorovyj-son/).