

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №36 станицы Новодмитриевской
муниципального образования Северский район

Тема: «Личная гигиена»

Учитель физической
культуры МБОУ СОШ №36
Давыдова Е.Н.

Краснодар 2013 г.

Вступление

- Личная гигиена включает в себя широкий круг вопросов, связанных с рациональным суточным режимом: уходом за телом и полостью рта; отказом от вредных привычек, которые разрушают здоровье и снижают тренированность.
- Знать правила личной гигиены должен каждый человек. Особенно это важно для спортсменов, так как строгое их соблюдение способствует укреплению здоровья, повышению эффективности тренировочных занятий и служит залогом высоких спортивных достижений. Выполнение требований личной гигиены имеет не только индивидуальное, но и социальное значение, ибо пренебрежение ими может привести к распространению заболеваний в коллективе.



1. Рациональный распорядок дня спортсмена



- Рациональный суточный режим создает оптимальные условия для деятельности и восстановления организма и способствует повышению спортивной работоспособности. Это объясняется тем, что при правильном и строго соблюдаемом суточном режиме дня вырабатывается определенный ритм деятельности организма, в результате чего спортсмен может наиболее эффективно в определенное время совершать различные виды работ.
- Рациональный суточный режим не только помогает спортсмену сохранять высокую работоспособность и эффективно тренироваться, но и дает возможность лучше планировать свое время и успешно трудиться.
- Неуклонное соблюдение режима дня является также хорошим средством воспитания у спортсменов организованности, воли и приучает их к сознательной дисциплине.

- В связи с различными условиями жизни и труда, бытовыми и индивидуальными особенностями не может быть единого суточного режима для всех. Однако основные положения его должны соблюдаться в любом случае. В суточном режиме спортсмена необходимо прежде всего, обеспечить: выполнение различных видов деятельности
- в строго определенное время; правильное чередование трудовой деятельности, тренировочных занятий и отдыха, регулярное питание в одни и те же часы, выбор оптимального времени для тренировок, длительный и полноценный сон.
- В качестве примера приведем следующую схему суточного режима спортсмена:
 - - подъем;
 - - утренняя гигиеническая гимнастика;
 - - закаливающие процедуры;
 - - завтрак;
 - - трудовая деятельность (учеба). Выполнение физических упражнений во время пауз;
 - - обед;
 - - трудовая деятельность (учеба). Выполнение физических упражнений во время пауз;
 - - полдник;
 - - отдых перед тренировкой;
 - - учебно-тренировочное занятие;
 - - теплый душ;
 - - ужин;
 - - отдых, культурные развлечения и т. п.;
 - - прогулка;
 - - сон.

- Подъем следует проводить в одно и то же время, не позднее 7 ч. Сразу же после подъема выполняется гигиеническая гимнастика.
- Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка) ускоряет переход от сна к бодрствованию, тонизирует центральную нервную систему, активизирует работу всех органов, создает бодрое и жизнерадостное настроение.
- В суточном режиме следует устанавливать и строго придерживаться определенного времени для приема пищи, что способствует ее лучшему перевариванию и усвоению. Принимать пищу следует за 2—2,5 ч до тренировки и спустя 30—40 мин после ее окончания.

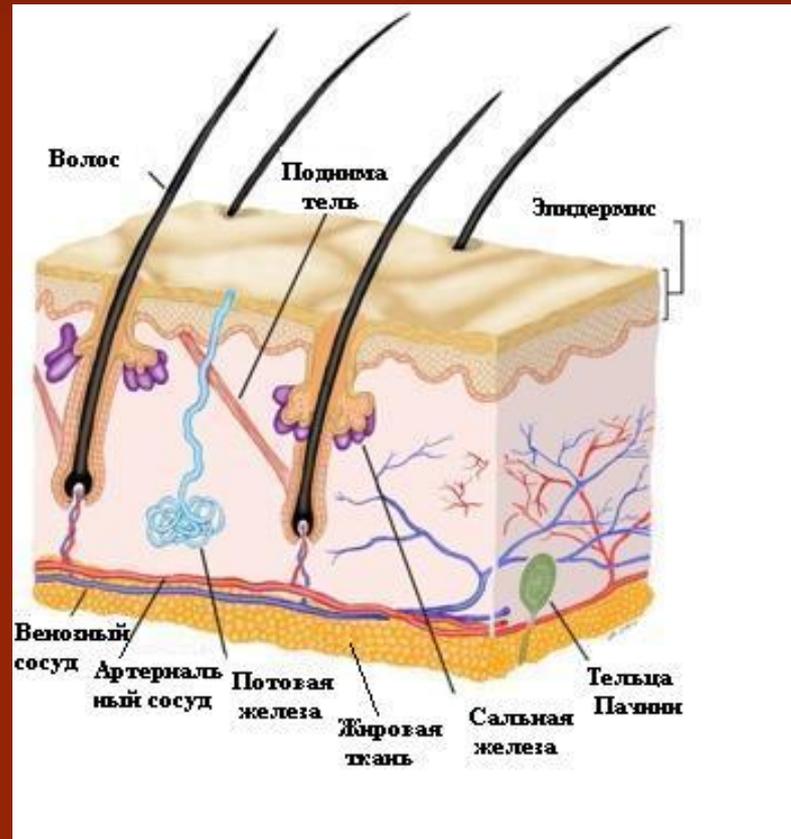




- Выбор времени для проведения тренировочных занятий устанавливается с учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов.
- В распорядке дня необходимо предусмотреть также оптимальную продолжительность активного и пассивного отдыха, которая способствовала бы более быстрому восстановлению работоспособности. При двухразовых тренировках в день желательно в периоды отдыха между ними применять различные восстановительные средства (массаж, гидропроцедуры и др.).
- Особое внимание в суточном режиме следует уделять сну. Он основной и ничем не заменимый вид отдыха.
- Сон способствует сохранению здоровья и высокой спортивной работоспособности.

2. Гигиеническое значение кожи

- Наша кожа представляет собой сложно устроенный орган, обеспечивающий связь организма с внешней средой. В ней происходят разнообразные динамические, взаимосвязанные и взаимообусловленные процессы, не только предупреждающие вредные внешние воздействия на организм, но и усиливающие благотворные влияния факторов внешней среды



- Кожа имеет большое значение для жизнедеятельности всего организма и выполняет ряд существенных функций:
- защитная - предохраняет от механических воздействий, резких колебаний температуры, воздуха, пыли, химических агентов, микробов;
- бактерицидная - за счет вырабатываемого вещества - лизоцима на чистой коже гибнут многие виды бактерий;
- терморегуляторная - обеспечивает необходимый уровень терморегуляции за счет наличия в коже кровеносных сосудов, потовых и сальных желез;
- выделительная - выделяет секреты потовых желез, а с ними ядовитые продукты жизнедеятельности (шлаки);
- дыхательная - обмен кислорода и углекислого газа;
- энергетическая - в коже депонируются запасы жиров и углеводов;
- рецепторная - в коже расположены тепловые, холодовые, осязательные и болевые рецепторы.

3. Уход за телом, гигиенические средства, необходимые для ухода за телом

- Уход за телом включает в себя гигиенические мероприятия по уходу за кожей и ротовой полостью.
- Уход за кожей имеет важное гигиеническое значение, ибо здоровье спортсмена, его работоспособность и сопротивляемость различным заболеваниям во многом зависят от состояния кожных покровов. Уход за кожей предусматривает регулярное мытье тела горячей водой с мылом и мочалкой. Это надо делать не реже одного раза в 4—5 дней (прием душа, ванны или посещение бани). После этого обязательно надо сменить нательное белье.
- Наиболее загрязненные участки тела (лицо, шея, верхняя часть туловища) необходимо мыть каждый день утром и вечером.
- При занятиях физическими упражнениями кожа в значительной мере загрязняется. Поэтому после тренировки следует обязательно принимать теплый душ. Он не только очищает кожу, но и оказывает успокаивающее действие на нервную и сердечно-сосудистую системы, повышает обмен веществ и улучшает восстановительные процессы. После душа необходимо хорошо растереть тело и сделать легкий массаж основных мышечных групп.



- Хорошей гигиенической процедурой является баня. Правильное использование бани способствует поддержанию чистоты тела, улучшает функции кожи и укрепляет здоровье.
- В настоящее время широко применяется паровая баня (русского типа) и суховоздушная баня — сауна (финская). В паровой бане, в парильне температура воздуха, как правило, 40—60°, а относительная влажность воздуха 80—100%. В суховоздушной бане — сауне — в парильне температура воздуха достигает 70—110°, однако относительная влажность воздуха здесь очень низкая — 5—15%. Высокая влажность воздуха в паровых банях затрудняет процессы терморегуляции, и прежде всего испарение пота, что способствует более быстрому перегреванию организма. Низкая влажность в суховоздушных банях действует благоприятнее, так как испарение пота происходит интенсивнее, что замедляет наступление перегревания организма. Поэтому предпочтительней пользоваться Суховой душной баней.
- В гигиенических целях баню следует принимать 1—2 раза в неделю.
- В бане нужно придерживаться следующих правил. До входа в парильню принимают теплый душ, тело обмывают мылом (не замочив головы) и затем вытирают досуха. После этого заходят в парильню, где сначала 4—6 мин находятся внизу, а затем, погревшись, поднимаются на верхнюю полку и пребывают там, в зависимости от самочувствия (примерно 5—8 мин).



- Уход за руками требует особого внимания, так как находящиеся на них патогенные микробы и яйца гельминтов могут переноситься на продукты питания и посуду. Особенно много микробов (около 95%) скапливается под ногтями. После выполнения различных работ и перед едой следует обязательно мыть руки с мылом. Особенно тщательно нужно это делать после посещения уборной. Следует отметить, что чем чаще моются руки, тем в большей степени их кожа способна к самоочищению.
- В специальном уходе за кожей рук нуждаются представители некоторых видов спорта. У занимающихся гимнастикой, греблей, тяжелой атлетикой часто на руках появляются мозоли, которые являются физиологическим приспособлением тканей к длительному давлению снарядов. Излишний слой мозолей рекомендуется удалять с помощью пемзы. До и после занятий необходимо тщательно мыть руки с мылом. На тренировках следует обязательно использовать различные защитные приспособления для ладоней рук. После тренировки желательно применять для смягчения кожи рук глицерин или другие мази.
- Уход за ногами также должен быть систематическим. Это делать необходимо особенно при повышенной потливости ног, которая способствует появлению потертостей, местных воспалительных процессов и мозолей.
- Поэтому важно ежедневно на ночь мыть ноги с мылом, чаще менять носки и проветривать обувь. При появлении сухих мозолей их следует своевременно удалять с помощью мозольного пластыря или мозольной жидкости.



- У спортсменов иногда появляется грибковое заболевание стоп — эпидермофития. Она возникает при передаче от больного человека к здоровому патогенного грибка эпидермофитона. Он поражает в основном кожу стоп и межпальцевых промежутков. Патогенный грибок может находиться на полу спортивных залов, раздевален, душевых и других помещений. Эпидермофития может также передаваться при пользовании чужими носками, обувью, полотенцем и другими вещами. Первые признаки заболевания: зуд и жжение между пальцами, шелушение кожи; появление небольших пузырьков, мокнущих эрозий и трещин. В случае возникновения указанных симптомов необходимо немедленно обратиться к врачу и приступить к систематическому лечению. В целях профилактики эпидермофитии следует всегда использовать только свои личные вещи: носки, обувь, полотенце. Находясь в раздевалнях, туалетах, душевых, целесообразно применять индивидуальные резиновые туфли. После мытья ног в общественном месте следует досуха вытирать стопы и межпальцевые промежутки ног.



- Профилактика гнойничковых заболеваний кожи (пиодермии) имеет важное значение при уходе за телом.
- Гнойничковые заболевания кожи возникают главным образом при попадании в поврежденную кожу или в сальную и потовую железу пирогенных микробов. Основные причины гнойничковых заболеваний кожи: невыполнение правил личной гигиены, понижение устойчивости кожи к этим инфекциям, грязная одежда, потертости, загрязненные предметы спортивного оборудования и инвентаря.



Основные мероприятия по профилактике гнойничковых заболеваний заключаются в следующем. Необходимо строго соблюдать все гигиенические правила ухода за телом. Следует строго следить за чистотой одежды, обуви, спортивного инвентаря и оборудования. Все мелкие повреждения кожи нужно своевременно обрабатывать, используя для этого 2%-ную настойку йода или 1%-ный раствор бриллиантовой зелени. Рекомендуется широко применять различные закаливающие процедуры, и в первую очередь облучений ультрафиолетовыми лучами. При многочисленных и длительно протекающих гнойничковых поражениях кожи необходимо провести специальный

- курс лечения.

4. Уход за полостью рта и зубами

- Уход за зубами и полостью рта совершенно необходим с гигиенической точки зрения. Грязный рот и испорченные зубы — ворота для всевозможных инфекций и одна из причин нарушений работы желудочно-кишечного тракта.
- Основные положения ухода за зубами и полостью рта заключаются в следующем. Утром и перед сном необходимо в течение 1—2 мин тщательно чистить пастой зубы с наружной и внутренней стороны. Зубную щетку необходимо направлять от десен к зубам (а не наоборот) и только в вертикальном направлении.



- Во время еды желательно избегать быстрого чередования горячих и холодных блюд. После каждого приема пищи следует полоскать рот теплой водой. При первых болевых ощущениях в ротовой полости необходимо обращаться к зубному врачу. Два раза в год следует проходить у него профилактические осмотры.



5. Гигиена сна и постели

- Сон имеет важное значение для полноценного отдыха организма, особенно центральной нервной системы. Регулярное недосыпание может привести к истощению нервной системы и к тяжелым заболеваниям. Недостаток сна ничем не компенсируется. Сон взрослого человека должен длиться 7 – 8 часов в сутки. При тяжелой физической работе продолжительность сна следует увеличить. Подросткам рекомендуется спать 8 1/2 – 9 1/2 часов, а детям 10 – 12 лет – около 10 часов в сутки.
- Большое гигиеническое значение имеет постель. Она должна быть удобной, достаточно мягкой и теплой, чтобы обеспечить согревание тела и расслабление мускулатуры. Постельное белье следует регулярно менять (через 7 – 10 дней), а подушки, одеяло и матрасы проветривать на открытом воздухе или пылесосить.



6. Вредные привычки – разрушители здоровья



- К вредным привычкам относят курение, употребление алкогольных напитков, наркотиков. Они оказывают пагубное влияние на здоровье и снижают работоспособность. У спортсменов помимо этого вредные привычки замедляют рост спортивных результатов и поэтому справедливо рассматриваются как разрушители тренированности. Они не совместимы со спортивным режимом.

7. Значение правил личной гигиены для укрепления здоровья и повышения его спортивной работоспособности

- Знание гигиены необходимо для правильного решения вопросов по предупреждению заболеваний, повышения трудоспособности и сопротивляемости организма к неблагоприятным влияниям окружающей среды.
- Физическая культура широко используется не только как средство укрепления здоровья, повышения работоспособности человека, профилактики заболеваний, но и как важное лечебное средство.



- Естественно, физическая культура и спорт, если их рассматривать только как комплексы физических упражнений, не смогут решить всех своих задач. Поэтому физическая культура не должна исчерпываться одними лишь физическими упражнениями в виде спорта, гимнастики, подвижных игр и пр., но должна охватывать и общественную, и личную гигиену труда и быта, использование естественных сил природы, правильный режим труда и отдыха и т.д. Отсюда очевидна актуальность гигиены физической культуры как самостоятельной отрасли гигиенической науки.



Список использованной литературы

- Вайнбаум Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 240 с.
- Гигиена: Учебник, 2-е изд., перераб. и доп. / Под ред. акад. РАМН Г.И. Румянцева. – М.: ГЭОТАР-МЕД, 2007. – 608с.
- Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. Для студ. сред. и высш. учеб. заведений – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2006. – 512 с.
- Дубровский В.И. Экогигиена физической культуры и спорта: рук. Для спортивных врачей и тренеров /В.И. Дубровский, Ю.А. Рахманин, А.Н. Разумов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2008. – 551 с.