

## **Личная гигиена.**

Существуют различные виды гигиены: социальная, коммунальная, школьная, и так далее. Само слово "гигиена" происходит от греческого - здоровый, здоровье.

Личная гигиена включает в себя общие гигиенические правила: правильное чередование умственного и физического труда, занятия физкультурой, регулярные приемы полноценной пищи, чередование труда и активного отдыха, полноценный сон. К личной гигиене относятся гигиенические требования к уходу за телом и полостью рта. отказ от вредных привычек, разрушающих здоровье и тренированность.

### **Рациональный режим дня и объем двигательной активности**

Основой сохранения здоровья человека является рациональный режим дня: правильное чередование труда и активного отдыха, регулярный прием пищи, определенное время подъема и отхода ко сну. выполнение ряда гигиенических мер.

При правильном режиме вырабатывается слаженный ритм деятельности, в организме формируется динамический стереотип нервных процессов, определяемый как уравновешенная система условных рефлексов. Отсутствие постоянного режима или частое изменение сложившегося стереотипа ухудшает работоспособность и отрицательно сказывается на здоровье.

Рациональный распорядок дня дает возможность лучше планировать свое время, приучает учащихся к сознательной дисциплине.

Функциональная активность организма человека ритмически изменяется. Ритмы функционирования организма, получившие название биологических, имеют различные периоды. Основным ритмом является суточный. Ночью снижаются показатели обменных процессов, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, температура тела. Днем увеличиваются интенсивность обмена веществ, двигательная активность и связанная с ними работа сердца и дыхания. При этом на протяжении дня работоспособность также ритмически изменяется: постепенно повышаясь в утренние часы, она достигает высокого уровня в 10-13 ч. а затем понижается к 14 ч. После этого начинается вторая волна повышения работоспособности, которая после 20 ч постепенно снижается.

Лучшее время для занятий по физическому воспитанию - с 10 до 13 ч и с 16 до 20 ч.

Большое значение имеют правильная организация учебных занятий, рациональное распределение труда и отдыха, объемы нагрузок в различных видах деятельности.

На рост и развитие подростков существенное влияние оказывает двигательная активность. Недостаточная двигательная активность неблагоприятно влияет на многие функции растущего организма, в частности на сердечно-сосудистую и нервную системы.

Оптимальная доза двигательной активности должна определяться как при плановых занятиях спортом, так и при самостоятельных занятиях. Гигиеническая норма двигательной активности учитывает прежде всего требования

и закономерности укрепления здоровья и всестороннего гармонического развития всего организма. Для сохранения здоровья и достижения высокого уровня физического развития учащимся необходим довольно большой объем двигательной активности с энерготратами как минимум 2,5 тыс. ккал/сут.

При рациональной режиме учащихся продолжительность ночного сна должна быть не менее 8,5 ч для подростков 15—16 лет и 8 ч для учащихся 17—18 лет. При различных нарушениях режима и переутомлении может наступить бессонница. Перед соревнованиями также нередко отмечается нарушение сна, связанное с излишним волнением перед стартом. От бессонницы поможет избавиться строгое соблюдение всех гигиенических норм. Не рекомендуется пить на ночь крепкий чай, кофе, заниматься до позднего вечера напряженной умственной работой, поздно тренироваться, перед сном нужно совершить небольшую прогулку, а затем принять теплый душ.

В рабочие дни недели рекомендуется примерный режим дня учащихся.

<b>Элементы режима</b>	<b>Время</b>
Подъем	7.00
Утренний туалет, зарядка с закаливающими процедурами	7.00—7.30
Уборка постели, одевание	7.30—7.40
Завтрак	7.40—8.00
Время на дорогу в учебное заведение	8.00—8.30
<i>В дни теоретических занятий</i>	
Линейка, вводная гимнастика	8.30—9.00
Занятия	9.00—15.10
Обед	11.35—12.30
<i>В дни производственного обучения</i>	
Вводная гимнастика, инструктаж, обучение	8.30—14.30
Обед	11.20—12.00
Свободное время	до 15.30
Полдник	15.30—16.00
Секционные и самостоятельные занятия физкультурой и спортом	16.00—17.30
Приготовление уроков	17.30—19.45
Ужин	19.45—20.00
Прогулка	20.00—21.00
Свободное время, чтение	21.00—22.00
Вечерний туалет, отход ко сну	22.00—22.30

### **Уход за телом и полостью рта**

Чистота кожи — основное условие ее нормального состояния. Скапливающиеся на поверхности кожи продукты жизнедеятельности организма (пот, минеральные соли, кожное сало и т. д.), соединяясь с грязью и пылью, раздражают кожу, закупоривают отверстия потовых и сальных желез, что может привести к фурункулезу и другим воспалительным процессам.

Уход за кожей начинается с утреннего туалета. Каждый учащийся должен ежедневно утром мыть с мылом лицо, руки и шею, не реже одного раза в неделю посещать баню, мыть руки с мылом после всякого соприкосновения с грязными предметами, посещения туалета и особенно перед едой во избежание желудочно-кишечных заболеваний (дизентерии, брюшного тифа и др.). Для рук нужно иметь отдельное полотенце. Ногти следует коротко стричь, а при мытье рук

пользоваться специальной щеточкой.

Волосы необходимо своевременно и коротко подстригать и мыть в мягкой теплой воде с моющими веществами не реже одного раза в неделю. Жирные или сухие волосы нуждаются в специальном уходе. Уход за полостью рта не только способствует сохранению целостности зубов, но и предупреждает многие заболевания, так как больные зубы являются очагом инфекции. Важную роль в предупреждении инфекции в полости рта играет правильный уход за зубами и полостью рта.

Каждый учащийся должен твердо усвоить несложные правила ухода за полостью рта: иметь индивидуальную зубную щетку; ежедневно утром и вечером чистить зубы мягкой щеткой (лучше из натуральной щетины); полоскать рот теплой водой после каждого приема пищи; не удалять остатков пищи с помощью металлических предметов, пользоваться только специальными зубочистками: зубы чистить пастой с наружной и внутренней стороны в течение 1—2 мин только в вертикальном направлении. Начинают чистить зубы с коренных, постепенно перемещая щетку в сторону передних зубов.

Два раза в год обязательно следует проходить профилактические осмотры у зубного врача.

### **Рациональное питание**

Рациональное питание прежде всего подразумевает правильный режим питания. Время приема пищи должно быть строго определено и приходиться на одни и те же часы. Нерегулярный прием ее ухудшает условия пищеварения и способствует развитию заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Нецелесообразно принимать пищу непосредственно перед занятием по физическому воспитанию. Это ведет к плохому ее перевариванию и усвоению, мешает тренировочному процессу, так как наблюдается уменьшение секреции желудочного сока и сока поджелудочной железы, что зависит не только от тормозящего влияния физической нагрузки на деятельность желез, но и от того, что при мышечной работе уменьшается кровоснабжение внутренних органов. Пища дольше остается в желудке, вызывая ощущение тяжести. Наполненный желудок поднимает диафрагму и тем самым затрудняет деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, к которым при физических упражнениях предъявляются повышенные требования.

Не рекомендуется принимать пищу сразу же после занятий физическими упражнениями. В это время секреция пищеварительных соков будет еще угнетена, аппетит отсутствует. Если подождать 20—30 мин, то создадутся нормальные условия для секреции соков и пища будет легко усваиваться.

Завтрак должен быть за 1—1,5 ч до занятия физическими упражнениями и за 3 ч до соревнования; обед за 2—3 ч до занятия и за 3,5—4 ч до соревнования. Ужин за 1,5—2 ч до сна.

Учащемуся-спортсмену следует ежедневно взвешиваться, допустимы лишь небольшие отклонения от нормы (в пределах 200—300 г). Снижение массы тела указывает на перетренированность и приводит к потере работоспособности.

Питание учащегося-спортсмена должно быть полноценным, т. е. содержать необходимые питательные вещества и полностью покрывать расходы энергии, связанные с его учебной и спортивной деятельностью.

Важно, чтобы в рационе содержались полноценные в питательном отношении животные белки - не менее 60% всего белка пищи. Для этого в рацион надо включать мясо и мясные продукты, рыбу, а также молоко и молочные продукты. Количество молочных продуктов (сыр, творог), не считая молока, должно составлять не менее 120 г/сут. Помимо животных белков полезны полноценные белковые комбинации, такие, как гречневая каша с молоком, треска и творог, но интервал в приеме этих продуктов не должен

превышать 5—6 ч. только тогда они усваиваются как полноценная белковая комбинация.

Учащимся-спортсменам надо повседневно включать в рацион животные и растительные жиры.

Большое значение в питании должно придаваться углеводам, которые нужны для нормального усвоения организмом жиров и для обеспечения организма энергией, необходимой для нормальной жизнедеятельности. Чем интенсивнее физическая нагрузка, тем больше объем мышечной работы, тем выше потребность в углеводах.

Суточная норма сахара в любом виде не более 200—300 г и 100 г единовременно, так как большее количество не успевает усвоиться организмом.

Важное значение в питании имеет также клетчатка, которая содержится в хлебе из муки грубого помола, овощах и улучшает деятельность кишечника.

В жизнедеятельности организма огромную роль играют витамины. В натуральных продуктах (овощи, фрукты) витамины содержатся в виде комплексов и хорошо усваиваются. В зимне-весенний период естественных витаминов недостаточно, поэтому следует принимать дополнительно поливитаминные препараты.

Важно своевременно выявлять первые признаки гиповитаминоза в напряженные периоды тренировки и учебных занятий: утомляемость к концу занятий, ухудшение сна, раздражительность, понижение интереса к учебе и спорту, нежелание работать. Чаще всего гиповитаминозы развиваются ранней весной.

Отметим значение витаминов при занятиях спортом.

Витамин С (аскорбиновая кислота) рекомендуется как при скоростных, так и при длительных нагрузках на выносливость по 150—200 мг за 30—40 мин до старта. Необходимо перед приемом витаминов проконсультироваться с врачом.

Кроме витаминов учащимся при занятиях спортом дополнительно требуются минеральные соли, особенно в условиях жаркого климата. Организму необходимы фосфор, кальций и магний, принимающие активное участие в химических процессах в организме. Пищевыми источниками этих солей являются сыры, творог, бобовые, мясные и рыбные продукты.

Для поддержания высокой спортивной работоспособности важно соблюдать питьевой режим. Суммарное количество воды в рационе учащегося-спортсмена (включая чай, кофе, жидкие блюда) должно составлять не более 2—2,5 л.

При чувстве жажды следует потреблять слегка подкисленную лимонном или клюквенным соком, аскорбиновой кислотой воду. Рекомендуется некоторое время задерживать воду во рту, пить не торопясь, небольшими глотками. Утолить жажду можно также фруктами, имеющими кисло-сладкий вкус (яблоки, апельсины, лимоны).

### **Гигиена одежды и обуви**

Гигиеническое значение одежды и обуви, в том числе и спортивной, состоит в регулировании отдачи, тепла телом человека таким образом, чтобы температура тела была постоянной, т. е. поддерживалось тепловое равновесие организма.

Подбор одежды и обуви отражается на работоспособности, поэтому они должны соответствовать определенным гигиеническим требованиям. Одежда должна быть легкой и достаточно свободной, не затруднять движений, дыхания и кровообращения, предохранять от травм. -

Основные требования к ткани для спортивной одежды:

теплопроводность, воздухопроницаемость и гигроскопичность (способность поглощать водяные пары). Благодаря гигроскопичности ткань способствует теплоотдаче и препятствует скоплению пота на поверхности кожи. Нижнее белье должно изготавливаться из натуральных хлопчатобумажных или шерстяных тканей.

Спортивные костюмы подбирают по росту с учетом полноты, так как не только тесная, но и слишком длинная и широкая одежда затрудняет работу и может послужить причиной травм. В одежде не должно быть грубых швов и сужений во избежание потертостей. Кроме того, одежда, слишком прилегающая к телу, мешает испарению пота с поверхности кожи, затрудняет теплоотдачу. Свободный покрой одежды особенно важен при занятиях по физическому воспитанию в условиях жаркого климата.

Одежда учащегося при занятиях в помещении или на открытом воздухе в летнее время при теплой погоде должна состоять из майки и трусов.

Для занятий зимними видами спорта требуется одежда с высокими тепло- и ветрозащитными свойствами — хлопчатобумажное белье» шерстяной костюм или свитер с брюками, шерстяная шапочка. При сильном ветре надевается ветрозащитная куртка. Одежду из синтетики рекомендуется применять только для защиты от ветра, дождя и др.

Обувь учащегося-спортсмена должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой, а также обладать достаточными теплозащитными и водоупорными свойствами. Обувь не должна стеснять стопу.

В любую обувь рекомендуется вкладывать дополнительную стельку (желательно войлочную) и вынимать ее на ночь для проветривания, а под пятку помещать резиновую губку для предупреждения травм. Размеры зимней обуви должны позволять использовать теплую стельку и при необходимости — две пары носков.

В результате частого употребления одежда и обувь портятся от постоянного трения, растягивания, давления, и, кроме того, постепенно загрязняются как изнутри, так и снаружи. Загрязнение одежды отрицательно сказывается на ее воздухопроницаемости, а также может привести к распространению инфекционных заболеваний.

Нужно знать и соблюдать следующие правила ухода за одеждой и обувью.

Учащиеся не должны пользоваться спортивной одеждой и обувью не по назначению, т. е. вне занятий физкультурой и спортом. Являться на занятие нужно, как правило, в обычной одежде и обуви, переодеваться в спортивной костюм и обувь непосредственно в раздевалке во избежание занесения пыли в залы. По окончании занятия учащийся, приняв душ, должен снова надеть обычную одежду и обувь.

Необходимо регулярно стирать спортивную одежду. Частота стирки предметов спортивной одежды зависит от их особенностей, условий тренировки и др. Футболки, трусы, купальные костюмы стирают после каждого тренировочного занятия.

После занятий борьбой костюмы следует тщательно просушить, почистить периодически их, нужно стирать. Хранить одежду следует в светлом, хорошо проветриваемом помещении в висячем положении, не вплотную друг к другу. Защитные шлемы боксеров, а также перчатки после каждого занятия нужно протирать с внутренней стороны денатурированным спиртом или одеколоном, можно использовать и 3%-ный раствор перекиси водорода. Просушивать их следует в висячем положении.

Для сохранения формы, вида и гигиенических свойств спортивной обуви необходим тщательный уход за ней. Намокшую и загрязненную обувь надо очистить и просушить в хорошо вентилируемом помещении при комнатной

температуре. Не рекомендуется сушить обувь на радиаторах отопления или около открытого огня, так как от этого обувь! коробится и портится. После высушивания кожаную обувь следует смазывать жиром, что придает ей мягкость, эластичность и уменьшает промокаемость.

Важное значение имеет уход за носками. Носки надо регулярно стирать, следить, чтобы на них не было грубых швов, заплат и других неровностей, способных вызвать потертости стопы.

Несоблюдение правил личной гигиены может привести к грибковым заболеваниям, кожи. Поэтому необходимо насухо вытирать межпальцевые складки ног, тщательно вытирать ноги после купания, приема ванны или душа. В банях и душевых пользоваться резиновыми тапочками.

При потливости ног не рекомендуется носить обувь на резиновой подошве, а также чулки и носки из капрона и нейлона, так как они не впитывают влаги.