



ФГБОУ ВО МГХПА им. С.Г. Строганова

Кафедра физвоспитания

**«Гигиеническое обеспечение
индивидуальных (самостоятельных)
форм занятий массовыми видами спорта
и физической культуры»**

Москва, 2021

АКТУАЛЬНОСТЬ ДАННОЙ ТЕМЫ:

- В настоящее время особую актуальность приобретают меры усиления социально-гигиенической ориентации.
- Усиливается психоэмоциональная напряженность, растут нервные затраты и нагрузки у студентов и работающих .
В этих условиях активное использование социально-гигиенического регулирования трудовой деятельности обогащает всю систему средств стимулирующего воздействия социально-экономической политики на активизацию человеческого фактора.
- Оптимальное раскрытие всех физических и духовных потенций человеческого фактора возможно только в условиях здорового гигиенического образа жизни, достижение которого в дальнейшем поддержании организма в надлежащем порядке каждым членом общества исключительно актуально.
- Здоровый, рациональный образ жизни ориентирует на развитие наиболее разумных в гигиеническом отношении норм потребления материальных благ, разумное использование свободного времени, что резко сужает и уменьшает сферу проявления уродливых антисоциальных явлений, таких как пьянство, алкоголизм, наркомания и др.

МЕРОПРИЯТИЯ ПО ГИГИЕНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЧЕНИЮ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ (САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ) ФОРМ ЗАНЯТИЙ МАССОВЫМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

- Развитие массовой физической культуры, внедрение ее в быт людей всех возрастов - один из важнейших факторов укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, долголетия, обеспечения полноценного отдыха.
- Большинство городского населения для укрепления здоровья, организации досуга и свободного времени чаще стали использовать парки культуры и отдыха. Однако они не всем стали доступны экономически.
- Большие социальные изменения в жизни народа, развитие некоторых видов промышленности в так называемой рыночной экономике и связанное с этим значительное увеличение численности городского населения, создание новых микрорайонов, массовой жилищной застройки и др. приводят к поиску наиболее эффективных организационных форм, средств и методов физкультурно-оздоровительной работы с населением.

В настоящее время различают четыре основных формы самодеятельных физкультурных занятий:

- индивидуальные;
- семейные;
- мало-групповые;
- коллективные.

Самостоятельные и индивидуальные занятия физическими упражнениями являются достаточно распространенными, хотя и не главными формами реализации физической активности человека. Разумное управление этой формой приобщения человека к физической культуре может способствовать существенному повышению ее эффективности. Однако организация режима самостоятельных занятий сталкивается с целым рядом трудностей, главным из которых является недостаток знаний правил проведения тренировочных занятий, понимания сущности его составных частей, их функционального назначения, а также элементов медицинского и педагогического контроля.



Гигиеническое обеспечение индивидуальных (самостоятельных) форм занятий населения массовыми видами физической культуры и спорта предусматривает осуществление следующих мероприятий:

- обучение населения и студентов методам самоконтроля состояния здоровья и физической подготовленности, а также умению дозировать физические нагрузки;
- пропаганда массовых форм физической культуры и спорта, а также видов спорта нужных и важных для конкретного лица с точки зрения улучшения состояния его здоровья, совершенствование физической подготовленности с учетом профессиональных навыков труда и развития отдельных физических качеств;
- пропаганда среди населения санитарной культуры занятий физическими упражнениями, в том числе спортом.

Правильность дозирования физических нагрузок

- При организации тренировочного процесса общее повышение физической подготовленности и поддержание ее на достаточно высоком уровне возможно лучше при правильной организации физических нагрузок, для каждого человека оптимальное количество движений, помогающее удержать высокие резервы возможности организма или повысить их, будет строго индивидуальной.
- В научных исследованиях установлено, что процессы жизнеобеспечения организма человека прежде всего зависят от его двигательной активности.
- Физкультурно-спортивная деятельность как педагогически организованная двигательная активность студенческой молодежи всего населения является важным социальным фактором нормального физического развития человека, рациональной адаптации его к динамическим условиям жизнедеятельности.
- Целый ряд научных работ посвящен вопросам нормирования двигательной активности. Анализ обобщенных результатов этих научных исследований показывает, что оптимальные нормы двигательной активности находятся в следующих ориентировочных границах: дошкольники - 8-10 часов в неделю, школьники - 7-12, учащиеся техникумов, колледжей - 8-9, студенты учебных заведений - 8-10, рабочие и служащие - 6-10, семейные - 4-6.

□ На основании проведенного анализа литературных источников, мы для определения дозирования физических нагрузок в условиях массовой физкультурно-оздоровительной работы, рекомендуем взять такой показатель, как частота сердечных сокращений.

Интенсивность максимальной нагрузки можно определить по формуле:

$$\text{ЧСС} = 180 - \text{возраст}$$

Например, для человека в возрасте 20 лет нагрузка должна сопровождаться учащением пульса не более чем до 160 уд/мин ($180 - 20 = 160$), а для 40-летнего - 140 уд/мин. ($180 - 40 = 140$). Время выполнения упражнений не должно превышать 10-30 мин. Правильно дозированная физическая нагрузка должна быть достаточной, чтобы вызвать состояние утомления, которое воспринимается как усталость.

Именно утомление является специфическим раздражителем для развития восстановительных процессов, которые повышают функциональные возможности физиологических систем организма, укрепляя тем самым здоровье и повышая его работоспособность.

□ Вместе с тем **важно, чтобы состояние утомления не переходило в состояние переутомления**, что может иметь место в том случае, если организм человека не подготовлен к выполнению нагрузок. Поэтому при гигиеническом обеспечении индивидуальных форм занятий массовыми видами физической культуры и спорта занимающиеся должны уметь контролировать не только уровень своего физического состояния и дозировать физическую нагрузку, но и знать признаки изменения состояния организма, которые свидетельствуют о переходе утомления в острое переутомление (табл. 1).

Признаки	Утомление	Переутомление
Цвет лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение
Дыхание	До 20-26 в мин.	До 40-50 в мин (частое)
Пульс, уд/мин	110-150	180-200
Движения	Походка обычная	Походка неуверенная
внимание	Безошибочные действия	Ошибки в действиях
Самочувствие	Легкая усталость	Выраженная усталость
Общий вид	Обычный	Сутулость, опущенные плечи, усталое выражение лица

- 
- При появлении признаков острого переутомления выполнение упражнений должно быть прекращено, а в последующие дни снижена и физическая нагрузка.
 - Таким образом, общее повышение физической подготовленности и поддержание ее на достаточно высоком уровне возможно при правильной организации физических нагрузок. Общие правила дозирования нагрузок приемлемы при организации общеразвивающей и оздоровительной тренировки.
 - Организационной основой физической тренировки, осуществляемой в общеразвивающих и оздоровительных целях, должно быть систематическое проведение тренировочных занятий, содержание и структура которых определяются дидактическими принципами построения тренировочных уроков.

Пропаганда санитарной культуры занятий физическими упражнениями и спортом

- Важной функцией физической культуры является ее оздоровительное влияние, которое нужно обеспечить на каждом занятии. Такое влияние достигается как непосредственно во время занятий, так и путем выработки у занимающихся гигиенических навыков и привычек в повседневной жизни, в частности разумного использования двигательных упражнений в режиме каждого дня.
- Оздоровительная направленность занятий физкультурой и спортом достигается путем обязательной оценки оздоровительного влияния средств и методов физического воспитания, регулирования физических нагрузок на занимающихся с учетом их возможностей, обеспечения врачебно-педагогического контроля за ними.
- Значение гигиенических основ физкультуры и спорта нужны инструкторам-методистам, преподавателям, тренерам и другим физкультурным работникам, а также самим занимающимся. Умелое использование **гигиенических** факторов в значительной степени повышает оздоровительный эффект от занятий физическими упражнениями и спортом
- Самостоятельно занимающиеся физическими упражнениями должны знать и соблюдать все требования личной и общественной гигиены придерживаться рационального распорядка дня и режима питания, соблюдать личную гигиену, проводить профилактику инфекционных заболеваний, постоянно закаливать организм, систематически проходить врачебный контроль, овладеть приемами массажа и самомассажа уметь проводить самоконтроль.

Суточный режим и его рациональность

□ **Рациональный суточный режим** - это распределение определенных видов деятельности человека в течение суток таким образом, чтобы сон, физическая зарядка, прием пищи, рабочая или учебная нагрузка, занятия физическими упражнениями и др. были приурочены изо дня в день к определенному времени суток. При правильном и строго соблюдаемом режиме дня вырабатывается определенный ритм функционирования организма, в результате чего человек может в определенное время наиболее эффективно выполнять различные виды работ. Необходимо постоянство в режиме дня, которое обуславливается наличием у человека суточного биоритма. Поэтому режим дня следует строить с учетом фазовых изменений в функциональном состоянии различных органов и систем организма на протяжении суток организм человека по-разному реагирует на физические нагрузки. Установлено, что функциональные возможности у человека наиболее снижены с 2 до 5 часов утра и между 12 и 14 часами повышены - с 8 до 12 и с 14 до 17 часов. В период наилучших функциональных возможностей выраженность отдельных физических, качеств неодинакова: гибкость лучше выражена около 10 часов утра сила мышц между 16 и 18 часами.



В качестве примера может быть представлена следующая схема суточного режима студента:

- подъем,
- утренняя гигиеническая гимнастика,
- закаливающие процедуры,
- завтрак,
- трудовая деятельность (учеба). В паузах (3-5 мин) выполнение физических упражнений,
- обед,
- трудовая деятельность (учеба). В паузах (3-5 мин) выполнение физических упражнений,
- полдник,
- отдых перед тренировкой,
- учебно-тренировочное занятие,
- теплый душ,
- ужин,
- отдых, культурные развлечения,
- прогулка,
- сон.

Личная гигиена, водные процедуры

- Соблюдение правил личной гигиены и выработка соответствующих привычек - необходимое условие сохранения здоровья. **Личная гигиена** - это уход за кожей, волосами, ногтями, ротовой полостью. Уход за кожей остается важным условием, способствующим нормальной терморегуляции потоотделения и защиты организма от болезнетворных микробов необходимо ежедневное обтирать или обливать тело водой до пояса. Лицо и шею следует мыть утром и вечером. Руки моют каждый раз перед приемом пищи, после выполнения работы, загрязняющей руки, после посещения туалета. После тренировок, соревнований принимают теплый душ с мылом. Каждую неделю нужно мыться в ванной под душем или париться в сауне.
- Ногти стригут коротко, так как под длинными ногтями собирается грязь и возбудители различных заболеваний.
- Утром и вечером надо чистить зубы, после каждого приема пищи рекомендуется прополоскать рот водой. С целью профилактики заболеваний зубов следует 1-2 раза в год посещать зубного врача.
- Самый простой вид водных процедур - умывание. Утром следует умываться холодной водой (это делает человека бодрым и способствует закаливанию), вечером теплой водой (она успокаивает нервную систему и хорошо смывает грязь). Обтирание мокрой ладонью, мочалкой, полотенцем - доступная процедура в любое время года.

Режим питания

- Умение правильно питаться - важный показатель культуры человека. Основные требования рационального питания состоят в том, чтобы оно обеспечивало организм веществами, необходимыми для построения тканей и органов, а также для нормального протекания физиологических процессов. Пищевой рацион должен содержать нужное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.
- Распределение пищи по определенным приемам и в определенные часы дня составляет содержание режима питания. Соблюдение режима питания обеспечивает регулярное поступление в организм пищевых веществ, что является главным условием нормальной работы пищеварительного аппарата, а это в свою очередь влияет на более полное усвоение организмом белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ.
- Рациональным считается 4-5-кратный прием пищи, минимально приемлемым трехразовое питание. Между приемами пищи и занятиями физическими упражнениями должны быть соблюдены определенные временные интервалы: прием пищи должен быть не менее чем за 2,5 ч. до тренировки и не ранее чем через 1,5 ч. после нее.
- При систематических занятиях физическими упражнениями энергетическая ценность суточного рациона должна строиться таким образом, чтобы учитывались энергозатраты не только на профессиональную деятельность, но и на занятия физическими упражнениями и спортом.

Питьевой режим

При выполнении физических упражнений в результате активной мышечной деятельности происходит образование значительного количества тепла, избыток которого необходимо отдавать в окружающую среду, чтобы исключить перегревание организма. К тому же мышечная деятельность сопровождается накоплением в организме продуктов обмена веществ, которые должны быть выделены из организма, что возможно только при условии их полного растворения в воде. Таким образом, при мышечной деятельности имеет место, с одной стороны, потеря воды за счет отделения пота и его испарения, а с другой - возрастает потребность в воде для того, чтобы вывести из организма продукты обмена. Недостаток воды в организме ощущается как чувство жажды, которое связано с недостатком воды в тканях, и этот недостаток затрудняет терморегуляцию и обменные процессы. Это чувство жажды должно быть удовлетворено приемом жидкости. Лучше всего в виде воды или крепкого чая. Пить воду следует небольшими порциями по 100-200 мл, с паузами в несколько минут. Такой прием утоления жажды исключает перегрузку водой желудочно-кишечного тракта и сердечно - сосудистой системы. После приема воды необходим отдых не менее 15 мин. Количество воды, которое может потребляться в день для утоления жажды при работе средней тяжести и температуре воздуха в пределах до 30 °С, может составлять 3-6 л.

- Питьевая вода должна отвечать гигиеническим требованиям и главное - не содержать болезнетворных микроорганизмов, иметь определенный химический состав и физические свойства. Вода имеет не только физиологическое значение, но и общесанитарное, т.е. она необходима для соблюдения требований личной и общественной гигиены (умывание, бани, стирки, уборка помещений и др.), поэтому на одного человека должно подаваться не менее 100 л воды в сутки.

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом

- Одежда предохраняет организм от неблагоприятных воздействий внешней среды, механических повреждений и загрязнений. С гигиенической точки зрения, она должна помогать приспособляться к различным условиям внешней среды, способствовать созданию необходимого микроклимата, быть легкой и удобной. Надевают ее только при занятиях физическими упражнениями.
- Для занятий физическими упражнениями нужно иметь три комплекта одежды и обуви: трусы, майку, плавки - для мужчин, купальники для женщин, кроссовки или полукеды (для занятий в спортивном зале), трикотажный тренировочный костюм, полукеды или кеды, кроссовки для занятий на свежем воздухе (весной и осенью), теплый лыжный костюм, ботинки, шапочку, варежки для занятий лыжами. Майку, трусы, плавки, купальник рекомендуется стирать после каждой тренировки. Чистая одежда хорошо впитывает пот и не раздражает кожу. Во время занятий зимними видами спорта применяется спортивная одежда с высокими теплозащитными и ветрозащитными свойствами обычно это хлопчатобумажное белье, шерстяной костюм или свитер с брюками, шапочки. При сильном ветре сверху одевается ветрозащитная куртка. Различные виды спортивной одежды из синтетических тканей рекомендуется применять лишь для защиты от ветра, дождя, снега и др. Негигиенично пользоваться спортивной одеждой в повседневной жизни.
- С гигиенической точки зрения обувь должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой необходимо, чтобы ее теплозащитные и водонепроницаемые свойства соответствовали погодным условиям. Распространенной спортивной обувью являются полукеды, кеды и кроссовки. Гигиенические стельки, имеющиеся в них, следует просушивать после каждого занятия. При низкой температуре воздуха для повышения теплозащитных свойств обуви в нее закладываются стельки из войлока или меха, рекомендуется также надевать шерстяные носки. Специальной зимней обувью следует пользоваться только при длительном пребывании на свежем воздухе.

Требования к самостоятельным занятиям физическими упражнениями:

- Основные требования к самостоятельным занятиям физическими упражнениями сводятся к следующему;
- проводить занятия ежедневно и в определенное время;
- соблюдать гигиенические требования к одежде и обуви;
- сочетать выполнение физических упражнений с закаливанием;
- правильно выполнять движения, сочетать дыхание с движениями;
- правильно дозировать физические нагрузки путем подбора соответствующих упражнений, их количества и темпа повторений;
- осуществлять самоконтроль.

ПРАВИЛА САМОКОНТРОЛЯ

- При самостоятельных занятиях физическими упражнениями очень важно, чтобы каждый занимающийся мог следить за состоянием своего организма. При самоконтроле учитываются субъективные показатели (сон, аппетит, желание тренироваться) и объективные данные (пульс, дыхание, результаты спирометрии, динамометрии, масса тела).
- Самочувствие оценивается как хорошее, удовлетворительное, плохое. Хорошее самочувствие - признак нормального состояния организма. Ухудшается самочувствие вследствие нарушения режима, малоподвижного образа жизни, а также при физическом и умственном переутомлении. Это сопровождается снижением интереса к занятиям, общей вялостью, иногда раздражительностью. Нарушение сна вследствие общего переутомления или физических перегрузок проявляется в виде беспокойного сна, бессонницы, а иногда в виде сонливости.
- Снижение аппетита свидетельствует об общем переутомлении, физических перегрузках или начале заболевания. Проверять пульс, определяют его частоту, время показания после физических нагрузок,
- Занимающимся физическими упражнениями рекомендуется проверять массу тела 1-2 раза в неделю. Стойкой сохранение массы является важным показателем хорошей тренированности организма и оптимальности физических нагрузок.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Требования общесанитарного режима при занятиях физическими упражнениями и спортом сводятся прежде всего к поддержанию в местах занятий физическими упражнениями чистоты воздуха, чистоты помещений, чистоты спортивной одежды и обуви.
- Перед началом занятий помещения должны проветриваться, а в самом помещении до занятий и после занятий должна быть проведена влажная уборка. Отдельная одежда, обувь должна использоваться только для занятий физическими упражнениями и спортом, в ней нельзя выходить на улицу на прогулку или заниматься хозяйственными и учебными делами.
- Перед началом занятий и после них не следует курить или употреблять любые алкогольные напитки. Занятия физическими упражнениями и спортом несовместимы с употреблением алкоголя и курением.
- Рост санитарной культуры широких масс населения, в том числе и студенческой молодежи, должен опережать, или, во всяком случае, идти параллельно с ростом интереса к массовым формам физической культуры и спорта.