

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

Кафедра: физического воспитания и спорта

По предмету: Физическая культура

Личная гигиена и закаливание

Исполнитель: студент группы Л-417

Новиков Е. А.

Проверил: Игнатушкин Роман Геннадьевич

Гомель

ГомГМУ

2020

- Гигиена, а также естественные условия внешней среды (воздействие солнечных лучей, воздуха, воды) являются средствами физического воспитания. Физическая культура не должна исчерпываться одними лишь физическими упражнениями в виде спорта, гимнастики, подвижных игр и прочего, но должна обнимать и общественную и личную гигиену труда и быта, использование естественных сил природы, правильный режим труда и отдыха.

Гигиена - наука о здоровье, о создании условий, благоприятных для сохранения человеком здоровья, о правильной организации труда и отдыха, о предупреждении болезней. Её целью является изучение влияния условий жизни и труда на здоровье людей, предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования человека, сохранение его здоровья и долголетия. Гигиена является основой профилактики заболеваний.

- Основные задачи гигиены - изучение влияния внешней среды на состояние здоровья и работоспособность людей; научное обоснование и разработка гигиенических норм, правил и мероприятий по оздоровлению внешней среды и устранению вредно действующих факторов; научное обоснование и разработка гигиенических нормативов, правил и мероприятий по повышению сопротивляемости организма к возможным вредным влияниям окружающей среды в целях улучшения здоровья и физического развития, повышения работоспособности.

- *Личная гигиена.*

- Личная гигиена – раздел гигиены, в котором рассматриваются мероприятия, направленные на укрепление здоровья, физическое развитие и повышение выносливости. Личная гигиена включает в себя большой круг вопросов – уход за телом, правила и порядок закаливания организма, уход за одеждой и обувью, индивидуальные меры профилактики поражений кожи, органов дыхания, желудочно-кишечного тракта отравляющими веществами и болезнетворными микроорганизмами.

- *Уход за кожей.*
- Кожа постоянно загрязняется. На её поверхности скапливаются кожное сало, пот, отпадающие чешуйки рогового слоя, пыль; всё это смешивается и превращается в грязь. Грязь вызывает зуд, а это ведет к расчесам и появлению гнойничковых заболеваний кожи. Нарушение целостности кожного покрова может быть вызвано и другими причинами — прикосновением к раскалённым предметам, чрезмерным воздействием солнечных лучей или холода, воздействием на кожу щелочей или кислот, может быть следствием ушиба, удара и т.п.

- Главное в уходе за кожей – поддержание её чистоты и сохранение целостности.
- Внимательного ухода требует кожа рук. Через грязные руки могут передаваться яйца глистов, возбудители заразных болезней. Руки надо обязательно мыть перед едой, перед сном, утром после подъема, после каждого посещения уборной, после их загрязнения.

- Не реже одного раза в неделю нужно коротко стричь ногти, чтобы под ними не скапливалась грязь.
- Бактерии и грибки, вызывающие заразные заболевания, проникают в кожу при нарушении её целостности. При получении мелких ран поврежденные места необходимо смазать настойкой йода.

- *Уход за волосами.*
- В коже волосистой части головы, как и в коже лица, много сальных и потовых желез. Ороговевшие клетки эпидермиса, отпадающие в виде чешуек, и пыль, попавшая на кожу из воздуха, смешиваются с потом и кожным салом, которое при несоблюдении правил ухода за волосами разлагается, что ведет к появлению неприятного запаха от волос; волосы при этом становятся сальными, блестящими. Мыть голову необходимо не реже одного раза в неделю. После мытья волосы следует просушить чистым полотенцем и расчесать. Лучше пользоваться редким гребнем для волос, без острых зубцов, чтобы не царапать кожу головы; не следует пользоваться чужой расческой.

- *Уход за зубами.*

- При отсутствии должного ухода за зубами и полостью рта под влиянием микробов происходит разложение остатков пищи, застрявшей между зубами; при этом образуются различные кислоты, которые приводят к порче зубной эмали. На ней появляются точечные темные пятна, а с течением времени образуются постепенно углубляющиеся изъяны — развивается кариес. При отсутствии лечения в процесс вовлекается расположенная внутри зуба пульпа. Воспаление пульпы сопровождается острыми болями. Если своевременно не принять мер, происходит омертвление пульпы, что ведет к полной потере зуба.

- При отсутствии ежедневного ухода за зубами откладывается так называемый зубной камень.
- Чистить зубы нужно не менее одного раза в сутки. Чтобы полностью удалить остатки пищи и налет, образующийся на зубах и деснах за ночь, при чистке зубов нужно водить щеткой в горизонтальном и вертикальном направлениях по наружной и внутренней поверхностям зубов. Щетку необходимо содержать в чистоте. Для удаления остатков пищи надо несколько раз в течение дня, после каждого приема пищи, полоскать рот чистой водой.

- Регулярно, не реже двух раз в год, следует обращаться к зубному врачу для профилактического осмотра, снятия зубного камня и своевременного лечения больных зубов.

- *Уход за ногами.*
- Главное здесь – постоянная забота о содержании ног в чистоте. Большое значение имеют правильная подгонка и соблюдение правил ношения обуви.
- В коже подошвы ног и ладоней имеется большое количество потовых желез по сравнению с другими участками тела, поэтому на коже ног потоотделение обильное. Выделяющийся пот смешивается с пылью, вследствие чего загрязняются ноги. При плохом уходе за ногами на них могут образоваться опрелости, трещины в складках между пальцами, что создает предпосылки для появления гнойничковых и грибковых заболеваний.

- *Гигиена обуви и одежды.*
- Назначение обуви состоит в защите ног от сырости, холода, от влияния раскаленных солнцем дорожных покрытий, от механических повреждений. Обувь должна удовлетворять определенным физиолого-гигиеническим требованиям: хорошо впитывать и проводить наружу пот, обладать малой теплопроводностью и намокаемостью, не терять своих свойств при высыхании. Обувь должна соответствовать форме и размерам ноги, т.е. быть правильно подогнанной; за обувью требуется уход.

- При правильно подогнутой обуви нога нигде не должна испытывать давления, а большой и второй пальцы не должны упираться в носочную часть обуви. Между пальцами ноги и краем обуви должен быть зазор, который можно определить надавливанием с наружной стороны носка.

- Для того чтобы обувь сохранила свои гигиенические свойства, необходим постоянный уход за ней и бережное отношение к ней. Следует помнить, что сырые, непросушенные кожаные сапоги теряют свои теплозащитные свойства. Грязь и избыток сапожного крема также ухудшают качество обуви. Мокрую и грязную обувь следует прежде всего очистить от грязи и высушить. Обувь нужно просушивать равномерно и постепенно; при быстрой сушке ее гигиенические свойства ухудшаются.

- Сапожный крем следует наносить на высушенную обувь равномерным тонким слоем и растирать досуха, так как избыток крема уменьшает воздухопроницаемость и пористость материала, из которого сделана обувь, чем снижаются ее гигиенические свойства.

- Большое значение в защите организма от вредного влияния внешних условий принадлежит одежде. Теплозащитные свойства одежды в большей мере зависят от ее правильной подгонки. При подгонке одежды следует обращать внимание на то, чтобы одежда свободно прилегала к поверхности тела, не затрудняла дыхания и не ограничивала свободы движений. Одежда нигде не должна давить на тело, особенно в местах наиболее плотного прилегания (воротник, манжеты, пояс брюк).

- *Гигиена отдыха и сна.*
- Важнейшим средством восстановления физических сил является своевременный, достаточно продолжительный и полноценный отдых. Наибольшую пользу приносит правильное сочетание активного и пассивного отдыха. К пассивному отдыху относится ночной сон, неподвижное лежание, к активному – спортивные игры, прогулки на свежем воздухе и т.п.

- Для нормального течения физиологических процессов в организме взрослому человеку необходимо не менее 7 – 8 часов непрерывного ночного сна. Наибольшую пользу приносит сон, который начинается в первой половине ночи, до 12 часов, и оканчивается рано утром. Важно также ложиться и вставать в одно и то же время. При точном соблюдении времени отхода ко сну и утреннего подъема в жизнедеятельности организма человека вырабатывается определенный ритм, тогда ночной сон наиболее полно восстанавливает силы и работоспособность. Рекомендуется не перегружать желудок на ночь обильной пищей и большим количеством пищи.

- Для полноценного – глубокого, спокойного и непрерывного – сна должны быть созданы необходимые условия. Большое значение имеет чистота воздуха в спальнях. Перед отходом ко сну помещения должны обязательно проветриваться. В спальнях во время сна необходимо соблюдать тишину, выключать рабочее освещение, в зимнее время поддерживать температуру воздуха +18 °С. Спокойному ночному сну способствует проводимая перед сном прогулка на свежем воздухе.

- ***Гигиенические основы закаливания***
- Под закаливанием понимают систему гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных метеорологических факторов (холода, тепла, солнечной радиации, пониженного атмосферного давления).

- Важную роль закаливание играет в профилактике простудных заболеваний. Эти болезни имеют широкое распространение, и их удельный вес в общей заболеваемости составляет **20-40%**. Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний в **2-5** раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их возникновение. Вместе с этим закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, улучшает кровообращение, повышает тонус ЦНС.

- Закаливание в своей основе представляет своеобразную тренировку всего организма, и прежде всего терморегуляционного аппарата, к действию различных метеорологических факторов. В процессе закаливания при многократном воздействии специфических раздражителей под влиянием нервной регуляции формируются определённые функциональные системы, обеспечивающие приспособительный эффект организма.

При этом приспособительные реакции происходят в нервной системе, в эндокринном аппарате, во внутренних органах, на тканевом и клеточном уровнях. Благодаря этому организм получает возможность безболезненно переносить чрезмерное воздействие холода, высокой температуры и т. п.

Повышение устойчивости организма к воздействию определённых метеорологических факторов под влиянием закаливающих процедур обуславливает специфический эффект закаливания.

Неспецифический эффект закаливания проявляется главным образом в его оздоровительном влиянии на организм. Закаливающие процедуры способствуют повышению физической и умственной работоспособности, укрепляют здоровье, снижают заболеваемость.

Закаливание может осуществляться в ходе специально организованных занятий, в процессе приёма закаливающих процедур и в повседневной жизни.

- Приступать к закаливанию можно практически в любом возрасте. Однако чем раньше оно начато, тем здоровее и устойчивее будет организм. Предварительно следует обязательно посоветоваться с врачом. Он не только проверит состояние здоровья, но и поможет установить форму закаливающих процедур и их дозировку. При острых заболеваниях и явлениях обострения хронических недугов принимать закаливающие процедуры нельзя. В процессе закаливания необходимо систематически консультироваться с врачом и проверять эффективность процедур.

- Закаливание организма может быть успешным только при правильном проведении соответствующих процедур. На основании исследований и практического опыта были установлены следующие основные гигиенические принципы закаливания:
- систематичность,
- постепенность,
- учёт индивидуальных особенностей,
- разнообразие средств и форм,
- активный режим,
- сочетание общих и местных процедур,
- самоконтроль.

- *Закаливание водой*

- Водные процедуры - более интенсивная закаливающая процедура, так как вода обладает теплопроводимостью в 28 раз большей, чем воздух. Главным фактором закаливания служит температура воды. Систематическое применение водных процедур - надёжное профилактическое средство против вредных влияний различных случайных охлаждений тела.

- Самое благоприятное время для начала закаливания водой - лето и осень. Лучше всего проводить процедуры в утренние часы, сразу же после сна или в конце утренней зарядки. Вначале водные процедуры рекомендуется проводить при температуре воздуха $+17...+20^{\circ}$ С, затем, по мере развития закалённости, следует переходить к более низкой температуре.

Приступая к закаливанию водой, вначале принимают лёгкие водные процедуры с температурой воды $+33...+34^{\circ}$ С. Затем переходят к более сильным процедурам, снижая через каждые 3-4 дня температуру воды на 1° , и постепенно, за 1,5-2 месяца, доводят её в зависимости от самочувствия и состояния здоровья до $+20...+18^{\circ}$ С и ниже. Во время процедур человек не должен испытывать неприятных ощущений и озноба. Нужно всегда помнить, что основным закаливающим фактором является температура воды, а не продолжительность водной процедуры. Поэтому необходимо придерживаться следующего правила: чем холоднее вода, тем короче должно быть время её соприкосновения с телом.

- При закаливании водой рекомендуются следующие виды процедур: обтирание, обливание, души, купания.
- Обтирание - начальный этап закаливания водой. В течение нескольких дней производят обтирание полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Сначала эту процедуру делают лишь по пояс, а затем переходят к обтиранию всего тела. Обтирание осуществляется последовательно, начиная с верхней половины туловища: обтерев водой шею, грудь, руки и спину, вытирают их насухо и растирают полотенцем до красноты по ходу движения крови к сердцу. После этого так же обтирают нижние конечности.

Закаливание воздухом

- Закаливание воздухом - приём воздушных ванн - наиболее “нежная” и безопасная закаливающая процедура. С воздушных ванн рекомендуется начинать систематическое закаливание.

- Закаливающее действие воздуха зависит главным образом от его температуры. Однако необходимо также учитывать влажность и скорость движения воздуха. Воздушные ванны по вызываемому теплоощущению подразделяются на тепловатые (температура воздуха $+30...+20^{\circ}\text{C}$), прохладные ($+20...+14^{\circ}\text{C}$) и холодные ($+14^{\circ}\text{C}$ и ниже). Такое подразделение условно и рассчитано на обычного человека, начинающего закаливание. Естественно, у закалённых людей ощущение холода возникает при более низкой температуре.

- Начинать приём воздушных ванн рекомендуется в предварительно проветренном помещении. Затем, по мере закаливания, следует проводить процедуры на открытом воздухе. Лучшее место для закаливания - затенённые участки с зелёными насаждениями, удалённые от источников возможного загрязнения атмосферы пылью, вредными газами. Принимаются ванны лёжа, полулежа или в движении. Во время прохладных и холодных ванн необходимо выполнять физические упражнения. В сырую и ветреную погоду продолжительность ванны сокращается.

- Дозировка воздушных ванн осуществляется двумя способами: постепенным снижением температуры воздуха или увеличением длительности процедуры при одной и той же температуре. Последний способ удобнее, так как температура воздуха во МНОГОМ ЗАВИСИТ ОТ ПОГОДЫ.

- Обливание - следующий этап закаливания водой. При этой процедуре к действию на организм низкой температуры воды присоединяется небольшое давление струю воды. При обливаниях вода выливается из какого-либо сосуда или шланга. Для первых обливаний применяется вода с температурой около $+30^{\circ}$, в дальнейшем температура снижается до $+15^{\circ}$ С и ниже. После обливания производится энергичное растирание тела полотенцем. Длительность всей процедуры - 3-4 минуты.

- Душ - ещё более эффективная водная процедура. В начале закаливания вода в душе должна быть $+30...+35^{\circ}$ С, а продолжительность процедуры - не более одной минуты. Затем температура воды постепенно снижается, а время приёма душа увеличивается до 2 минут. Процедура должна обязательно заканчиваться энергичным растиранием тела полотенцем. Как правило, после приёма душа появляется бодрое и хорошее настроение.

- Купание в открытых водоёмах - один из наиболее эффективных способов закаливания. При купании осуществляется комплексное влияние на организм воздуха, воды и солнечных лучей. Начинать купания можно, когда температура воды достигает $+18...+20^{\circ}\text{C}$. Начинающие не должны купаться при температуре воздуха ниже $+14...+15^{\circ}\text{C}$ и температуре воды $11-13^{\circ}\text{C}$. Желательно купаться в утренние и вечерние часы, первое время 1 раз в день, а затем 2-3 раза в день, соблюдая при этом промежуток между купаниями в 3-4 часа.

- Растирание снегом и купание в ледяной воде (“моржевание”) являются исключительно сильнодействующими закаливающими процедурами. Они предъявляют чрезвычайно высокие требования к организму человека. Поэтому их могут применять с разрешения врача только люди с отличным здоровьем и после многолетнего систематического закаливания. Однако следует подчеркнуть, что эти процедуры не являются необходимыми, ибо высокого уровня закаливания можно добиться путём ежедневного применения обычных закаливающих средств.

● *Заключение*

- Не нужно доказывать насколько 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.
- Личная гигиена включает в себя уход за кожей, полостью рта, волосами, закаливание, а так же содержание в чистоте своей одежды и обуви.

- Девушки и юноши должны тщательно следить за чистотой нижнего белья, верхней и спортивной одежды. Одежда должна быть удобной достаточно лёгкой, не слишком тёплой, не стеснять движений. Её размеры и покрой не должны стеснять дыхание и затруднять кровообращение.
- По этой же причине не должны быть тугими воротнички, пояса и манжеты. Вредно ходить, а тем более спать в обтягивающих трусах, особенно из синтетики.
- Для занятий в помещении зимой и тренировки летом одежда должна соответствовать метеорологическим условиям и особенностям вида спорта. В тёплую погоду – спортивные трусы, майка, тренировочный костюм из хлопчатобумажной ткани; в прохладную – спортивный костюм шерстяной ткани.

- Для занятий физическими упражнениями и спортом зимой на воздухе, одежда должна иметь три слоя: нижнее бельё, рубашка из фланели, шерстяной трикотажный костюм, шерстяная шапочка и варежки. Хорошо также поверх надеть для защиты от ветра лёгкую куртку.

- Обувь нужно иметь прочную, эластичную, удобную, лёгкую и свободную, что обеспечит устойчивость походки и не будет препятствовать развитию плоскостопия. 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. Зимой обувь должна быть на пол номера больше, следует надевать её на шерстяные носки.
- Не допустимо, чтобы вы находились в помещении в спортивной обуви, помните, что нельзя постоянно в течение дня ходить в кедах: это может привести к плоскостопию.

- Одежда и обувь нуждаются в постоянном уходе. Бельё необходимо стирать после каждой тренировки. Загрязненную и намокшую обувь следует очистить, просушить и смазать специальной мазью или кремом. Хранить спортивную одежду и обувь нужно в проветриваемом месте.

- Закаливание очень важный вид здоровья и красоты. Оно одарит вас приятным цветом и упругостью кожного покрова, надёжно защитит от простуды. Для успешного применения закаливающих процедур не требуется специального инвентаря, дорогостоящего оборудования. Важно лишь соблюдать принципы постепенности и последовательности, систематичности, разнообразия, сочетания общих и местных процедур.

