

Архипова Антонина Александровна

начальник отдела воспитательной работы
Санкт-Петербургский государственный химико-
фармацевтический университет
Санкт-Петербург, Россия
antonina.arhipova@pharminnotech.com

Коваленко Елена Александровна

старший преподаватель Центра физической
культуры и здоровья
Санкт-Петербургский государственный химико-
фармацевтический университет
Санкт-Петербург, Россия
kovalenko.elena@pharminnotech.com

Кондратьева Марина Валентиновна

старший преподаватель Центра физической
культуры и здоровья
Санкт-Петербургский государственный химико-
фармацевтический университет
Санкт-Петербург, Россия
marina.kondrateva@pharminnotech.com

Молчанова Зоя Михайловна

старший преподаватель Центра физической
культуры и здоровья
Санкт-Петербургский государственный химико-
фармацевтический университет
Санкт-Петербург, Россия
zoya.molchanova@pharminnotech.com

Antonina A. Arkhipova

Head of the Department of Educational Work
St. Petersburg State Chemical and
Pharmaceutical University of the Ministry of
Health of the Russian Federation
St. Petersburg, Russia

Elena A. Kovalenko

Senior Lecturer, Center for
Physical Culture and Health
St. Petersburg State Chemical and
Pharmaceutical University of the Ministry of
Health of the Russian Federation
St. Petersburg, Russia

Marina V. Kondratyeva

Senior Lecturer, Center for
Physical Culture and Health
St. Petersburg State Chemical and
Pharmaceutical University of the Ministry of
Health of the Russian Federation
St. Petersburg, Russia

Zoya M. Molchanova

Senior Lecturer, Center for
Physical Culture and Health
St. Petersburg State Chemical and
Pharmaceutical University of the Ministry of
Health of the Russian Federation
St. Petersburg, Russia

**ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ
КАК БАЗА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы теории физического воспитания, вопросы гигиены и самоконтроля, способствующие здоровому развитию молодого человека в период студенчества. Представлен обзор видов и способов осуществления гигиенических процедур для поддержания здоровья. Указаны нормы гигиены сна, необходимые для поддержания деятельности головного мозга. Проведен анализ важных химических компонентов гигиены питания. Описаны показатели суточной нормы белков, жиров и углеводов, необходимых для поддержания тонуса головного мозга и мышц в период активных физических нагрузок. Перечислены средства поддержки высокой работоспособности организма при длительной спортивной нагрузке.

Ключевые слова:

личная гигиена, режим дня, гигиена физических упражнений

**HYGIENIC KNOWLEDGE AND SKILLS
AS THE BASIS OF A HEALTHY LIFESTYLE**

Abstract

The article deals with the theory of physical education, issues of hygiene and self-control that contribute to the healthy development of a young person during the student period. An overview of the types and methods of implementing hygiene procedures to maintain health is presented. The norms of sleep hygiene necessary to maintain brain activity are indicated. The analysis of important chemical components of food hygiene has been carried out. The indicators of the daily norm of proteins, fats and carbohydrates necessary to maintain the tone of the brain and muscles during the period of active physical exertion are described. The means of supporting the high performance of the body during long-term sports load are listed.

Keywords:

personal hygiene, daily routine, exercise hygiene

Введение: физическое воспитание является частью общей системы воспитания. Основными задачами физического воспитания является обеспечение массовости и повышения спортивного мастерства.

В физическом воспитании для подготовки всесторонне развитого гражданина, готового к труду и защите своей Родины, необходимо разумно использовать: факторы природы, физические упражнения, гигиенические факторы и совершенствовать существующий режим труда и быта.

Физическое развитие должно быть органически связано с умственным развитием.

Каждый студент должен иметь понятия об основных вопросах теории физического воспитания и прежде всего вопросах гигиены и самоконтроля, ибо не только физические упражнения, не только природа, но и гигиенические факторы и навыки самоконтроля способствуют хорошему развитию человека.

Слово «гигиена» происходит от греческого, означает «здоровый». Гигиеной называется наука о здоровье, которая изучает взаимосвязи и взаимодействия человека и человеческого коллектива с внешней средой, т.е. природными, бытовыми, производственными и социальными условиями. Она выявляет вредные факторы в окружающей обстановке, изучает их влияние на организм, разрабатывает гигиенические нормативы и санитарные мероприятия, обеспечивающие наилучшие условия труда и быта, а также формы применения гигиенических норм в разнообразных условиях деятельности человека.

Гигиена способствует созданию благоприятных условий труда, способствует повышению его производительности. Само понятие «здоровье» в нашей стране неотрывно связано с трудоспособностью, позволяющей всем гражданам принимать активное участие в строительстве современного общества.

Личная гигиена

Личная гигиена – это гигиена быта, труда, и отдыха человека. Личная гигиена, включая гигиену тела, одежды, сна, питания, поведения на работе, дома и в коллективе, в учебных заведениях. Личная гигиена неотделима от физической культуры и спорта. Физическая культура и личная гигиена неотделимы друг от друга и вместе взятые, обеспечивают сохранение и улучшение здоровья, повышают работоспособность, способствуют продлению жизни.

Правильно построенный режим (или определенный ритм) учебных занятий, соблюдение правил личной гигиены в своем быту имеют огромное значение для здоровья студента и его спортивного совершенствования. Необходимо ежедневного в одни и те же часы ложиться спать, вставать утром, принимать пищу, заниматься физической культурой или спортом и т.д.

Если человек придерживается порядка в личном быту, то у него вырабатываются многочисленные условные рефлексы (далее навыки), облегчающие и улучшающие работу организма.

В организме человека как составной части природы почти все физиологические процессы также подвержены ритмическим колебаниям в своей интенсивности. Имеется много физиологических ритмов, например, ежесуточный ритм бодрствования и сна, ритм сердечных сокращений и дыхания, ритм электрических изменений в нервных клетках и волокнах и т.д.

Разнообразие изменений их закономерность убедительно показывают, что эти периодические изменения зависят от изменения других, непрерывно меняющихся систем. При этом деятельность их регулируется взаимосвязано и ритмично.

Режим дня

Все студенты, желая соблюсти личную гигиену, должны, прежде всего, составить себе правильный режим дня и всегда придерживаться его.

При составлении режима дня необходимо учесть: состояния здоровья, степень тренированности, предстоящую спортивную деятельность, бытовые условия дома, в институте и т.д. Соблюдение ежедневного режима войдет в привычку и не составит никакого труда в его выполнении. В одно и то же время утром вставайте, делайте утреннюю зарядку, гимнастику, затем обтирание или обливание холодной водой, в одно и то же время принимайте пищу, занимайтесь систематическим спортом, в определенные часы ложитесь спать.

При вынужденных отклонениях от режима, как например, при большой загруженности во время экзаменов, необходимо компенсировать себе более длительным отдыхом, улучшением питания и.д.

Гигиена тела

Гигиена тела содействует правильной деятельности организма, способствует улучшению обмена веществ, кровоснабжению, пищеварению, дыханию, развитию физических и умственных способностей человека. Гигиена тела требует, прежде всего, содержания в чистоте кожи. Наряду с легкими кожа чувствует в дыхании:

через находящиеся в ней потовые железы ежедневно выделяется около 700 гр. воды и вместе с потом удаляются вредные вещества, образующиеся в результате жизнедеятельности организма. Одновременно кожа защищает организм от вредных внешних воздействий.

Содержание кожи в чистоте необходимо для ее нормальной работы. Пыль, попадая на кожу и смешиваясь с выделениями сальных и потовых желез, закупоривает выводимые потоки этих желез и нарушает обменную функцию кожи. Систематическое загрязнение кожи может привести к развитию различных заболеваний. Поэтому очень важно регулярно мыть тело мылом и горячей водой.

После каждой тренировки, соревнований необходимо тщательно мыться, под теплым душем с мылом.

Уход за волосами требует особой аккуратности, так на волосы часто попадает пыль, грязь.

Руки необходимо мыть с мылом несколько раз в день. Руками человек выполняет самые разнообразные работы и поэтому они больше всего загрязняются. Ногти на руках следует коротко стричь и постоянно содержать в чистоте. В грязи, скапливаются под ногтями, чаще всего скапливаются опасные микробы. Такого ухода требуют не только руки, но и ноги.

Ежедневная гигиена зубов зубным порошком/зубной пастой, предохраняет зубы от преждевременного разрушения, укрепляет десны и устраняет неприятный запах изо рта. Зубы следует чистить и вечером, и утром. Хорошие, здоровые зубы – необходимое условие правильного пищеварения [2, ст. 50-54].

Гигиена одежды

Одежда и белье защищает наше тело от внешних воздействий (холода, дождя, жары) и от механических раздражителей.

Нас греет не столько одежда, сколько слой воздуха, который удерживается между телом и одеждой и между различными слоями одежды, а также в порах ткани. Поэтому очень важно, чтобы поры ткани одежды не были закупорены ни влагой, ни грязью, ни пылью. Для этого одежду нужно регулярно чистить или стирать.

Непосредственно на тело надевают белье. Оно впитывает в себя выделения кожных желез, на него попадают различные микробы, под влиянием жизнедеятельности которых грязь начинает разлагаться и издавать неприятный запах. Поэтому необходимо, не реже раза в неделю менять нательное белье.

Верхняя одежда – пальто, шуба – покрывается уличной пылью и потому следует ее держать в коридоре, то есть отдельно от остального белья и одежды.

К тканям одежды предъявляются следующие гигиенические требования: хорошая воздухопроницаемость и гигроскопичность, малая водоемкость, небольшой вес и приятный цвет, соответствующий времени года.

Спортивная одежда должна соответствовать характеру занятий различными видами спорта (лыжному спорту, гимнастике, легкой атлетике и т.д.) и правилам соревнований. Особое значение имеет спортивный костюм для зимних видов спорта, так как несоответствующая одежда – легкая или очень теплая может стать причиной простудных заболеваний. Недопустима излишняя одежда во время тренировок, когда организмом вырабатывается большое количество тепла.

Спортивную одежду надо надевать только на спортивных тренировках или соревнованиях. После тренировочных занятий спортивный костюм (трусы, плавки, майку, футболку, носки и пр.) необходимо стирать.

Гигиена обуви

Обувь защищает ноги не только от температурных колебаний, но и от внешних механических повреждений: от ударов, попадания инородных предметов, от ушибов и т.д. Обувь должна обеспечивать полную свободу движений. Для этого нужно, чтобы ее покрой соответствовал естественной форме ноги. Под влиянием постоянного ношения неправильно сшитой обуви (узкой, тесной, давящей на подъем стопы) страдают сначала мягкие части, а затем скелет стопы. Пальцы принимают уродливую форму, развивается плоскостопие и другие изменения стопы.

Сдавливание кровеносных кожных сосудов вызывает застой крови и усиленную потливость ног.

Кроме того, тесная обувь, способствует охлаждению ног в зимнее время года, предрасполагает к простудным заболеваниям и нередко может вызывать обморожение. Для предупреждения простудных заболеваний необходимо следить чтобы ноги были сухими и теплыми.

Спортивная обувь должна соответствовать правилам соревнований, а также отвечать техническим особенностям данного вида спорта: быть легкой, удобной и хорошо защищать стопу, в особенности голеностопный сустав от травматических повреждений (например, бутсы у футболистов, ботинки для боксеров и борцов, туфли с шипами для легкоатлетов и др.)

Студенты, участвующие в кроссах, пробегах, марафонском беге, то есть в тех соревнованиях, которые проводятся вне стадиона, должен подкладывать под пятку резиновую губку и пользоваться только ношенной обувью. Занимающимся зимними видами спорта рекомендуется носить обувь на пол размера больше, чтобы можно было при сильном морозе надевать вторую пару шерстяных носков, а в обувь на резиновой подошве вложить теплую стельку.

Мокрую обувь следует очистить и просушить в теплом, хорошо вентилируемом помещении. После просушивания обувь желательно смазать тонким слоем жира, втирая его досуха. Важное значение имеет чистота внутренней части обуви и носков, которые необходимо менять (стирать) после каждой тренировки.

Гигиена сна

Деятельность коры головного мозга складывается из двух активных процессов – возбуждения и торможения. При бодрствовании и при работе преобладают процессы возбуждения; во время сна преобладают процессы торможения. По Павлову, возбуждение и торможение представляют собой две разные стороны или разные проявления одного и того же процесса, но тоже время между ними как-бы идет непрерывная борьба. Баланс между этими двумя процессами и колебания его в пределах нормы и за норму определяет все поведение человека, здорового или больного [1, с. 64].

Чем более напряжённая работа, тем сильнее сказывается утомление, то есть истощение клеток головного мозга, и тем самым создаются условия для возникновения процесса торможения. Это торможение предохраняет клетки головного мозга от перенапряжения и органического разрушения. Торможение может захватывать или часть клеток, или весь мозг. Когда процесс торможения распространяется на всю кору головного мозга, наступает глубокий сон, то есть полный покой мозговых клеток. Во время сна происходит усвоение питательных продуктов, клетки восстанавливают свой нормальный состав и работоспособность для нервной деятельности.

Сон взрослого человека должен длиться не менее 7-8 часов в сутки. Наиболее полезен сон, который начинается в первую половину ночи до 12 часов и оканчивается рано утром.

Очень важное значение для сохранения здоровья и работоспособности имеет выработка условного рефлекса правильного ритма сна, т.е. ложиться и вставать в одно и тоже время. В этих условиях человек быстро засыпает, крепко спит и просыпается всегда бодрым, здоровым и работоспособным.

Следует привыкать спать с открытым окном или с открытой форточкой.

Постель является местом полного отдыха человека. Ночной отдых и спокойный освежающий сон возможны только на удобной, достаточно длинной и широкой постели.

Постельное и нательное белье должны быть не только чистыми, но и удобными, не рекомендуется одеялом накрываться с головой. Постель нужно содержать в строгой чистоте. Матрац, подушки и одеяло следует как можно чаще проветривать и выколачивать пыль, а постельное белье менять не реже одного раза в 7-10 дней.

Ложиться спать следует в одно и тоже время. Не следует перегружать желудок на ночь как пищей, так и возбуждающими напитками. Перед сном необходимо проветрить комнату.

Гигиена жилища

Жилище защищает человека от неблагоприятных воздействий внешней среды. Для того чтобы жилище отвечало своему назначению, оно должно соответствовать определенным правилам гигиены.

Жилище должно быть достаточно просторным, сухим, светлым, чистым и теплым в холодное время года, прохладным – в жаркое.

В жилых помещениях общежитий от неправильного их содержания может развиваться и так называемая бытовая сырость. Стирка, сушка белья, недостаточное проветривание, неаккуратное мытье полов и т.д. вызывают сырость помещения.

Нормальной температурой для жилых помещений считается +16-18 градусов. Температура в течении суток должна быть более равномерной. Для проветривания в студенческих общежитиях лучше устраивать в окнах фрамуги, а еще форточки. Жилое помещение нужно проветривать, возможно, чаще: утром после сна и вечером перед сном проветривание обязательно [4, с.12].

Особое внимание следует уделять поддержанию чистоты в общежитиях. Уборку помещения всегда следует производить влажной тряпкой, надетой на щетку. Если мести комнату сухой щеткой, то поднимается пыль, которой мы дышим. Одновременно с уборкой нужно проветривать помещение.

Гигиена питания

Гигиеной питания называется раздел гигиены, изучающий методы правильного рационального питания, способствующего сохранению здоровья, продлению трудоспособности.

Крупнейшие открытия И.И. Павлова в области физиологии пищеварения позволили установить основные закономерности науки о питании [1].

Между живым организмом и внешней средой постоянно совершается обмен веществ. Из внешней среды в организм поступают необходимые для жизни питательные вещества, а из организма во внешнюю среду выделяются вредные вещества, образующиеся после использования продуктов питания. Правильный обмен веществ в организме находится в тесной связи с питанием, которое из всех факторов внешней среды является одним из важнейших, обеспечивающих нормальный рост и правильное развитие организма, сохранение работоспособности человека, его здоровья, выносливости и сопротивляемости заболеваниям.

Продукты питания в большинстве случаев содержат белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и воду.

Белки составляют основу жизни, так как каждая живая клетка, наружная ткань организма состоит из белка. Для нашего организма белки являются преимущественно пластическим, то есть строительным материалом. Они участвуют в формировании новых тканей организма и восстановлении клеток. Они используются для образования иммунных тел, гормонов, ферментов и других азотосодержащих веществ. Кроме того, белки повышают окислительные процессы, выравнивают кислотно-щелочные связи в организме, способствуют усвоению витаминов.

В состав белка входят углерод, водород, азот, кислород, некоторые белки содержат, кроме того, серу, фосфор и железо. От жиров и углеводов белки отличаются тем, что в их состав входит азот, который не содержится в других пищеварительных веществах. Поэтому ни жиры, ни углеводы не могут заменить белка. Белки же до некоторой степени могут замещать жиры и углеводы. Под влиянием пищеварительных соков белки распадаются на менее сложные по своему строению частицы и доходят до стадии аминокислот, которые растворяются в кишечном соке и всасываются через ворсинки кишечника в кровь.

Белки, которые при распаде дают все необходимые для жизнедеятельности человека аминокислоты, называются полноценными. Наиболее полноценными являются белки: молочный (сыр, творог), яичный, печени, почек, поджелудочной железы животных; на втором месте – белки мяса и рыбы; на третьем месте – растительные белки.

В количественном отношении белками богаты продукты растительного происхождения. Растительная пища, как правило, содержит меньше белков, чем пища

животного происхождения, за исключением зерен бобовых (соли, гороха, фасоли, чечевицы), в которых белков даже больше, чем в мясе. Очень мало белка в картофеле, овощах и фруктах. Однако овощи и фрукты способствуют лучшей усвояемости белка, содержащегося в других продуктах питания. Как пластический материал, идущий на построение тканей и увеличение веса, белок имеет важное значение для растущего юного организма.

Белки и углеводы являются, по преимуществу, горючим материалом, т.е. источником энергии в нашем организме. Жиры выполняют защитные функции в отношении белка, так как при достаточном содержании их в организме разрушается меньше белка, чем при недостатке этих веществ. Жиры не могут быть заменены в полной мере ни белками, ни углеводами. При отсутствии в пище жиров, при недостаточном содержании их нарушается нормальное развитие организма, он становится менее устойчивым к инфекционным заболеваниям, к вредному влиянию холода и к другим отрицательным факторам внешней среды [5, с. 57].

В состав жиров входят углерод, водород и кислород. Углерода в жирах содержится больше, чем в белках или углеводах, поэтому жиры для окисления требуют большего количества кислорода, чем другие пищевые вещества.

Жиры оцениваются по степени их усвояемости и по биологической ценности. Усвояемость жира обратно пропорциональна точке плавления.

Биологическая ценность жира зависит от наличия в нем витаминов. Большинство жиров животного происхождения содержат жирорастворимые витамины. Наиболее богаты витаминами некоторые сорта рыбьего жира, приготовляемые из печени морских рыб.

К биологически ценным жирам принадлежат жиры молока, яичного желтка, а также тканевые жиры, например: жир печени, костного мозга.

Суточная норма жиров зависит от общей калорийности пищи. Для взрослого человека считается средней нормой 70-100 гр в сутки.

Углеводы имеют тот же состав, что и жиры. В их состав входят углерод, водород и кислород, но соотношения между этими элементами в жирах и углеводах в значительной степени различны (табл. 1).

Углеводы являются для организма главным источником энергии. При достаточном содержании углеводов в пище организм экономит белки и жиры. При недостаточном введении углеводов для покрытия энергетической потребности организма усиленно расщепляются жиры, белки. При интенсивной работе углеводный

запас в организме истощается в течении нескольких часов. В среднем взрослому человеку требуется в сутки 400-500 гр. Углеводов, а при тяжелой физической работе до 600 г и больше [1, с.75].

Таблица 1 – Химический состав углеводов [3, с.142]

	Жир	Углеводы
Углерод	76,5%	44,5%
Водород	12%	6,2%
Кислород	11,5 %	49,3%

Избыточное количество углеводов превращается в жир и откладывается в организме. Кроме того, излишки углеводов задерживают в тканях воду. Также организму вредна пища, вовсе лишенная углеводов, так как она ведет к нарушению обмена веществ, особенно жирового.

Минеральные соли, как и перечисленные питательные вещества, входят в состав нашего организма. Они участвуют в процессах обмена веществ, регулируют деятельность ферментов, оказывают большое влияние на развитие различных органов и систем, непрерывно расходуются организмом и требуют пополнения.

Кальций, магний, фосфор составляют основу костной системы. Кальций и магний, кроме того имеют важное значение для сердечной и скелетной мускулатуры, а фосфор – для нервной системы. Железо входит в состав гемоглобина крови. Соли кальция способствуют также более полному использованию продуктов питания и увеличению веса. Рост клеток и интенсивность их деятельности зависит от содержания в их ядрах солей кальция.

Особенно большое значение имеют соли кальция в борьбе организма с инфекционными болезнями. Кальций благотворно влияет на использования железа в организме. Кальций и натрий регулируют водный обмен и учувствуют в поддержании кислотно-щелочного равновесия.

Потребность в минеральных веществах покрывается полностью, или пища состоит из разнообразных продуктов животного и растительного происхождения. Исключение составляет хлористый натрий, которого в пищевых продуктах содержится недостаточно и его добавляют в виде поваренной соли. При питании смешанной пищей поваренной соли взрослому человеку требуется в день 10-15 г.

При физической работе, при занятии некоторыми видами спорта, а также в горячих цехах при потоотделении организм теряет значительное количество хлористых солей кальция, калия и натрия. Потеря солей может вызывать тяжелое расстройство организма, поэтому в этих случаях рекомендуется добавочный прием поваренной соли от 5 до 20 г в течении суток.

Вода – одна из основных составных частей организма, две трети его состоит из воды. Ее роль в физиологии питания человека весьма велика. Все сложнейшие жизненные процессы организма происходят в растворах и жидкой среде. Без воды человек может прожить лишь 3-7 суток, тогда как при полном голодании, но получая необходимое количество воды, он может жить 30-40 суток.

При отсутствии в пище того или иного витамина у человека и животных наблюдаются авитаминозы, которые выражаются в весьма серьезных нарушениях деятельности различных органов и всего организма в целом.

При недостаточном количестве в пище того или иного витамина наблюдаются гиповитаминозы, распознать и определить которые уже значительно труднее, чем авитаминозы, так как они не всегда проявляются как определенное типовое патологическое явление.

Явление гиповитаминоза может сказываться в пониженной сопротивляемости организма различным заразным заболеваниям, потере аппетита, в кишечных расстройствах, повышенной раздражительности нервной системы и пр.

Количество пищи должно определяться расходом энергии, которую затрачивает спортсмен. Сколько энергии расходует спортсмен в день в процессе жизнедеятельности, включая тренировку и соревнования, столько калорий он должен получить.

Единственным средством, которое может поддержать при длительной спортивной нагрузке высокую работоспособность организма, является повышение содержания сахара в крови до исходного высокого уровня, а это можно достигнуть только приемом сахара внутрь.

Прием сахара на дистанции приобретает особенно большое значение в условиях многодневных велогонок, дальних проплывов, походов, лыжных переходов и т.д.

Рекомендуется употреблять 50% раствор сахара по несколько раз небольшими порциями (100-150 гр), а не сразу большое количество. Раствор сахара следует принимать, не ожидая начинающегося истощения, которое проявляется обычно в виде

голода. Если истощение наступило, значит, работоспособность уже начала снижаться [5, с. 112].

Для предупреждения истощения первый прием сахара целесообразно производить примерно через час после старта. Пища студента-спортсмена должна быть особенно богата витаминами. Даже однократный прием витамина С в значительных количествах (150-200 мг) улучшает спортивную работоспособность, понижает утомляемость и ускоряет восстановительные процессы после спортивных нагрузок.

В рационе спортсмена количество жира должно составлять примерно 100-120 г в сутки. Потребность организма в хлористом натри (поваренная соль) составляет в сутки около 20 гр. Количество воды в пищевом рационе должно составлять 2,5-3 литра, включая жидкости (чай, молоко, кофе, супы).

Основным условие правильного питания студента-спортсмена является выполнение пищевого режима. Это создает установившийся ритм во внутренней жизни организма, что очень важно для нормальной его деятельности.

Принимать пищу нужно 3 раза в день – завтрак, обед, ужин. Часы приема пищи необходимо определить в зависимости от занятий в институте и спортивной тренировки., соблюдая их затем изо дня в день.

Рекомендуется следующее распределение суточного рациона по количеству пищи: завтрак 35%, обед 40%, ужин 25%. Суточный рацион по объему должен быть небольшим, общим весом не выше 3 -3,5 кг.

Гигиена физических упражнений

Физические упражнения оказывают глубокое и разностороннее влияние на организм человека. Это влияние может быть положительным лишь в том случае, если физические упражнения будут проводиться умело, с соблюдением правил санитарной гигиены.

Учебно-тренировочные занятия строятся с учетом следующих основных принципов: систематичность и регулярность, разносторонность, применение на поздних этапах тренировок более повышенных нагрузок. Эти принципы основываются на организационной сущности спортивной тренировки и находят полное обоснование с гигиенической точки зрения. На них строятся определенная периодизация годового плана, с разделением на соответствующие этапы.

В начале каждого занятия, как и до выступления в соревнованиях, целесообразно проводить легкие упражнения, задача которых – подготовить организм к более сильной и напряженной работе. Эта часть занятия носит название разминки.

Помимо постоянного включения организма в работу, разминка вызывает увеличенную выработку тепла в организме, что важно в холодную погоду, так как остывшие мышцы и суставы легко подвергаются повреждениям во время резких движений.

Воздух может оказывать или благоприятное, или отрицательное воздействие на организм человека, что зависит от его химико-физического состава, содержащихся примесей (пыль, сажа, жир) и физических свойств (температура, влажность). Организм человека сравнительно хорошо переносит низкие температуры, помогая себе усиленным образованием тепла. Хуже переносится высокая температура, особенно при выполнении физической работы.

Самым неприятным явлением для спортсмена является перетренированность. Результатами ее являются раздражительность, вялость, рассеянность, затем падение веса тела, учащение пульса, появление отдышки, иногда расстройство психики и, наконец, падение спортивных результатов. В спортивных залах во время занятий должна поддерживаться температура 12-15 градусов. В помещениях должна проводиться систематическая влажная уборка и проветривание.

Каждый студент-спортсмен должен помнить, что режим и личную гигиену нужно соблюдать круглый год на всех этапах тренировки.

Заключение

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем доброго и крепкого здоровья, так как это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни.

Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованной наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде. Кто-то, поддаваясь пагубным привычкам, приобщается к курению и алкоголю, активно укорачивая свою жизнь.

В этом ключе, не теряют своей актуальности вопросы укрепления гигиенических знаний и навыков в студенческой среде. Студенчество – период достижения социальной и физической зрелости молодой личности, именно в это время систематическая педагогическая и просветительская работа, проводимая с молодыми людьми, способна стать эффективным инструментом воспитания, формирующим жизненные цели и задачи по сохранению и укреплению здоровья, обеспечивающему долгую и активную жизнь.

Список использованных источников

1. Гигиена и экология человека: учебник / Е. Е. Андреева, В. А. Катаева, В. М. Глиненко, Н. Г. Кожевникова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: МИА, 2014. - 600 с.
2. Общая гигиена: учебник / А. М. Большаков; -3-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАРМедиа, 2016. - 432 с.
3. Крюкова Д. А., Лысак Л. А., Фурса О. В. Здоровый человек и его окружение: учебное пособие для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования, обучающихся по медицинским специальностям / Д.А. Крюкова, Л.А. Лысак, О.В. Фурса. - Изд. 6-е. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. - 382 с.
4. Основы гигиенического воспитания детей и подростков: учебное пособие / И. Г. Погорелова; Иркутский государственный медицинский университет, Кафедра профильных гигиенических дисциплин. – Иркутск: ИГМУ, 2022. – 51 с.
5. Зайцев, Г. К. Валеология. Культура здоровья: книга для учителей и студентов педагогических специальностей / Г. К. Зайцев, А. Г. Зайцев. – Москва: Бахрах-М, 2003. – 272 с.