Статья

По дисциплине «Физическая культура»

«Гигиена самостоятельных занятий»

Учитель МБОУ «Авторский лицей Эдварса №90»

Дубов Александр Валерианович.

**План**

**1**.Понятие гигиена

**2.** Понятие самостоятельные занятия

**3.**Основные положения гигиены самостоятельных занятий

**4.** Список литературы

**Гигие́на**— раздел [медицины](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0), изучающий влияние условий жизни и труда на [здоровье](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5) человека и разрабатывающий меры ([санитарные](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F) нормы и правила), направленные на предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования, укрепление здоровья и продление жизни.

**Основные задачи гигиены:**

* изучение влияния внешней среды на состояние здоровья и работоспособности людей. При этом под внешней средой следует понимать весь сложный комплекс природных, социальных, бытовых, производственных и иных факторов.
* научное обоснование и разработка гигиенических нормативов, 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.
* пропаганда гигиенических знаний и [здорового образа жизни](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9_%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7_%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8) (к примеру, таких как, рациональное питание, физические упражнения, закаливание, правильно организованный режим труда и отдыха, соблюдение правил личной и общественной гигиены).

Наряду с широким развитием и совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Именно **самостоятельные занятия** как система организации занятий физическими упражнениями **обеспечивают:**

– **активный отдых** – отдых за счет смены видов деятельности (например, смена умственной деятельности физической или наоборот);

– **устранение недостатков физического развития;**

– **поддержание и совершенствование физической подготовленности**;

– **овладение необходимыми навыками**.

Существуют три формы самостоятельных занятий физической культурой:

1. Ежедневная утренняя гимнастика.
2. Ежедневная физкульт-пауза.
3. Самостоятельные занятия физической культурой, физические упражнения и спорт (не реже, чем 2-3 раза в неделю).

**Гигиена самостоятельных занятий**

- Место проведения занятия должно быть убрано, с достаточным притоком кислорода.

- При занятиях в помещении не допускается наличие в воздухе даже незначительного количества вредных веществ, пыли, увеличенного процентного содержания углекислого газа. Запрещается курение. Пол должен быть ровным. Температура воздуха плюс 15-18º С, при хорошей освещенности.

- Используя тренажёры и другие технические средства, следует проверять их соответствие гигиеническим нормам. Наибольший оздоровительный эффект дают занятия на открытом воздухе в любое время года.

- Не рекомендуется совершать пробежки по загазованным улицам, тренироваться культуризмом в подвалах, заниматься на неубранном ковре аэробикой.

- При занятиях плаванием обязательно надо использовать сменную обувь и не наступать босыми ногами на пол в раздевалках и душевых. Перед и после занятий – приём душа с мылом и мочалкой.

- Одежда должна отвечать требованиям, предъявляемым спецификой занятий той или иной системой физических упражнений или видом спорта.

- При занятиях в летнее время одежда состоит из майки и трусов, в прохладную погоду используется хлопчатобумажный или шерстяной трикотажный спортивный костюм. Во время занятий зимними видами спорта используется спортивная одежда с высокими теплозащитными и ветрозащитными свойствами. Обычно это хлопчатобумажное белье, шерстяной костюм или свитер с брюками, шапочка. При сильном ветре сверху надевается ветрозащитная куртка. Обувь должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой. Она должна быть удобной, прочной, хорошо защищать стопу от повреждений и иметь специальные приспособления для занятий тем или иным видом физических упражнений. Важно, чтобы спортивная обувь и носки были чистыми и сухими во избежание потертостей, а при низкой температуре воздуха – обморожения.

- Для занятий зимними видами физических упражнений рекомендуется не­промокаемая обувь, обладающая высокими теплозащитными свойствами. Её размер должен быть чуть больше обычного, что даст возможность использовать теплую стельку, а при необходимости две пары носок.

- Питание строится с учетом специфики вида физических упражнений и индивидуальных особенностей занимающихся.

- Пища должна содержать необходимое количество основных веществ в сбалансированном виде в соответствии с рекомендуемыми нормами. Рацион должен быть максимально разнообразным и включать наиболее биологически ценные продукты животного и растительного происхождения, отличающиеся разнообразием, хорошей усвояемостью, приятным вкусом, запахом и внешним видом, доброкачественностью и безвредностью. В суточном режиме следует установить 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.

- Ужинать нужно не позднее, чем за 2 часа до сна. Обильный ужин или ужин непосредственно перед сном приводит к снижению усвояемости пищи, влечет за собой плохой сон и понижением умственной или физической работоспособности на следующий день.

- Питьевой режим. В случаях даже частичного обеднения организма водой, могут возникать тяжелые расстройства в его деятельности. Однако избыточное потребление воды также приносит вред организму. Излишнее количество воды, поступающее во внутреннюю среду организма, перегружает сердце и почки, приводит к вымыванию из организма нужных ему веществ, способствует ожирению, усиливает потоотделение и изнуряет организм. Поэтому выполнять рациональный питьевой режим в повседневной жизни и, особенно, при заняти­ях упражнениями и спортом - важное условие сохранения здоровья, поддержа­ния на оптимальном уровне умственной и физической работоспособности.

- Суточная потребность человека в воде – 2,5 л, у работников физического труда и у спортсменов она увеличивается до 3 л и более. В жаркое время года, а также во время и после занятий физическими упражнениями, когда усиливается потоотделение, потребность организма в воде несколько увеличивается, иногда появляется жажда. В этом случае необходимо воспитывать в себе полезную привычку; воздержаться от частого и обильного питья, тогда ощущение жажды будет появляться реже, однако при этом следует полностью восполнять потерю воды. Надо учитывать, что вода, выпитая сразу, не уменьшает жажду, так как ее всасывание и поступление в кровь и ткани организма происходит в течение 10-15 мин. Поэтому, утоляя жажду, рекомендуется сначала прополоскать ротовую полость и горло, а затем выпивать по нескольку глотков воды 15-20 мин.

- Лучшим напитком, утоляющим жажду, является чай, особенно зеленый, который можно пить умеренно горячим или в остуженном виде. Хорошо утоля­ет также жажду хлебный квас, газированная или минеральная вода, томатный сок, настой шиповника.

- Гигиена тела способствует нормальной жизнедеятельности организма, улучшению обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания, разви­тию физических и умственных способностей человека. От состояния кожного покрова зависит здоровье человека, его работоспособность, сопротивляемость различным заболеваниям.

- Кожа представляет собой сложный и важный орган человеческого тела, выполняющий многие функции: она защищает внутреннюю среду организма, выделяет из организма продукты обмена веществ, осуществляет теплорегуля­цию. В коже находится большое количество нервных окончаний, и поэтому она обеспечивает постоянную информацию организма обо всех действующих на тело раздражителях. Подсчитано, что на 1 см2 поверхности тела приходится около 100 болевых, 12-15 холодовых, 1-2 тепловых и около 25 точек, воспри­нимающих атмосферное давление.

- Все эти функции выполняются в полном объеме только здоровой и чистой кожей. Загрязненность кожи, кожные заболевания ослабляют её деятельность, что отрицательно сказывается на состоянии здоровья человека.

- О закаливании как о системе мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к различным воздействиям окружающей среды; холода, тепла, солнечной радиации, колебаний величины атмосферного давления и других.

- Основными гигиеническими принципами закаливания являются; система­тичность, постепенность, учёт индивидуальных особенностей, разнообразие средств, сочетание общих и местных процедур, самоконтроль. Это относится и к закаливанию воздухом, солнцем и водой.

- Некоторые водные процедуры могут применяться не только как средства закаливания, но и как средства восстановления организма после физического и умственного утомления, стресса, нарушения психического равновесия. К ним относится; горячий душ, теплый душ, контрастный душ, теплые ванны, бани.

- Горячий душ (40-41° С) продолжительностью до 20 минут понижает возбудимость чувствительных и двигательных нервов, повышает интенсивность процессов обмена веществ.

- Теплый душ (36-37° С) в течение 10-15 мин действует на организм успокаивающе.

- Контрастный душ предполагает смену несколько раз через 5-10 с горячей (38-40° С) и холодной (12-18° С) воды при общей продолжительности 5-10 мин.

-Не рекомендуется посещать баню в болезненном состоянии, натощак и сразу после приема пищи, незадолго до сна, в состоянии сильного утомления.

**Список литературы:**

[**https://ru.wikipedia.org/wiki/Гигиена#Основные\_задачи\_гигиены**](https://ru.wikipedia.org/wiki/Гигиена#Основные_задачи_гигиены)

[**http://works.doklad.ru/view/FUpdgBaGOc0.html**](http://works.doklad.ru/view/FUpdgBaGOc0.html)

[**http://works.doklad.ru/view/FUpdgBaGOc0.html**](http://works.doklad.ru/view/FUpdgBaGOc0.html)

[**https://studfiles.net/preview/2180287/page:43/**](https://studfiles.net/preview/2180287/page:43/)