

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.



Что такое гигиена?

- Чистота воздуха, которым мы дышим;
- Чистота еды и питья, которые мы употребляем в пищу;
- Чистота нашей одежды и обуви, которую мы ежедневно носим на себе;
- Чистота воды, в которой мы купаемся и моемся;
- Чистота предметов, которыми мы пользуемся в повседневной жизни;
- Личная гигиена включает в себя рациональный суточный режим; уход за телом и полостью рта; отказ от вредных привычек.

Выполнение требований личной гигиены имеет не только индивидуальное, но и социальное значение, так как пренебрежение ими может привести к распространению заболеваний в коллективе.

Гигиенические правила:

- Уход за телом включает в себя гигиенические мероприятия по уходу за кожей, руками, ногами. Наиболее загрязняемые участки тела (лицо, шея и др.) необходимо мыть с мылом каждый день утром и вечером.
- Уход за ногами должен осуществляться систематически. Это особенно необходимо при их повышенной потливости, способствующей появлению потертостей, местных воспалительных процессов и мозолей. Поэтому необходимо ежедневно на ночь мыть ноги с мылом, часто менять носки.



При занятиях физическими упражнениями кожа загрязняется больше, чем обычно, поэтому после тренировки следует обязательно принимать теплый душ. Он не только хорошо очищает кожу, но и оказывает благоприятное действие на нервную и сердечно - сосудистую системы, повышает обмен веществ и улучшает восстановительные процессы.

Чтобы физкультура принесла человеку максимальную пользу, необходимо проводить её под контролем врача, соблюдая при этом основные правила гигиены, без которых занятия могут нанести вред.



Спортивная одежда и обувь.

При занятиях в летнее время одежда состоит из майки и шорт, 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.



Спортивную одежду необходимо использовать только во время спортивных занятий и регулярно стирать. Спортивная обувь обязательно должна быть эластичной, лёгкой и хорошо вентилироваться. Для занятий зимними видами физических упражнений рекомендуется непромокаемая обувь, обладающая высокими теплозащитными свойствами.



Гигиена мест занятий.

- При занятиях в помещении не допускается наличие в воздухе даже незначительного количества вредных веществ, пыли, увеличенного процентного содержания углекислого газа.
- Пол должен быть ровным, нескользким без выступов.
- Температура воздуха плюс 15—18°C, при хорошей освещенности.

Правила личной гигиены.

Заниматься физическими упражнениями желательно в одно и то же время суток, не ранее, чем через 1,5-2 часа после еды (но не натощак), в соответствующей спортивной форме.

Недопустимы занятия в период болезни, в состоянии значительного утомления или недомогания.



Заключение:

Огромное количество людей разного возраста занимаются физической культурой для того, чтобы улучшить самочувствие, укрепить здоровье, стать сильными, ловкими, выносливыми, иметь стройную фигуру, хорошо развитые мышцы.

Выполняя физические упражнения, человек попадает в мир новых ощущений, положительных эмоций, обретает хорошее настроение, бодрость, жизнерадостность, чувствует прилив сил.

Медицинской наукой установлено, что систематические занятия физической культурой, соблюдение правильного двигательного и гигиенического режима являются мощным средством предупреждения многих заболеваний, поддержания нормального уровня деятельности и работоспособности организма.

Следите за собой, - будьте красивыми, опрятными и здоровыми!