

СОБЛЮДЕНИЕ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНО-МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

*Александр МОРАРЬ, старший преподаватель,
Государственный Университет имени Алеку Руссо, Бельцы, Молдова*

Summary: *Personal hygiene involves establishing a hygienic lifestyle, which is based on rational day regime, with a succession of work and rest, practicing physical exercises, slup hygiene, body hygiene, cloches hygiene, refuse bad habits.*

Гигиена – наука о здоровье, о создании условий, благоприятных для сохранения человеком здоровья, о правильной организации учебы, труда и отдыха, о предупреждении болезней. Сам термин «гигиена» происходит от греческого слова «гигиенос», что означает «целебный», приносящий здоровье. Гигиена вооружает людей знаниями о правильном развитии организма, здоровья человека и о том как прожить долгую творческую жизнь. Она изучает влияние внешней среды на организм человека.

Физическое воспитание в Бельцком госуниверситете им. Алеку Руссо проводится на протяжении первых 2-х лет обучения и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов. Основной формой физического воспитания являются учебные занятия (2 часа в неделю). По состоянию здоровья студенты распределяются в основные группы и в специально-медицинские группы (студенты с различными заболеваниями).

Два часа занятий физическими упражнениями в неделю – это очень и очень мало. Поэтому главная задача преподавателей кафедры физического воспитания – это приобщить и научить самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Все самостоятельные занятия физическими упражнениями требуют врачебного контроля. Прежде чем приступить к занятиям, студент обязан пройти медицинский осмотр. Наряду с обязательным осмотром у врача большое значение имеет самоконтроль – наблюдение за состоянием своего здоровья.

Применение физических упражнений при самостоятельных занятиях необходимо знать и соблюдать правила личной гигиены, гигиенические основы физических упражнений.

В связи с различными условиями жизни студентов, бытовыми и индивидуальными особенностями предлагается примерный распорядок дня. Поддержание различного режима жизнедеятельности – одно из важнейших условий экономной и высокопроизводительной работы организма.

Основные правила организации *распорядка дня*:

- подъём в одно и то же время;
- выполнение утренней гигиенической гимнастики и водных процедур;
- приём пищи в одни и те же часы 3 раза в день (лучше 4 раза в день);

- пребывание на свежем воздухе не менее 2 часов в день;
- самостоятельные (домашние) занятия по учебным дисциплинам ежедневно в одни и те же часы;
- физкультурные паузы между домашними занятиями (8-10 мин. через каждые 45 мин. учебы);
- не реже 3-х раз в неделю по 2 часа занятия физическими упражнениями с оптимальной физической нагрузкой;
- сон не менее 8 часов в сутки, отход ко сну в одно и то же время;

В распорядке дня отдых должен быть запланирован на каждый день, неделю (воскресный день) и год (каникулы). Лучшим отдыхом для студентов является отдых, включающий двигательную деятельность на свежем воздухе (занятия различными физическими упражнениями, спортивная тренировка, катание на коньках, на лыжах, на лодке, на велосипеде, туристическое путешествие и т.д. У тех студентов, которые строго выполняют режим дня воспитывается организованность, воля, сознательная дисциплина.

Сон – лучший отдых для нервной системы, её надежный «хранитель» от чрезмерного перенапряжения и истощения. Во время сна восстанавливается химический состав нервных клеток их работоспособность.

Необходимо спать не менее 8 часов в сутки. Наилучшее время для этого с 22-23 часов до 6-7 часов. Систематическое недосыпание снижает работоспособность организма, вызывает истощение нервной системы. Перед сном необходимо проветрить комнату, открыть форточку, следует умыться, почистить зубы, полезно принять общую или ножную ванну. **Гигиена тела** содействует правильной жизнедеятельности организма, способствует улучшению обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания, развитию физических и умственных способностей человека. От состояния кожного покрова зависит здоровье человека, его работоспособность, сопротивляемость различным заболеваниям. Лучшим способом предотвращения различных заболеваний является **умывание**. В уходе за телом важную роль играет баня и парная. Она глубоко прогревает тело, стимулирует водно-солевой обмен, лечит микротравмы. Купание в бане в сочетании с массажем снимает утомление.

У занимающихся физическими упражнениями иногда появляются грибковые заболевания стоп – *эпидермофития*. Патогенный грибок может находиться на полу спортивных залов, раздевалок, душевых, способен передаваться при пользовании чужими носками, обувью, полотенцами и другими вещами. Первые признаки заболевания: зуд и жжение между пальцами, шелушение кожи, появление небольших пузырьков мокнущих эрозий и трещин. При появлении этих симптомов следует немедленно обратиться к врачу и приступить к систематическому лечению.

Приём пищи должен производиться в одно и то же время. Это способствует выработке условного рефлекса, когда к моменту приема пищи обильно выделяются пищеварительные соки, что обеспечивает хорошее пищеварение. При занятиях физическими упражнениями и спортом принимать пищу следует за 2.2б5 часа до

тренировки и спустя 30-40 мин. после её окончания. В питании должны употреблять: овощи, ягоды, корнеплоды, молочные продукты, молоко, яйца, рыбу, хлеб, разные жиры.

Важное значение в рациональном питании имеет соблюдение питьевого режима. Суточная потребность человека в воде 2,5 литров а у людей, систематически занимающихся физическими упражнениями, 3 литра. Избыточное потребление воды усиливает потоотделение и изнуряет организм., перегружает сердце и почки, способствует ожирению, приводит к вымыванию из организма необходимых ему веществ.

Вредные привычки: курение, употребление алкогольных напитков и наркотиков – оказывают пагубное влияние на организм человека, снижают его работоспособность. Вредные привычки несовместимы с занятиями физической культурой и спортом.

Эффективное средство для поддержания здоровья студентов – **закаливание**. Сущность закаливания заключается в том, что под влиянием внешних раздражителей (солнце, воздух, вода) организм человека вырабатывает способность без вреда для здоровья приспосабливаться к изменениям условий жизни: колебаниям внешней температуры, влиянию дождя, снега, ветра, к изменениям физической нагрузки. Закаленный человек значительно легче переносят холод, жару, непогоду, отличается высокой работоспособностью.

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 воздухом - приём воздушных ванн – наиболее «нежная» и безопасная закаливающая процедура. В начале нужно выработать привычку к свежему воздуху в проветренном помещении, затем по мере закаливания следует проводить процедуры на открытом воздухе. Принимаются ванны лежа, полулежа или в движении. Надо следить, чтобы не появлялся озноб. При первых признаках сильного охлаждения необходимо сделать пробежку и несколько гимнастических упражнений.

Водные процедуры – более интенсивная закаливающая процедура, так как вода обладает тепло-проводимостью в 28 раз больше, чем воздух. Холодные водные процедуры улучшают кровообращение, являясь своеобразной гимнастикой для кровеносных сосудов кожи, повышают легочную вентиляцию и стимулируют все жизненные процессы в организме. Закаливание водой применяется в виде обтираний, обливаний, душа и купаний. Нужно всегда помнить, что основным закаливающим факторе является температура воды, а не продолжительность водной температуры, процедуры. Во время процедур студент не должен испытывать неприятных ощущений и озноба. После физических упражнений рекомендуется обмываться не холодной, а теплой водой, чтобы лучше смыть пот и успокоить утомленные мышцы. Купаться или

принимать душ после выполнения физических упражнений следует только после 10-15 мин. отдыха.

Одним из эффективных факторов закаливания являются **солнечные процедуры**. Солнечные лучи, прежде всего ультрафиолетовые, благотворно влияют на организм человека. Под их влиянием повышается тонус центральной нервной системы, улучшается барьерная функция кожи, активизируется деятельность желез внутренней секреции, улучшается обмен веществ и состав крови. Закаливаться солнцем можно лежа и в движении (лучше во время исполнения разных физических упражнений, игр, прогулок). Наилучшее время для этой процедуры с 9.00 до 11.00 часов утра и с 16.00 до 18.00 вечера. Находиться с обнаженной головой на солнце запрещается. Регулярные самостоятельные занятия физическими упражнениями, соблюдение санитарно-гигиенических мероприятий, проведение утренней гигиенической гимнастики и закаливание являются основным фактором предупреждения заболеваний и сохранения здоровья, т.е. являются важными условиями успешного окончания учебного заведения.

Литература:

1. О. Е. Афтимичук, .Курс лекций к дисциплине «Теория и методика Фитнеса (оздоровительная физическая культура)» Ch., Valinex, 2006.
2. Gheorghe D, Sănătate prin sport pe înțelesul fiecăruia, București: FRSPT, 1997
3. Воробьев В.И., Слагаемые здоровья, Москва, издание «Знание», 1987.
4. Лаптев А.П., Минг А.А. Гигиена физической культуры и спорта, Москва, ФИС, 1979.