

Учебная дисциплина «Физическая культура»

05.06 .2020г.

Задание группе 229/230

1. Законспектировать **кратко** учебный материал по теме «Личная гигиена и закаливание», подготовиться к контрольным вопросам.

Срок выполнения – до 08 июня 2020г!

Тема урока: «Личная гигиена и закаливание» (ЗОЖ) Объем -2 часа

Личная гигиена и закаливание

Часть 1

Знание правил и требований личной гигиены обязательно для каждого культурного человека. Гигиена тела предъявляет особые требования к состоянию кожных покровов, выполняющих функции защиты внутренней среды организма, выделения из организма продуктов обмена веществ, бактерицидную, терморегуляции и др. В полном объеме эти функции выполняются только при здоровой, крепкой, чистой коже. Кожа способна к самоочищению. С чешуйками, секретом сальных и потовых желез удаляются различные вредные вещества. Бактерицидные свойства уменьшаются под действием мыла, которое разрушает кислотную мантию кожи. Поэтому не следует очень часто при мытье тела пользоваться мылом (это совсем не означает полный отказ от него), иногда достаточно лишь теплой или горячей воды.

Наиболее загрязняемые участки тела (лицо, шея, верхняя часть туловища) необходимо мыть каждый день утром и вечером. Мыть тело под душем, в ванной или бане надо не реже одного раза в четыре-пять дней. В подмышечных впадинах, в межпальцевых промежутках кислотная мантия кожи недостаточна. Поэтому, тщательно вытирая стопы, не следует сильно вытирать межпальцевые промежутки: может нарушиться целостность кожи (удаляется разбухший эпидермис), что создаст угрозу поражения, например, грибковыми заболеваниями. После физических упражнений необходимо принимать теплый душ и менять нательное белье. При потливости ног, не связанной с заболеваниями, целесообразно ежедневно перед сном мыть ноги прохладной или комнатной температуры водой.

Уход за волосами: волосы нормальной жирности необходимо мыть один раз в неделю, сухие волосы — раз в две недели, жирные — два раза в неделю. Расчесывать волосы надо сразу после мытья, каждому рекомендуется пользоваться индивидуальной расческой.

Уход за полостью рта и зубами: после еды рот следует прополаскивать теплой водой. Чистить зубы рекомендуется раз в день во избежание стирания эмали. Зубная щетка не должна быть чересчур жесткой, а процедура чистки — занимать не менее двух минут. Чистить следует сначала вдоль зубного ряда, а затем в направлении сверху вниз и обратно спиральными движениями. Для сохранения зубов важно достаточное содержание в пище кальция, из солей которого в значительной степени состоит ткань зубов, а также витаминов, особенно D и B1. Для укрепления десен следует больше употреблять в пищу лука, чеснока, свежих овощей. Во время еды избегайте быстрого чередования горячих и холодных блюд. Нежелательно грызть орехи, косточки ягод и плодов, так как эмаль, покрывающая зубы, может дать трещину, после чего разрушение зубных тканей идет весьма быстро. Не реже двух раз в год посещайте врача-стоматолога для профилактического осмотра зубов.

Гигиена одежды требует, чтобы при ее выборе руководствовались не мотивами престижности, а гигиеническим назначением в соответствии с условиями, в которых она используется. К

спортивной одежде предъявляются специальные требования, обусловленные характером занятий и правилами соревнований; она должна быть по возможности легкой и не стеснять движений. Спортивная одежда изготавливается из эластичных хлопчатобумажных тканей с высокой воздухопроницаемостью, хорошо впитывающих пот и способствующих его быстрому испарению. Для занятий летними видами спорта обычно используют одежду, состоящую из майки, трусов, а также из хлопчатобумажного, шерстяного или трикотажного тренировочного костюма. Для зимних видов спорта применяется спортивная одежда с высокими тепло- и ветрозащитными свойствами (хлопчатобумажное белье, шерстяной костюм, свитер с брюками, шапочка). При сильном ветре поверх одежды надевается ветрозащитная куртка. Спортивную одежду из синтетических тканей рекомендуется применять лишь для защиты от ветра, дождя, снега и других атмосферных воздействий. Спортивную одежду следует использовать только во время занятий и соревнований; ее необходимо регулярно стирать, очищать от пыли и грязи.

Гигиена обуви требует, чтобы она была легкой, эластичной, хорошо вентилируемой, обеспечивала правильное положение стопы, не сдавливала ее, а теплозащитные и водоупорные свойства соответствовали бы погодным условиям. В этом отношении лучшими качествами обладает обувь из натуральной кожи. Важно также, чтобы носки и чулки хорошо пропускали воздух, впитывали пот, были чистыми, эластичными, мягкими. Спортивная обувь, кроме того, должна защищать стопу от повреждений и иметь специальные приспособления для занятий соответствующим видом спорта. На тренировках, соревнованиях, в туристских походах следует пользоваться только хорошо разношенной и прочной обувью. При ношении резиновых тапочек и кед рекомендуется надевать шерстяные носки, а в обувь вкладывать войлочную стельку. Размеры зимней обуви должны позволять использовать теплую стельку и при необходимости — две пары носков.

Дополнительные гигиенические средства включают гидропроцедуры, массаж и самомассаж и направлены на ускорение восстановления работоспособности. Душ оказывает температурное и механическое воздействие на организм. Горячие и продолжительные души понижают возбудимость, повышают интенсивность обменных процессов. Теплые души действуют успокаивающе. Кратковременные холодные и горячие — повышают тонус мышц и сердечно-сосудистой системы. Контрастный душ является эффективным средством восстановления работоспособности. Схема его применения: одна минута душа под горячей водой (+38—40 °С), 5—10 с — под холодной (+12—15 °С). Затем цикл повторяется на протяжении 5—7 мин.