ЛЕКЦИЯ №4. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА СПОРТСМЕНА

Вопросы для самоконтроля и обсуждения

1. Режим дня занимающихся физической культурой и спортом.
2. Гигиена тела.
3. Сон и отдых в режиме дня спортсменов.

Правила и нормы поведения человека в личной жизни и труде, направленные на сохранение и укрепления его здоровья, составляют основу личной гигиены человека. Личная гигиена предполагает установление гигиенического образа жизни, основами которого являются распорядок дня с разумным сочетанием труда и отдыха, с использованием занятий физическими упражнениями и спортом, гигиена тела (уход за кожей, полостью рта, волосами и т.п.), рационально сбалансированное питание, гигиена сна, одежды, обуви. Все эти правила и нормы поведения должны выполняться с учетом состояния здоровья, возраста, профессии и индивидуальных особенностей человека.

Человек, не соблюдающий норм личной гигиены, наносит ущерб не только своему здоровью, но и здоровью окружающих, поэтому в корне неправильно мнение некоторых людей, считающих, что соблюдение правил личной гигиены - частное дело каждого человека.

1. Режим дня занимающихся физической культурой и спортом.

В сохранении здоровья важную роль играет хорошо продуманный и выполненный **режим дня**. Для понимания важности режима следует несколько расширить понятие о некоторых биологических явлениях. Факты удивительной согласованности между различными предметами и явлениями в природе издавна поражали людей, привлекая их внимание. Все явления, происходящие во вселенной: вращение планет вокруг солнца, чередования времен года, морские приливы и отливы, изменение температуры воды, воздуха и многие другие - протекают ритмично, по определенным законам, оказывая влияние на жизнь животного и растительного мира.

Человек является органической частью природы и может жить и действовать в окружающей среде, лишь активно взаимодействуя с ней. Организм и среда неотделимы друг от друга и представляют единое целое.

Изменения в окружающей среде ведут к возникновению биологических закономерностей, которые имеют огромное значение в процессе приспособления организма человека к различным условиям жизни и

деятельности. Таким образом, становится понятно, почему в организме человека и животных все физиологические процессы протекают ритмично. Простым примером физиологических ритмов относится ритм бодрствования и сна, годичные ритмы активной жизни и спячки у животных, ритм дыхания, сердечных сокращений и т.д.

Исследованиями было установлено, что температура тела человека к вечеру повышается, а утром становится ниже. Сила мышц днем максимальная, а утром и к ночи уменьшается.

Организм человека хорошо приспособлен к ритмичности природных явлений, чередованию времен года, смене дня и ночи. Это обеспечивает высокую работоспособность и хорошее здоровье. Изменение сложившегося ритма человек ощущает сразу - он быстрее утомляется.

Влияние ритма на работу мозга заключается в том, что ритмичная работа приводит к выработке динамического стереотипа, который представляет собой систему чередующихся условных рефлексов. Эта система условных рефлексов, закрепляясь, значительно облегчает организму его работу. Выдающийся русский физиолог А.А. Ухтомский указал, что заданный ритм при повторении усиливается нервными центрами, начинает осуществляться без волевых усилий и затруднений, то есть автоматизируется. Таким образом, в коре мозга возникает динамический стереотип, поддержка которого требует все меньшего напряжения.

Спортсмену следует определить для себя строгий распорядок дня, в котором должно быть указано время подъема и зарядки, завтрака, обеденного перерыва, возвращения с учебы, приема пищи, отдыха, спортивных занятий, домашней работы, вечерней прогулки, отхода ко сну и т.д.

Поддерживание ритмичного режима жизнедеятельности - одно из важнейших условий экономной и высокопроизводительной работы организма. Такой режим способствует заблаговременной настройке организма и его систем на предстоящую деятельность, которая осуществляется по механизму условного рефлекса на время.

Основные правила организации распорядка дня:

- подъем в одно и то же время;
- выполнение утренней гигиенической гимнастики и водных процедур;
- прием пищи в одни и те же часы не менее 3 раз в день (лучше 4 раза в день);
- самостоятельные (домашние) занятия по учебным дисциплинам ежедневно в одни и те же часы;
- пребывание на воздухе не менее 2 ч в день;
- не реже 3 раз в неделю по 2 ч занятия физическими упражнениями или

спортом с оптимальной физической нагрузкой;

- сон не менее 8 ч в сутки, отход ко сну в одно и то же время.

Предложенная схема не претендует на универсальность, однако она может быть взята за основу при составлении распорядка дня.

Изменение многих функций организма (их свыше 50) зависит от времени суток. Обычно ночью снижаются показатели обменных процессов, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, температура тела. Работоспособность человека ритмически изменяется на протяжении дня. Постепенно повышаясь в утренние часы, она достигает пика обычно в 10-13 часов и снижается к 14ч. После этого начинается вторая волна повышения работоспособности, которая после 20 ч. постепенно снижается. Однако человеку свойственна сезонная периодичность работоспособности. Эта реакция организма направлена на приспособление к сезонным перепадам температуры, влажности воздуха, атмосферного давления. Например, осенью и зимой резко сокращается световой день, что приводит к преобладанию тормозных процессов в центральной нервной системе и как следствие - снижению обмена веществ, интенсивности кровообращения и др. физиологических функций. Поэтому осенью и зимой активные занятия спортом целесообразно проводить на час позже, чем весной и летом.

В целом, наиболее оптимальным временем для физической активности являются часы от 10 до 13ч и от 16 до 20ч. В это время целесообразно планировать основные тренировочные занятия и спортсменам. Проводить тренировочные занятия после 20-21 часа не следует. Тренировки в поздние вечерние часы малоэффективны, а вызываемое ими возбуждение не дает спортсменам заснуть в установленное время и понижает полноценность сна. Между тренировочными занятиями и отходом ко сну должен быть разрыв не менее 2-3ч. Этого времени достаточно, чтобы возбуждение, вызванное спортивными занятиями, прошло.

Также совершенно неправильно превращать утреннюю зарядку в дополнительное тренировочное занятие. В этом случае утренняя гимнастика теряет свой смысл, состоящий в ускорении перехода от полного покоя во время сна к предстоящей деятельности, но в то же время и как тренировка не достигает цели. К тому же проведение тренировки до завтрака нерационально. Работоспособность при этом бывает низкой, утомление наступает быстрее. Значительная физическая работа натощак нередко приводит к резкому понижению содержания сахара в крови, а, следовательно, к ухудшению снабжения им работающих мышц и нервной системы. Естественно, что тренировка в таких условиях не может дать желаемого эффекта.

Суточный режим при подготовке к ответственным соревнованиям

составляется с учетом сроков их проведения (день недели, часы выступления, разница во времени). При этом важно спланировать тренировочный процесс и распорядок дня таким образом, чтобы наивысший подъем работоспособности приходился на дни и часы выступления спортсмена в соревновании. В некоторых случаях перестраивается весь режим, т.е. время подъема и отхода ко сну, время тренировочных занятий, приема пищи и т.п. Перестройка дневного режима в условиях привычного времени подъема и отхода ко сну составляет обычно 2 недели, а изменение всего распорядка дня требует 3 недель.

При необходимости переходить на новый режим следует сразу, что более эффективно, чем постепенное его изменение. Во время многодневных соревнований и турниров не следует резко менять привычный режим. Тренировочные занятия желательно проводить в часы предстоящих выступлений.

В период напряженных соревнований и тренировок продолжительность сна рекомендуется увеличивать. Систематическое недосыпание и бессонница опасны тем, что вызывают истощение нервной системы, снижение работоспособности, ослабление защитных сил организма. Очень вредно также выделять в одни сутки на сон 5ч, а в другие - 12ч, т.е. как бы уравновешивать продолжительность сна за двое суток.

Причиной переутомления чаще всего является не столько недосыпание, сколько частичное нарушение режима сна и бодрствования.

Для правильного составления суточного режима нельзя не учитывать суточную ритмику работоспособности человека и ее связь с чередованием света и тьмы. Существует зависимость функций организма и суточной периодичности солнечного освещения.

Несмотря на влияния цивилизации и увеличение долготы дня за счет использования искусственных источников света, биологически активный солнечный свет незаменим. Под его влиянием тонизируется кора больших полушарий, повышаются возбудимость и работоспособность нервных клеток, общий тонус организма. Замена естественного света биологически неполноценным искусственным светом понижают способность организма к восстановлению и иммунитет к различного рода заболеваниям.

В целом режим воспитывает организованность, целеустремленность действий, волю, приучает к сознательной дисциплине. И наоборот, отсутствие системы в учебной работе и профессиональной деятельности, нарушение распорядка дня отрицательно сказывается на умственной и физической работоспособности и может вредно отразиться на состоянии здоровья.

Сон и отдых в режиме дня спортсменов

Смена деятельности. Наверное, каждый из нас слышал фразу: смена деятельности - это наилучший отдых. Но мало кто принимает ее, как руководство к действию. Поэтому, если вы вынуждены заниматься одними и теми же делами в течение длительного времени, постарайтесь периодически переключаться на что-то другое. Отличный эффект дает совмещение интеллектуального труда и физкультуры. Поэтому во время перерывов на работе не лишним будет размяться, а обеденный перерыв стоит проводить за пределами рабочего места. Так мозг сможет отдохнуть и переключиться обратно на работу.

Когда нужно отдыхать? Не дожидайтесь, пока усталость начнет валить вас с ног. Постарайтесь расслабляться еще до истощения всех сил. Не старайтесь приходить с работы, будто выжатый лимон, так стресс будет постоянным. А регулярные чрезмерные нагрузки не дадут вам отдохнуть. Для полноценного отдыха человеку необходимо оставить себе немного сил на фитнесс, непродолжительные прогулки или хотя бы на обычное чтение. Не пытайтесь потратить все свои силы на работу, даже если она вам очень сильно нравится.

Нужен ли человеку полноценный отдых для здоровья и как его организовать? Если вы не обеспечиваете своему организму качественный отдых, со временем его работа начнет нарушаться. В первую очередь это отразится на иммунитете. Недостаток отдыха делает организм особенно уязвимым к разным инфекциям, вирусам и грибкам. Также его нехватка отрицательно сказывается на общем самочувствии и на работоспособности. Так сильная усталость становится причиной повышенной раздражительности, снижения стрессоустойчивости. Многие люди с такими проблемами страдают от депрессии. У них могут начаться нарушения зрения, в том числе и снижение его остроты. Нехватка отдыха отрицательно сказывается и на внешнем виде, вызывая появление темных кругов под глазами, и окрашивание кожи в землистые тона. Недосып приводит к раннему образованию морщин, к дряблости и рыхлости кожи. Многие люди, которые не отдыхают, страдают от избыточного веса. Подобное нарушение объясняется замедлением обменных процессов, что в свою очередь может провоцировать еще и увеличение количества сахара в крови. Люди, которые слишком много работают и мало спят, часто сталкиваются с так называемой умственной медлительностью. Им приходится тратить очень много времени на выполнение разных задач, как творческих, так и аналитических. Реакции замедляются, производительность труда падает. Так что полноценный отдых и качественный ночной сон - это залог хорошего здоровья, отличного самочувствия и высокой

работоспособности. Поэтому, всем работающим людям нужно научиться правильно расслабляться.

2. Гигиена тела

Выполнение правил личной гигиены обязательно для каждого занимающегося физической культурой и спортом. У него должны быть выработаны условные рефлексы на все гигиенические мероприятия. Ежедневное тщательное умывание, уход за полостью рта, регулярное мытье всего тела, забота о чистоте одежды, жилища, рациональное питание, закаливание организма, систематическая тренировка обязательны для всех, кто занимается спортом.

Правила личной гигиены необходимо соблюдать всегда и везде: в быту и на производстве, во время соревнований, во время путешествий и походов.

Для нормальной деятельности организма большое значение имеет гигиена тела, в первую очередь гигиена кожи. Н.А. Семашко образно назвал организм человека «крепостью», которая окружена «крепостной стеной» - кожей. При нарушении правил гигиены разрушение «крепости» начинается с разрушения «крепостной стены».

В коже, покрывающей всю поверхность тела, различают два основных слоя: эпидермис, или надкожицу, и собственно кожу с подкожной клетчаткой. Характерным свойством надкожицы является ороговение и последующее слущивание наружного слоя ее клеток, так называемого рогового слоя. Эти омертвевшие клетки «выталкиваются» нижележащими растущими клетками и отпадают, «отшелушиваются» незаметно для нашего глаза. Вместе с ними обычно отпадает множество посторонних частиц и бактерий, загрязняющих кожу.

Кожа очень богата кровеносными и лимфатическими сосудами, а также особыми концевыми нервными аппаратами, воспринимающими самые разнообразные ощущения: холод, тепло, прикосновения и т.д.

Большую роль в правильном функционировании кожи играют потовые и сальные железы. Потовыми железами снабжена кожа почти всего тела. С потом из организма выделяются минеральные соли, хлористый натрий и калий и др., ряд кислот - молочная, масляная, уксусная, муравьиная и др., а также мочевина, аммиак. Деятельность потовых желез находится под непосредственным влиянием нервной системы. Известно, например, что при психическом возбуждении потоотделение усиливается. Сальные железы рассеяны почти по всей коже, за исключением ладоней и стоп, и находятся чаще всего возле волосяных мешков. Выделения сальных желез придают коже эластичность, предохраняют ее от высыхания, предупреждают последствия трения соприкасающихся поверхностей.

Кожа служит регулятором тепла в организме, так как является плохим проводником тепла. Поддержание в теле определенной температуры обеспечивается благодаря богатой сосудистой сети, аппарату потовых желез. При повышении внешней температуры кожные мышцы расслабляются, сосуды кожи расширяются, увеличивается приток крови к коже и отдача организмом тепла. При низкой внешней температуре сосуды кожи суживаются, приток крови к ней уменьшается, теплоотдача понижается. Большую роль в регуляции тепла играет потоотделение. Потоотделение как способ регуляции температуры тела осуществляется под влияние нервной системы. Оно увеличивается при мышечных усилиях, душевном волнении, повышенной температуре тела, различных заболеваниях под воздействием медикаментов и ядов.

Особо важную роль играет кожа как орган чувств. Восприятие кожей самых различных ощущений: давления, холода и тепла, боли, зуда и т.д. - происходит при помощи специальных нервных аппаратов, заложенных в ней и соединенных с центральной нервной системой. Кожа, подобно легким, участвует в газовом обмене организма с внешней средой, выделяя в небольших количествах углекислый газ.

Нарушение функции кожи отражается на деятельности всего организма, поэтому гигиеническое значение кожи чрезвычайно велико. Попадая на поверхность кожи, грязь закупоривает отверстия потовых и сальных желез, раздражает кожу, благоприятствует размножению микробов, а при ссадинах или ранениях может вызывать воспалительные процессы и даже заражение крови. Для спортсмена должны стать обязательными ежедневные обтирания или обливания тела после занятий (теплый душ с мылом), еженедельное мытье в бане с сухим жаром.

Лицо, шею, руки следует мыть не реже двух раз в день - утром и вечером. Кроме того, необходимо мыть руки перед едой, после грязной работы и каждого посещения уборной. Следует помнить, что на руках быстрее всего скапливаются микробы и чем грязнее руки, тем больше на них микробов. У некоторых спортсменов, особенно у представителей зимних видов спорта, появляются иногда трещины на коже рук. С целью профилактики трещин кожу следует смазывать вазелином, питательным кремом или глицерином.

Большое влияние на функционально состояние кожи оказывают волосы. Они защищают кожу от вредных влияний внешней среды. Необходимо тщательно ухаживать за волосами - регулярно их мыть (не менее раза в неделю) и несколько раз в день расчесывать. Полезно ежедневно делать массаж головы специальной щеткой. Жир, выделяемый сальными железами, равномерно распределяется при этом по всей поверхности волос и придает им

приятный блеск. Волосы становятся гибкими, ложатся гладко и красиво. Такое жировое покрытие защищает их от влаги, резких колебаний температуры, солнечных лучей. Если концы волос недостаточно смазаны жиром, волосы теряют свою прочность, эластичность и блеск, высыхают и легко ломаются. Массаж головы специальной щеткой одновременно усиливает приток крови к корням волос, что улучшает питание и укрепляет их.

Повседневного ухода требуют ногти. Под длинными ногтями скапливается грязь, в которой находятся микробы. При микроскопическом исследовании грязи из-под ногтей находили возбудителей ряда заболеваний: туберкулезные и кишечные палочки, яйца глистов и многие другие микробы, поэтому ногти следует коротко стричь.

Необходимо постоянно следить за чистотой ног, выводить мозоли. Возникающие потертости нельзя оставлять без внимания, так как они могут на долгое время вывести спортсмена из тренировочного режима. Желательно ежедневно мыть ноги в прохладной воде: это способствует закаливанию организма и предупреждению простудных заболеваний.

Важное гигиеническое значение имеет систематический уход за полостью рта и зубами. Зубы следует чистить два раза в день- утром и вечером. После каждого приема пищи нужно полоскать рот, чтобы удалить остатки пищи. В целях профилактики рекомендуется 1-2 раза в год посещать зубного врача.

Мытье в ванне очищает поверхность тела от выделений потовых и сальных желез, открывает поры, облегчает дыхание кожи, успокаивает нервную систему. Полезна и приятна вода при температуре 35-36 °С. В ванне не следует находиться более 12-15 мин. Более продолжительное пребывание в ванне расслабляет организм. Закончив мыться, полезно принять душ, причем лучше постепенно снижать температуру воды.

В конце раздела о гигиене тела необходимо обратить внимание спортсменов на профилактику грибковых заболеваний, которые встречаются, к сожалению, довольно часто.

Грибковые заболевания стоп могут привести к тяжелым осложнениям и надолго вывести спортсмена из строя. Поскольку лечение грибковых заболеваний- дело сложное и длительное, спортсменам следует знать, каковы меры предупреждения этого заболевания и как оно распознается.

На коже стоп могут паразитировать многие грибки. Особенно часто встречается эпидермофития стоп, кроме того, существуют еще руброфития, кандидоз, трихофития и другие грибковые заболевания.

Эпидермофитию вызывает особый грибок- эпидермофитон, который обитает именно на коже стопы (иногда он обнаруживается в паховых складках

и очень редко в других местах).

Наиболее часто встречаемая форма эпидермофитии стоп - межпальцевая, при ней происходят изменения кожи в межпальцевых складках, обычно между третьим, четвертым и пятым пальцами. Как правило, люди не замечают начальной стадии, которая протекает легко и выражается в отторжении поверхностного рогового слоя кожи в глубине межпальцевых складок. Некоторое время спустя ощущаются зуд и боли, заметно небольшое покраснение. При последующем развитии болезни появляются трещины, которые долго не заживают. В дальнейшем роговой слой кожи «отшелушивается» сильнее, поверхность ее набухает, краснота сменяется белизной, образуются мокнущие пузыри. Субъективные ощущения усиливаются. К числу осложнений относят появление экземы, поражение ногтей на ногах и др.

Вопросы по теме «Личная гигиена спортсмена»

Базовые вопросы

1. Что включает в себя понятие «личная гигиена спортсмена»?
2. Почему соблюдение гигиены особенно важно для людей, регуляр но занимающихся спортом?
3. Какие негативные последствия могут возникнуть при несоблюден ии правил личной гигиены у спортсменов?
4. Как потоотделение во время тренировок влияет на состояние кож и и риск развития инфекций?
5. Почему важно заботиться не только о внешней чистоте, но и о ре жиме дня, питании и отказе от вредных привычек?

Вопросы о водных процедурах

1. Нужно ли принимать душ перед тренировкой? Почему?
2. Какой должна быть температура воды для душа после тренировк и?
3. Как часто спортсмену нужно принимать полноценный душ или в анну с мочалкой?
4. Нужно ли мыть голову после каждой тренировки? От чего зависи т частота мытья волос?
5. Почему рекомендуется мыть ноги в прохладной воде?

Вопросы об уходе за кожей и телом

1. Что делать, если на теле есть открытые раны (порезы, царапины) перед тренировкой?

2. Нужно ли девушкам-спортсменкам смывать косметику перед занятиями? Почему?

3. Как предотвратить появление трещин на коже рук у спортсменов ?

4. Какие средства гигиены лучше использовать после тренировки (а нтибактериальное мыло, гели и т.д.)?

5. Как ухаживать за кожей, чтобы избежать высыпаний и раздражен ий из-за повышенного потоотделения?

Вопросы о гигиене полости рта

1. Сколько раз в день нужно чистить зубы спортсмену?
2. Зачем полоскать рот после еды?
3. Как часто нужно посещать стоматолога для профилактики?
4. Можно ли пользоваться чужой зубной щёткой? Почему нет?

Вопросы о спортивной одежде и обуви

1. Какими должны быть требования к спортивной одежде (материал, разм ер, фасон)?
2. Почему лучше выбирать одежду из натуральных тканей?
3. Нужно ли стирать спортивную одежду после каждой тренировки? Поче му?
4. Как правильно ухаживать за спортивной обувью (проветривание, сушк а, чистка)?
5. Почему нельзя носить чужую спортивную одежду и обувь?
6. Как часто нужно менять носки, гольфы, чулки или колготки?

Вопросы о взаимодействии с инвентарём и средой

1. Как обезопасить себя от грибковых и бактериальных инфекций в спорт зале?
2. Зачем использовать резиновые тапочки в раздевалке и душевой?
3. Почему нужно протирать тренажёры и снаряды до и после использован ия?
4. Какие подручные средства (полотенце, антисептик, салфетки) стоит бр ать с собой в зал?
5. Как снизить площадь соприкосновения кожи с поверхностями тренажё ров?

Вопросы о режиме и профилактике

1. Сколько часов сна необходимо спортсмену для восстановления?
2. Почему важен регулярный режим сна (ложиться и вставать в одно врем я)?
3. Как влияет питание на общее состояние спортсмена с точки зрения гиг иены?

4. Почему важно регулярно проходить медицинские обследования?
5. Какие меры профилактики помогут избежать инфекционных заболеваний в команде?