

ВЛИЯНИЕ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ОСНОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СПОРТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ У СТУДЕНТОВ

***Аннотация:** В статье рассматриваются темы о влиянии гигиенических основ физической культуры на спортивные показатели у студентов. Также в статье поднимается вопрос о необходимости привлечения молодого поколения к занятиям физкультурой для поддержания здоровья.*

***Ключевые слова:** физическая культура, гигиена, здоровый образ жизни, спорт.*

***Annotation:** The article discusses topics about the influence of the hygienic bases of physical culture on students' athletic performance. The article also raises the question of the need to involve the younger generation in physical education to maintain health.*

***Key words:** physical culture, hygiene, healthy lifestyle, sports.*

Занятия физкультурой, спорт-все это является неотъемлемой частью современной жизни. В последнее время люди всё больше и больше отдают свое предпочтение здоровому образу жизни. Алкоголь, сигареты и прочие вредные привычки уходят на второй план. Спорт воспитывает в людях такие качества, как сила воли, мужество, упорство, создаёт чувство дисциплины.

Физическая культура-представляет собой совокупность ценностей, норм и знаний, используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития человека.

Гигиена физического воспитания имеет огромное образовательное значение для студентов. Гигиена-ряд правил, которые помогают человеку сохранить здоровье. Если игнорировать правила личной гигиены, то это может привести к серьезным последствиям. Гигиена помогает решать общие задачи-сохранение, укрепление уровня здоровья человека. Гигиена является важным аспектом для занятия спортом у студентов.

Основные правила гигиены для студентов:

Перед тренировками, особенно если они проходят в спортивном зале нужно принять душ. Если это не сделать, то поры начнут закупориваться, а это в свою очередь может привести к раздражению кожи.

Не рекомендуется пользоваться духами перед тренировкой.

Необходимо ухаживать за волосами. Уход за волосами предусматривает стрижку и мытье. Для мытья волос необходимо использовать шампуни, подходящие под ваш тип волос. При появлении перхоти волосы необходимо мыть лечебными шампунями 1-2 раза в месяц.

Одежда должна быть удобной, лучше отдавать предпочтение натуральным тканям, тогда она не будет мешать и сковывать во время занятия спортом. Обувь также должна быть правильно подобрана. Она должна быть прочной, удобной, лёгкой и свободной. Но помните, что нельзя в течение всего дня находиться в спортивной обуви, ведь это может привести к плоскостопию. Летом при занятиях физической культурой на улице форма может состоять из майки, шорт, лосин и хлопчатобумажного костюма.

Нательное белье тоже нуждается в постоянном уходе. Бельё нужно стирать после каждой тренировки. Ведь спортивная одежда отличается повышенной загрязненностью, если не следить за гигиеной одежды, то все это может привести к раздражению и аллергии на теле.

Не менее важен и уход за носками. Нужно внимательно следить за тем, чтобы на них не было слишком грубых швов и неровностей, которые могут вызвать потертости. Носки необходимо стирать намного чаще, если пренебрегать этим, то риск получить грибковое заболевание очень высок.

Также важна гигиена закаливания. Очень важную роль закаливание принимает в профилактике простудных заболеваний. Закаливание оказывает укрепляющее действие на организм, улучшает кровообращение и повышает тонус мышц и нервной системы. Приступать к закаливанию можно в любом возрасте, но лучше начинать с самого детства, ведь чем раньше оно начато, тем здоровее будет организм. Но стоит учитывать тот факт, что при острых заболеваниях и обострении хронических заболеваний принимать закаливающие процедуры нельзя!

Существуют следующие виды закаливаний:

Закаливание воздухом- прием воздушных ванн-это наиболее безопасная закаливающая процедура. Воздушные ванны подразделяются на: холодные, умеренно холодные, прохладные, индифферентные и теплые. Дозировка воздушных ванн проходит таким образом: постепенно снижать температуру воздуха или увеличивать длительность процедур.

Закаливание солнцем- Солнечные лучи благотворно влияют на состояние человека. Благодаря солнечным лучам повышается тонус нервной системы, улучшается защищенная кожная функция, улучшается обмен веществ. Однако солнечными лучами не рекомендуется увлекаться, так как при некоторых заболеваниях закаливаться нельзя, поэтому следует консультироваться со специалистом. Солнечные ванны следует принимать утром, в это время жара переносится легче. Солнечные ванны рекомендуется принимать спустя 30-40 минут после приема пищи.

Закаливание водой- при закаливании водой рекомендуются следующие виды процедур: обтирание, обливание, души, купание.

Принимать душ необходимо пользоваться резиновыми тапочками.

После тренировки нужно обязательно принять душ!

Каждому человеку необходимо знать правила и требования личной гигиены. Гигиена тела требует особого внимания к состоянию кожных покровов, ведь они выполняют такие функции как: защита организма, терморегуляция и т.п. Гигиена является профилактикой различных заболеваний и поэтому она должна применяться на всех этапах подготовки спортсменов. Здоровье и учебный процесс взаимосвязаны друг с другом. Ведь если здоровье крепкое, то и обучение студента будет продуктивнее.

Исходя из вышесказанного можно сделать вывод о том, что необходимо соблюдать правила личной гигиены, ведь она является неотъемлемой частью здорового образа жизни. Кроме того, студенту важно иметь крепкое здоровье и физическую подготовленность. Гигиенические нормы обеспечивают оптимальные условия для занятия физической культурой.

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Багнетова Е.А. Гигиена физического воспитания и спорта. Курс лекций. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.
2. Пивоваров Ю.П. Гигиена и экология человека: курс лекций. – М.: ВЦНМЦ МЗ РФ, 1999.
3. Физическое воспитание студентов и учащихся /под ред. Петрова Н.Я. Минск: «Полымя», 1988.