

## ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА И ЗАКАЛИВАНИЕ. СРЕДСТВА ЗАКАЛИВАНИЯ

Е.Г. Ермакова, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет им. академика

Д.Н. Прянишникова

(Россия, г. Пермь)

DOI: 10.24411/2500-1000-2020-10214

**Аннотация.** В данной статье рассматривается здоровый образ жизни человека, включающий в себя: рациональное питание, режим дня, отсутствие вредных привычек, личную гигиену и закаливание. Предоставлен комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики. Дается определение гигиены, ее цель и предмет, основные задачи и средства, а также спортивная гигиена и ее правила. Представлены основные принципы и средства закаливания, необходимые организму человека, основные массажные приемы. Выделены общие правила закаливания организма. Подобраны специальные упражнения по плаванию и на свежем воздухе, как одни из лучших средств закаливания.

**Ключевые слова:** личная гигиена, закаливание, человек, организм, здоровый образ жизни.

В настоящее время многие используют закаливание и гигиену, как средства укрепления здоровья. Но большинство придерживаются нездорового образа жизни, тем самым наносят вред организму, не задумываясь о последствиях. Существует много способов укрепления здоровья и повышения иммунитета. Некоторые из них – это гигиена и закаливание.

Здоровый образ жизни состоит из нескольких составляющих: режим дня, отсутствие вредных привычек, рациональное питание, физическая активность, личная гигиена и закаливание. Данная тема статьи интересна и актуальна для всех людей. От личной гигиены напрямую зависит наше здоровье.

Режим дня – это определенный распорядок дня любого человека, чередование разных видов деятельности, питания, отдыха и сна. Он занимает важное место в жизни любого человека, особенно спортсмена. Отсутствие постоянного режима может привести к уменьшению результативности занятий. Особенно важно включать в режим дня утреннюю зарядку, она дает энергию организму на весь день и помогает «разбудить» организм. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики представлен в таблице 1.

Гигиена – составляющая медицины, которая изучает влияние окружающей среды

на здоровье людей. Основные ее задачи – это поиск наиболее благоприятных условий для жизни, которые способны увеличить устойчивость организма вредным воздействиям внешней среды и поднять трудоспособность человека.

Каждому необходимо знать правила личной гигиены. Множество правил человек узнает уже в детстве: мыть руки перед едой, чистить зубы, одеваться по погоде. Другие нормы личной гигиены, например, правильное чередование труда и отдыха, питание, нормальный сон, уход за кожей и телом, требования к одежде и обуви, познается им в процессе воспитания и обучения [1].

Цель гигиены – это профилактика нарушений здоровья и возникновения различных заболеваний у человека.

Предмет гигиены – влияние факторов внешней среды, в том числе физических нагрузок, на состояние организма человека, состояние его здоровья и трудоспособность.

**Основные задачи гигиены:** разработка мероприятий, которые направлены на устранение воздействия неблагоприятных факторов среды на человека; повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам среды; укрепление и сохранение состояния здоровья, физиче-

ского развития, повышение трудоспособности.

Основные гигиенические средства: улучшение условий и организации труда, учебы и отдыха; рациональное питание; улучшение условий жизнедеятельности; совершенствование двигательной активности; закаливание [2]. Знать гигиенические правила нужно всем, особенно тем, кто часто занимается спортом. Выполнение правил укрепляет здоровье и увеличивает результативность занятий.

Спортивная гигиена – мероприятия, которые направлены на сохранение здоровья человека и обеспечение норм гигиены в условиях занятий. Физическая активность – залог здоровья и сохранения иммунной системы человека. Не соблюдая правила гигиены, можно навредить организму. Соблюдение правил личной гигиены спортсмена – это залог здорового образа жизни. Во время тренировок потоотделение усиливается, что является благоприятной средой для размножения грибков и бактерий. Правила личной гигиены спортсмена: если

есть открытые ранки, то перед тренировкой нужно их продезинфицировать и заклеить пластырем; в зал брать свое полотенце; девушкам рекомендуется смывать косметику, чтобы дать возможность коже лица дышать; переодеваясь в раздевалке и принимая душ, необходимо пользоваться резиновыми тапочками; желательно перед тренировкой принять душ, так как потоотделение может привести к закупориванию пор кожи и вызвать высыпания; выбирайте более закрытую одежду; после тренировки необходимо принять душ и помыть голову. Правила гигиены обуви и спортивной одежды: одежда не должна быть тесной или слишком свободной; лучше всего использовать одежду из натуральных тканей; после тренировок ее нужно стирать, а обувь проветривать; заниматься спортом необходимо в специальной одежде, белье и обуви; если вы занимаетесь спортом, для которого есть специальная обувь, то лучше использовать ее [3].

Таблица 1. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики

Упражнения	Дозировка
Исходное положение – основная стойка, руки к плечам. Руки вверх, потянуться, встать на носки.	Повторить 6 – 8 раз.
Исходное положение – основная стойка. Ходьба (на месте или в движении).	30 -60 с.
Исходное положение – основная стойка, руки в стороны. Круговые движения руками вперед (с постепенным увеличением амплитуды) и назад.	4 – 5 раз.
Исходное положение – ноги врозь, руки вверх в «замок». Круговые движения туловищем вправо, влево.	4 – 5 раз.
Исходное положение – лежа на спине, ноги закреплены за опору, руки вверх. Поднять туловище (сесть), наклониться вперед.	6 -8 раз.
Исходное положение – выпад правой ногой вперед, руки на пояс. Пружинящие приседания. Прыжком поменять положение ног. То же с выпадом левой ногой	4 -6 раз.
Исходное положение – основная стойка. Махом поднять правую согнутую ногу, руками взяться за голень и коленом коснуться груди, то же с левой ногой.	4 -5 раз.
Исходное положение – упор лежа. Мах ногой – попеременно правой и левой.	4 - 5 раз.
Исходное положение основная стойка, руки в стороны. «Уронить» руки с полу наклоном вперед.	6 -8 раз.
Исходное положение – основная стойка. Руки вверх через стороны.	4 – 5 раз.

К гигиеническим процедурам так же можно отнести закаливание, которое влияет на трудоспособность. Частые упражнения укрепляют нервно-сосудистую систему, уменьшают риски вирусных заболеваний, влияют на общее состояние организма.

Закаливание – один из важных элементов здорового образа жизни. Важное составляющее в укреплении здоровья. Закаливание - мероприятия, которые направлены на устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды. Солнце, воздух, вода – самые благоприятные средства закаливания. Для каждого человека проце-

дуры закаливания являются индивидуальными [4].

Закаливание – источник радости и бодрости. Во время закаливания нужно учитывать особенности организма, время года, природные условия и климат. Во время

закаливания необходим самоконтроль. Нужно следить за пульсом, самочувствием, кровяным давлением [5]. В таблице 2 представлены главные принципы закаливания.

Таблица 2. Принципы закаливания

Принцип	Значение
Постепенность	Организм не должен подвергаться сразу чрезмерной нагрузке. Сила процедур должна наращиваться постепенно.
Регулярность	Закаливание организма должно проводиться ежедневно, без продолжительных перерывов.
Комплексность	Закаливание должно проводиться в комплексе с умеренными нагрузками, правильным питанием и соблюдением режима дня.
Последовательность	Процедуры не должны иметь хаотичный характер. Нужна предварительная подготовка.
Индивидуальный подход	Прежде чем начать закаливать организм, необходимо посоветоваться с врачом.

Выделяют несколько видов закаливания организма, которые зависят от проводи-

мых процедур. В таблице 3 представлены средства закаливания.

Таблица 3. Средства закаливания

Закаливание водой	При закаливании водой циркуляция крови проходит быстрее, обеспечивая все органы огромным количеством кислорода и питательными веществами. Существует несколько видов закаливание водой: обтирание, обливание, душ, купание.
Закаливание солнцем (гелиотерапия)	Солнечное закаливание улучшает устойчивость нервной системы, повышает иммунитет, помогает в проблемах с кровообращением.
Закаливания воздухом (аэротерапия)	Закаливание воздухом оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние человека, повышение иммунитета.
Хожение босиком	Хожение босиком улучшает сопротивляемость организма к таким заболеваниям, как простуда, способствует повышению иммунитета.

На закаливание хорошо влияет массаж, его применяют для лечения и предотвращения заболеваний. После массажа человек чувствует себя лучше: за счет расширения капилляров улучшается кровообращение, регулируется обмен веществ, более эластичными становятся связки. Массаж нельзя делать сразу после приема пищи или же перед сном. Массаж должен следовать закаливающим процедурам, и особенно результативен после плавания и водных тренировок. Массировать нужно обнаженное тело. Перед массажем нужно очень хорошо вымыть руки. Участки тела, которые массируются, должны быть обязательно расслаблены. Представлены некоторые массажные приемы: похлопывание (нанесение частых, но легких хлопков ладонями по массируемой части тела. Нельзя делать в области живота), разминание (массируемая мышца захватывается

пальцами обеих рук, слегка отжимается одной рукой в одну сторону, другой - в противоположную и таким образом плавно разминается вся мышца), растирание (делается подушечками пальцев, основанием ладони надавливания на кожу, ее растиранием) и поглаживание (делается ладонью, четыре пальца соединены вместе, а большой отведен в сторону, ладонь плотно прижимается к телу, а движения, ведутся в пределах массируемого участка).

Общие правила закаливания: нужно соблюдать постепенность (касается температуры и времени проведения процедур); приступать к процедурам следует при условии, что человек здоров; взрослым и детям, у которых есть заболевания приступать со щадящих процедур и с разрешения врача; при солнечном закаливании нужно соблюдать принцип постепенности и находиться на солнце с нескольких минут,

каждый день увеличивать время; процедуры проводятся регулярно, без долгих задержек, в любую погоду и время года; если долгое время не проводились, то приступать к ним стоит с более щадящих процедур; лучше сочетать закаливания с физической культурой; первыми водными процедурами следует заниматься в воде комнатной температуры, затем постепенно понижать ее.

Плавание – это одно из лучших средств закаливания. Улучшает работу дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем, формирует правильную осанку, некоторые упражнения в бассейне: опуститься в воду до груди, в течение минуты делать круговые движения коленными суставами по часовой стрелке, затем против. Дальше

встать, спина должна быть прямой, поднять одну ногу вверх над водой, замереть на несколько секунд, вернуться в начальное положение тела, повторить с другой; сделать небольшой присед в воду, руки – вдоль тела. Оттолкнуться от дна, во время прыжка развести ноги в стороны; сесть в бассейн, вода – на уровне груди. Упор тела на руки, расставленные сзади, ладони – на дне. Поднять ноги, согнутые в коленях, и делать упражнение «велосипед».

Закаливающим средством является свежий воздух. Воздух, особенно холодный, помогает кислороду попадать в кровь, улучшает отдачу кислорода к тканям. Занятия на свежем воздухе повышают защитные свойства организма. В таблице 4 представлены дыхательные упражнения.

Таблица 4. Дыхательные упражнения

Движение рук	При отведении в стороны или подымании вверх - вдох. При опускании вниз - выдох. Круговые движения рук в плечевых суставах - дыхание произвольное. При одновременных взмахах руками - вдох. При опускании вниз - выдох. При поочередных махах - дыхание произвольное. При скрещивании рук перед собой - выдох, возвращение в исходное положение – выдох.
Движение головой	При наклоне головы вперед или в стороны - выдох. При подымании головы вверх - вдох. Круговые вращения головой - дыхание произвольное.
Движения ног	При отведении ног в стороны или подымании вперед - вдох. При опускании - выдох. При вставании на носки - вдох, при принятии исходного положения - выдох. При сгибании колен - выдох, при распрямлении - вдох. При выпадах (в любом направлении) - вдох, принятие исходного положения - выдох. При приседании - выдох, при вставании - вдох. При подымании обеих ног (из положения лежа) - вдох, при опускании – выдох.
Движение туловища	При наклонах вперед (в стороны или поворота) - выдох. При прогибах или наклонах назад - вдох. При круговых вращениях - наклоняясь вперед - выдох, назад - вдох.

Гигиена – наука, предотвращающая воздействие вредных факторов среды на организм. Но здоровый образ жизни складывается не только из соблюдения правил гигиены. Чтобы оставаться здоровым, организму нужно обеспечить правильное пи-

тание и здоровый сон, отказаться от вредных привычек, активно заниматься спортом. Нужно учитывать важность закаливания – это один из важных компонентов здорового образа жизни человека.

#### Библиографический список

1. *Физическая культура студента* / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2005. – 448 с.
2. *Портал* медицинских лекций. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://medlec.org/lek4-65057.html>. (Дата обращения: 17.02.2020).
3. *Коробейников Н.К.* Физическое воспитание / Н.К. Коробейников, А.А. Михеев, И.Г. Николаенко. – М.: Высш. шк., 1989. – 423 с.
4. *Студопедия*. Ваша школопедия. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://studopedia.ru/7\\_57623\\_lichnaya-gigiena-i-zakalivanie-sredstva-zakalivaniya.html](https://studopedia.ru/7_57623_lichnaya-gigiena-i-zakalivanie-sredstva-zakalivaniya.html). (Дата обращения: 12.02.2020).
5. *Здоров дома*. Основные виды и принципы закаливания организма. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://zdorov-doma.ru/alternative-medicine/printsiyu-zakalivaniya-organizma.html>. (Дата обращения: 12.02.2020).

**PERSONAL HYGIENE AND TEMPERING. HARDENING AGENTS****E.G. Ermakova**, *Senior Lecturer***Perm State Agro-Technological University Named After Academician D.N. Pryanishnikov  
(Russia, Perm)**

**Abstract.** *This article discusses a healthy lifestyle that includes: a balanced diet, a daily routine, the absence of bad habits, personal hygiene and hardening. A set of exercises for morning hygienic gymnastics is provided. The definition of hygiene, its purpose and subject, the main tasks and means, as well as sports hygiene and its rules are given. The basic principles and means of hardening necessary for the human body, the main massage techniques are presented. The General rules of body hardening are highlighted. Selected special exercises for swimming and in the fresh air, as one of the best means of hardening.*

**Keywords:** *personal hygiene, tempering, person, body, healthy lifestyle.*