**Закаливание и гигиена**

**1. Воздействие на организм природных и социально-экологических факторов.**

В эпоху научно-технической революции деятельность приобретает масштаб геоэкологических процессов, приводит к уменьшению естественных биогеохимических циклов на земле, нарушению экологического равновесия в биосфере, что, в свою очередь, сказывается на самом человеке. Последнее, по-видимому, обусловлено в настоящее время перенос акцента с охраны природных ресурсов на охрану здоровья человеком в значительной степени зависит от качества среды его обитания. По оценке многих авторов, факторы окружающей среды на 18-20% определяют состояние здоровья и находятся на втором месте после образа жизни (46%).

Накопившиеся десятилетиями недостатки в природоохранной деятельности, укоренившийся подход к природным ресурсам, а также развитие производительных сил без достаточного учёта экологических последствий привели к созданию экологически опасных зон в стране, ухудшению здоровья людей, изменению демографических характеристик (уровню рождаемости, смертности, продолжительности жизни, миграции населения), а также нанесению значительного ущерба природе.

Доля влияния загрязнения атмосферного воздуха в формировании заболеваемости органов дыхания составляет 20%, системы кровообращения 9%. Наиболее актуальны проблемы загрязнения окружающей среды в промышленных городах, где сконцентрировано более 50% населения страны и по ориентировочным расчётам 40% городского населения проживает в опасных зонах.

Наиболее высокий индекс загрязнения получен по тяжёлым металлам и оксиду углерода, по пестицидам. Проблема «металлического пресса» в городах особенно актуальна в связи с применением этилированного бензина и со способностью тяжёлых металлов аккумулировать в организме человека, вызывая как отдельные последствия, также и мутагенные, канцерогенные и тератогенные. Кроме высокотоксических металлов атмосферный воздух многих городов, где размещены химические, нефтехимические, нефтеперерабатывающие и другие предприятия, поступают различные органические соединения. Учитывая многообразие таких соединений, практически невозможно при существующей системе контроля оценить качество атмосферного воздуха.

В настоящий момент известно от 5 до 10% химических соединений, используемых человеком в хозяйственной деятельности, являются мутагенами и способны вызвать нарушение в генетическом аппарате половых и соматических клеток. Нарушение в половых клетках может вести к бесплодию, гибели эмбрионов, рождению детей с наследственными дефектами. Нарушение в соматических клетках может вызвать рак, нарушение в иммунной системе, снижение продолжительности жизни. Установлено что около 10% детей рождаются с физическими или психическими дефектами, обусловленными изменением в генетическом аппарате. По данным министерства здравоохранения ежегодно в стране с 1980 по 1988гг. рождалось около 200000 детей с серьёзными генетическими дефектами, около 30000 мёртво рождённых, 25% беременностей не донашивались по генетическим причинам. 1989г. в средней школе обучалось более 1,5млн. детей с ослабленными умственными способностями. По данным домов для инвалидов в г. Москве только за 15 лет в связи с умственной отсталостью поступило 75680 детей больных фенилкетонурией и синдромом Дауна.

Таким образом, генетическая патология порождает серьезные социально-экологические последствия.

**1. Гигиена самостоятельных занятий.**

Гигиена.

Не нужно доказывать насколько важно соблюдать правила личной гигиены в повседневной жизни и, особенно при занятиях физическими упражнениями. Всем известно, что соблюдение этих правил способствует не только предупреждению заболеваний, укреплению здоровья и нормальному развитию организма, но и повышению работоспособности, физическому совершенствованию.

Личная гигиена включает в себя уход за кожей, полостью рта, волосами, закаливание, а так же содержание в чистоте своей одежды и обуви.

Девушки и юноши должны тщательно следить за чистотой нижнего белья, верхней и спортивной одежды. Одежда должна быть удобной достаточно лёгкой, не слишком тёплой, не стеснять движений. Её размеры и покрой не должны стеснять дыхание и затруднять кровообращение.

По этой же причине не должны быть тугими воротнички, пояса и манжеты. Вредно ходить, а тем более спать в обтягивающих трусах, особенно из синтетики.

Для занятий в помещении зимой и тренировки летом одежда должна соответствовать метеорологическим условиям и особенностям вида спорта. В тёплую погоду - спортивные трусы, майка, тренировочный костюм из хлопчатобумажной ткани; в прохладную – спортивный костюм шерстяной ткани.

Для занятий физическими упражнениями и спортом зимой на воздухе, одежда должна иметь три слоя: нижнее бельё, рубашка из фланели, шерстяной трикотажный костюм, шерстяная шапочка и варежки. Хорошо также поверх надеть для защиты от ветра лёгкую куртку.

Обувь гужно иметь прочную, эластичную, удобную, лёгкую и свободную, что обеспечит устойчивость походки и не будет препятствовать развитию плоскостопия. Неудобная, тесная обувь ухудшает кровообращение, не согревает стопы, она вызывает ссадины потёртости и мозоли.

Слишком свободная обувь также не удобна,она натирает кожу и вызывает ссадины. Зимой обувь должна быть на пол номера больше, следует надевать её на шерстяные носки.

Не допустимо, чтобы вы находились в помещении в спортивной обуви, помните, что нельзя постоянно в течение дня ходить в кедах: это может привести к плоскостопию.

Одежда и обувь нуждаются в постоянном уходе. Бельё необходимо стирать после каждой тренировки. Загрязненную и намокшую обувь следует очистить, просушить и смазать специальной мазью или кремом. Хранить спортивную одежду и обувь нужно в проветриваемом месте.

**Закаливание.**

Закаливание очень важный вид здоровья и красоты. Оно одарит вас приятным цветом и упругостью кожного покрова, надёжно защитит от простуды. Для успешного применения закаливающих процедур не требуется специального инвентаря, дорогостоящего оборудования. Важно лишь соблюдать принципы постепенности и последовательности, систематичности, разнообразия, сочетания общих и местных процедур.

Систематическое закаливание рекомендуется начать с воздушных ванн. Весьма полезны прогулки и занятия спортом на открытом воздухе, сон при открытой форточке, дозированное нахождение в обнажённом виде. В последнем целесообразно начать с воздушных ванн продолжительностью 10-20мин при температуре воздуха 15…200С. в дальнейшем длительность сеансов закаливания воздухом увеличивать ежедневно на 5-10мин.

При закаливании воздухом не допускать озноба. При первых признаках переохлаждения выполнить энергичные движения.

Более эффективны и легче регулярные ванные процедуры. Начинают при температуре воды 30…340С в помещении, где температура воздуха 17…200С через каждые 3-4 раза температуру воды снижают на 10С и за 1,5-2 месяца доводят до 16…200С и ниже. Главное чем холоднее вода, тем меньше должно быть время процедуры.

При общем закаливании водой рекомендуется последовательность процедур по нарастающей: обтирание, обливание, душ, купание.

Обтирание–начальный этап закаливания. В течение 10-15 дней обтирают тело мокрым полотенцем или губкой. Сначала обтираются по пояс, затем всё тело обтирают в два приёма: обтерев прохладной водой тело, грудь руки и спину, вытирают насухо, после чего обтирают ноги. Длительность процедуры 3-4мин.

Обливание– выполняется при помощи кувшина с водой или шланга в том же порядке, что и обтирание после. После обливания тело интенсивно растирают полотенцем. Длительность процедуры 3-4мин.

Купание– наилучший способ закаливания. Начинать можно при температуре воды 18…200С. завершают купание, как правило, в августе-сентябре при температуре воды 11…130С. купаться лучше в утренние и вечерние часы.

Очень полезно перед сном обливатт стопы горячей водой, температуру которой постепенно доводят с 26…280С до 12…150С.

**2. Самоконтроль за эффективностью занятий.**

Основным условием гибкого и эффективного управления тренировочным процессом является постоянный анализ всех его компонентов.

В процессе тренировки приходится вновь и вновь возвращаться к уточнению индивидуальных особенностей и возможностей человека, к установлению новых задач, к выбору более эффективных средств и методов. Для этого нужно систематически фиксировать фактическое выполнение и эффективность тренировочной работы, одновременно контролируя состояние самочувствия, переносимость тренировочных нагрузок и в особенности период восстановления после них.

Такие показатели позволяют видеть эффективность в целом, степень соответствия возможностям человека, вовремя заметить отклонения, и внести требуемые изменения в режим тренировки и отдыха.

С этой целью должна быть хорошо разработана система самоконтроля и его анализа. Самоконтроль подразумевает систематическое наблюдение за состоянием своего организма в процессе тренировки. Особенно он необходим квалифицированным спортсменам, тренирующихся с большими нагрузками и выступающих в напряжённых соревнованиях.

Спортсмену надо знать специфику своего вида спорта, особенности его воздействия на организм, уметь следить за состоянием организма в разные периоды тренировки и правильно разбираться в его реакциях на физические нагрузки. Такие сведения помогают наиболее эффективно регулировать нагрузку, определять самые разные признаки нарушения здоровья и тренированности и правильно принимать необходимые меры.

Большая значимость самоконтроля определяется тем, что, во-первых, он является существенным дополнением к врачебному контролю. Во-вторых, постоянное фиксирование объективных и субъективных показателей позволяет обнаружить ранние признаки пере тренированности уже на первой её стадии и соответственно корректировать тренировку, увидеть правильность намеченного плана или отклонения от него, внести необходимые изменения. С помощью самоконтроля спортсмен может планировать и проводить тренировку в соответствии с индивидуальными особенностями. Спортсмен может осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физическим развитием и тренированностью. В настоящей работе речь, в основном, пойдёт о самоконтроле, связанном с тренированностью, с контролем за переносимостью тренировочных нагрузок.

Ежедневное заполнение дневника и систематический его анализ помогают спортсмену и тренеру оперативно корректировать тренировочный прцесс.

Основным требованием к заполнению дневника, как и всех документов учёта, является абсолютная достоверность и достаточная подробность. Контролю подлежат выполняемые нагрузки и их переносимость по средствам, методам, функциональной направленности, по двигательной характеристике.

Самоконтроль спортсмена приучает его сознательно относиться к занятиям, самостоятельно контролировать и правильно оценивать его состояние. Спортсмену нужно знать, что постоянный контроль и анализ его данных – основное условие для оптимального управления процессом спортивной подготовки.

Все показатели, которыми пользуются при самоконтроле делятся на объективные и субъективные.

Объективные– это те, которые можно выразить количественными характеристиками ( вес, пульс, спортивный результат и т.п.)

Субъективные– это самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, желание тренироваться и т.п.

**Субъективные оценки.**

Самочувствие– субъективное ощущение своего здоровья, отражающее деятельность всего организма. Определяется обычно по трёх бальной системе.

«3» (хорошее)– наличие достаточной бодрости, активности, свежести, желания тренироваться, хороший сон и аппетит;

«2» (удовлетворительное)– неприятные и необычные ощущения отсутствуют, желание тренироваться сохранено, но спортсмен не чувствует достаточной бодрости, активности, свежести.

«1» (плохое)– необычные для спортсмена ощущения, различные боли, головокружение, сердцебиение, вялость, отсутствие желания тренироваться.

При плохом самочувствии желательно отметить предполагаемые причины, с которыми оно может быть связано.

При хорошо спланированных и посильных нагрузках самочувствие спортсменов должно быть хорошим.

Сон– важный показатель общего состояния спортсмена, он предупреждает истощение нервных клеток, создаёт условия для их восстановления. Может оцениваться в баллах: «3» – крепкий, «2» -спокойный, «1» – беспокойный.

Аппетит– один из признаков нормальной жизнедеятельности организма. Если аппетит пропадает, значит, человек заболел или нагрузка была для него непосильной. Оценка данного показателя так же определяется в баллах: «3» – хороший, «2» – удовлетворительный, «1» - плохой.

Желание тренироваться, хотя и субъективно, но достаточно точно оценивает состояние спортсмена. Большое желание тренироваться – верное свидетельство полного восстановления функциональных возможностей организма после нагрузок. Постоянная оценка на протяжении нескольких месяцев говорит о правильном ходе тренировок.

Работоспособностьв избранном виде спорта также может, оценена субъективно: хорошо («3»), средне («2»), или плохо («1»). Данная оценка приучает спортсмена правильно оценивать свои возможности.

Основные правила проведения тестов и оценок заключаются в том, что проводятся они регулярно и всегда в одних и тех же условиях (перед сном, перед тренировкой, сразу же после подъема и т.п.) и рассматриваются по сравнению с предыдущими.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тип нагрузки | Баллы | Окраска кожи лица>  | Потоотделение | дыхание | Нарушения в технике выполнения упражнения | Субъективные ощущения, трудности выполнения упражнения |
| Малая | 1 | нормальная | Нормальное  | нормальное | нет | Очень легко |
| Средняя | 2 | Лёгкое покраснение | испарина | СлегкаВозбуждённое (20-25 в мин)  | нет | Легко, жалоб нет |
| Большая | 3 | Значительное покраснение | значительное | Значительно возбуждённое (25-30 в мин) | Некоторое нарушение ритма, встречаются ошибки> | Удовлетворительно, ощущается усталость |
| Максимальная | 4 | Сильное покраснение | обильное | Сильно возбуждённое (30-45 в мин) | Скованность, частые ошибки | Тяжело, жалобы на усталость, боль в ногах |
| Запредельная | 5 | побледнение | Прекращение, холодный пот | Максимально возбуждённое (более 50 в мин) | Нарушение основ, техники пошатыване | Очень тяжело, головокружение, отказ от выполнения |