

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/referat/104676>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА 1. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА 4

1.1 Понятие об общей гигиене 4

1.2 Понятие о личной гигиене 5

1.2.1 Уход за кожей 5

1.2.2 Уход за волосами 6

1.2.3 Уход за зубами 6

1.2.4 Уход за ногами 7

1.2.5 Гигиена обуви и одежды 7

1.2.6 Гигиена отдыха и сна 8

ГЛАВА 2. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАКАЛИВАНИЯ 9

2.1 Общие понятия о закаливании 9

2.2 Виды закаливания 11

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 15

ЛИТЕРАТУРА 16

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура в широком смысле не может исчерпываться одними лишь физическими упражнениями. Помимо занятий разными видами спорта, увлечением подвижными играми и прочего, физическая культура должна охватывать ещё и общественную и личную гигиену труда и быта, закаливание, правильный режим труда и отдыха. Гигиена и естественные условия внешней среды (такие как воздействие солнечных лучей, воздуха, воды) также являются средствами физического воспитания.

Цель данной работы: выявить влияние личной гигиены и процедур закаливания на общее физическое состояние.

Для решения поставленной цели необходимо выполнить следующие задачи:

рассмотреть общие понятия о гигиене;

охарактеризовать основные подразделы личной гигиены;

выявить особенности гигиены закаливания;

рассмотреть основные виды закаливания;

выяснить как влияет личная гигиена и закаливание на здоровье человека, в частности его физическое состояние.

В работе применены литературный и описательный методы.

Для проведения исследования использовались научные труды ученых, затрагивающие тему физической культуры и гигиены человека.

3

ГЛАВА 1. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

1.1 Понятие об общей гигиене

Гигиена — наука о здоровье, о создании условий, благоприятных для сохранения человеком здоровья, о правильной организации труда и отдыха, о предупреждении болезней [3].

Основной целью гигиены является исследование влияния условий жизни и труда на здоровье людей, предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования человека, сохранение его здоровья и долголетия.

Основные задачи гигиены:

изучение влияния внешней среды на состояние здоровья и работоспособность людей;
научное обоснование и разработка гигиенических норм, правил и мероприятий по оздоровлению внешней среды и устранению вредно действующих факторов;
научное обоснование и разработка гигиенических нормативов, правил и мероприятий по повышению сопротивляемости организма к возможным вредным влияниям окружающей среды в целях улучшения здоровья и физического развития, повышения работоспособности.
Основные гигиенические средства: улучшение условий и организации труда, учебы и отдыха; рациональное питание; улучшение условий жизнедеятельности; совершенствование двигательной активности; закаливание [6]. Знать гигиенические правила нужно всем, особенно тем, кто часто занимается спортом. Выполнение правил укрепляет здоровье и увеличивает результативность занятий.

4

Гигиена является сложной и разносторонней наукой, включающей в себя ряд разделов, мы же рассмотрим только часть из них: личную гигиену и гигиену закаливания.

1.2 Понятие о личной гигиене

Личная гигиена — раздел гигиены, в котором рассматриваются мероприятия, направленные на укрепление здоровья, физическое развитие и повышение выносливости.

В узком понимании личная гигиена — это гигиеническое содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода. Нарушение требований личной гигиены может негативно сказаться на здоровье не только самого человека, но и больших групп людей, так или иначе связанных с ним (коллективы, семьи, члены различных сообществ) [1].

Кратко рассмотрим основные разделы личной гигиены.

1.2.1 Уход за кожей

Кожа человека служит защитой для всего организма от различных воздействий окружающей среды. Соблюдение и поддержание чистоты кожи крайне важно, ведь помимо защитной функции, она выполняет и много других функций, например, обменную, терморегулирующую, иммунную, дыхательную, секреторную, рецепторную [8].

Кожа постоянно загрязняется, на её поверхности происходит скапливание кожного сала, пота, отпадающих чешуек рогового слоя, пыли, после смешивания всех этих компонентов образуется грязь. Желательно каждый день смывать с себя всю эту грязь в теплой воде, особенно после занятий спортом, когда выделяется большое количество пота.

Особого ухода требует кожа рук. Через грязные руки могут передаваться различные возбудители инфекционных заболеваний, яйца

1. Баранова, С. В. Укрепление организма; Единение — Москва, 2012. — 435 с.

5

2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. — М.: Альфа-М, 2017. — 352 с.

3. Большаков, А. М. Общая гигиена: учебное пособие / А. М. Большаков, В. Г. Маймулов. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. — 832 с.

4. Брызгунов, И. П. Вся правда о закаливании / И. П. Брызгунов, Е. В. Касатикова / Миклош, 2011. — 200 с.

5. Бурцев, Н. Правильное закаливание; Феникс — Москва, 2013. — 128 с.

6. Маргазин, В. А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / под ред. В. А. Маргазина, О. Н. Семеновой, Е. Е. Ачкасова. — 2-е изд., доп. —

СПб. : СпецЛит, 2013. — 255 с.

7. Личная гигиена и закаливание. [Электронный ресурс]: электрон. науч.-пед. журн. Режим доступа: <https://clck.ru/N7wNV>.

8. Пивоваров, Ю. П. Гигиена и экология человека: Учебник / Ю. П.

Пивоваров, В. В. Королик, Л. Г. Подунова. — М.: Academia, 2017. — 424 с.

9. Физкультура и спорт. [Электронный ресурс]: электрон. науч.-пед. журн. Режим доступа: <https://clck.ru/N7wam>.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/referat/104676>