**Реферат**

**на тему:**

**“Особиста гігієна студента-фізкультурника”**

Як часто, побачивши поблизу обличчя спортсмена, а особливо спортсменки високого рівня, ми оцінюємо їхній вік на 5-10 років старше, ніж насправді. Здавався б - парадокс. Адже функціональна готовність їхнього організму набагато вище, ніж у їхніх ровесників.

У зв'язку з цим існує помилкова думка, що "колишній" вид спортсменів (зморшки на обличчі, груба обвітрена шкіра, мішки під очима, тьмяними волосс і т.п.) зв'язаний з вимотуючими навантаженнями і прийомом допінгів. Хоча причиною, як правило, є зневага правилами відходу за шкірою і волосс при заняттях на відкритому повітрі й у басейні.

Екологічна обстановка робить місця наших тренувань "екстремальною зоною" (забруднення повітря, наявність вільних радикалів, сонячна радіація). Кожний, хто вважає захист волосся і шкіри справою невартим своєї уваги, ризикує одержати не тільки погіршення їхнього стану, але і порідіння волосся, роздратування шкіри, ранні зморшки і цілий ряд захворювань: екзему, фотодерматоз, рак шкіри...

**Заняття на відкритому повітрі**

При заняттях на сонце, особливо в умовах високогір'я, використання солнцезащитных засобів повинне бути обов'язковим. Для волосся, якщо вони не захищені головним убором, варто використовувати лак [Finishing Touch Hair Spray](http://mirror01.iptelecom.net.ua/~sport/Kat/Txt/Volosu.htm#fin), для шкіри - крем Sun Safe Sunscreen з показником захисту (SPF), рівним 30. Ця цифра означає, що з кремом можна безпечно знаходитися на сонце в 30 разів довше, ніж з незахищеною шкірою.

Крем Sun Safe Sunscreen затримує усі види ультрафіолетового випромінювання, містить спеціальні противоожоговые інгредієнти, захищає шкіру від раку і появи передчасних зморщок. Він унікальний своєю нешкідливістю, оскільки більшість солнцезащитных кремів інших компаній дратують шкіру і містять цілий ряд шкідливих для неї й організму речовин.

На губи варто наносити [Lip Ceutical](http://mirror01.iptelecom.net.ua/~sport/Kat/Txt/Zagar.htm#lip_ce) - чудове фитотерапевическое засіб, що захищає губи від ультрафіолету, що відновлює нормальний кровообіг і загоює ушкодження губ.

Заняття зимовими видами спорту вимагають захисту шкіри обличчя і волос від впливу вітру, сонця, холодного повітря. Від цих факторів шкіру прекрасно охороняє крем [Barrier Cream](http://mirror01.iptelecom.net.ua/~sport/Kat/Txt/Kozha.htm#barrier). Він утворить на шкірі невидиму плівку, нешкідливу для шкіри і сохраняющую захисні властивості протягом декількох годин.

Заняття спортом у жарку погоду приводять до перегріву організму. Найбільші навантаження випробують серцево-судинна і терморегуляторна системи. Утрата води і перегрівши організму викликають посилення кровотока в шкірі і зменшення його у внутрішніх органах, що веде до розвитку гіпоксії. З потім губляться важливі для організму електроліти, що може повести до ушкоджень міокарда. Можливі спазми м'язів, контрактури, судороги.

При підвищеній температурі повітря необхідно збільшити прийом напоїв, що містять мікроелементи. Ідеальними для цього є [Athletic Super Water](http://mirror01.iptelecom.net.ua/~sport/Kat/Txt/Sport.htm#asw) і [Power Play](http://mirror01.iptelecom.net.ua/~sport/Kat/Txt/Sport.htm#pp). Корисний також [Life Enhancer](http://mirror01.iptelecom.net.ua/~sport/Kat/Txt/Zdorovje.htm#life) - адаптоген, що полегшує сприйняття жари.

#### Гігієнічні процедури після занять

Відхід за шкірою має важливе значення, оскільки здоров'я спортсмена, його працездатність і опірність різним захворюванням багато в чому залежать від стану шкірних покривів.

При заняттях фізичними вправами шкіра забруднюється. Після тренування варто обов'язково приймати теплий душ з рідким милом [Refresh Bath & Shower Gel.](http://mirror01.iptelecom.net.ua/~sport/Kat/Txt/Kozha.htm#refresh) Це мило не містить шкідливих речовин, не руйнує ліпідний шар і не сушить шкіру.

Після душу необхідно добре розтерти тіло і зробити легкий масаж основних груп м'язів. Процедура миття не тільки очищає шкіру, але і поліпшує обмін речовин, робить заспокійлива дія на нервову і серцево-судинну системи.

**Відхід за спортивною формою**

Спортивний одяг повинний задовольняти гігієнічним вимогам і специфіці виду спорту. Не рекомендується використовувати нижня білизна з капрону, нейлону, лавсану, нітрону, інших синтетичних тканин. Вони погано усмоктують вологу, електризуються, утрудняють роботу сальних і потових залоз, можуть дратувати шкіру.

Однак носити на тренуваннях одяг з натуральних тканин (бавовна, льон) не кожний може собі дозволити. Цей одяг сутужніше відпирається, довго сохне, після багаторазових прань линяє і деформується.

Друге життя спортивній формі дає Laundry Detergent компанії Neways. На відміну від звичайних пральних порошків, здатних викликати приступи астми й алергії, цей препарат не містить шкідливих інгредієнтів. Він прекрасно відпирає плями від трави, крові, поту, спортивних мазей навіть без попереднього замочування і не выщелачивает білизна.

Але саме приголомшливе в препараті Laundry Detergent, це те, що він повертає розтягнутому виробу первісну форму і робить фарбування тканини більш яркою. Можливість зберегти одяг при багатьох праннях незамінна для спортсменів, оскільки їм приходиться тренуватися по кілька разів у день.

**Використана література:**

1. Словник-довідник спортсмена. – М., 1999.
2. Фізичне виховання та гігієна. – К., 2000.