

Висновки. Отже, аналіз науково-методичної літератури дає підстави стверджувати, що ступінь та характер впливу різних чинників на здоров'я спортсменів у гірських умовах, пов'язаних із заняттями фізичною культурою і спортом, мають велике значення. Саме тому у роботі були обговорені найважливіші фактори, які можуть вплинути на здоров'я спортсменів та аматорів в умовах низько-, середньо- та високогір'я.

Перспективи подальших досліджень. На основі вивчення впливу різних чинників на здоров'я спортсменів у гірських умовах можуть розроблятися гігієнічні рекомендації, норми та правила. Вони забезпечують створення сприятливих умов для занять фізичною культурою і спортом в умовах низько-, середньо- та високогір'я, підвищують оздоровчу ефективність, загальну та спеціальну (спортивну) працездатність та рівень спортивних результатів спортсменів.

ВОПРОСЫ СПОРТИВНОЙ ГИГИЕНЫ

Блашкевич А.В., Лапицкая Л.А.

*Учреждение образования «Гомельский государственный университет
им. Ф.Скорины»*

Аннотация. В данной статье исследуются вопросы спортивной гигиены, а также предметы, задачи и методы спортивной гигиены.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, личная гигиена.

Введение. Физическая культура и спорт являются важным средством укрепления здоровья и продления жизни человека. Здоровый образ жизни должен прочно войти в повседневный быт современного человека. Для этого необходимо обеспечить воспитание, начиная с самого раннего возраста, физически крепкого молодого поколения с гармоническим развитием физических и духовных сил. Это требует всемерной поддержки всех видов массового спорта и физической культуры, в том числе в вузах, вовлечения в физкультурное движение все более широких слоев населения, особенно молодежи.

В определении стратегии и тактики реализации задач оздоровительной направленности необходимо со всей отчетливостью понимать, что успешное решение проблемы здоровья подрастающего поколения возможно только в том случае, когда человек наряду с правильной и достаточной по объему и интенсивности двигательной активностью будет систематически выполнять и остальные шесть заповедей сохранения здоровья (по М. Кенлехнеру): правильно дышать, правильно пить, правильно есть, правильно расслабляться, правильно беречься, правильно думать.

Соблюдение этих или подобных принципов и правил имел в виду и Н.А.°Семашко, когда утверждал, что для укрепления здоровья человек должен заниматься физической культурой 24 часа в сутки. А для этого он должен хотеть это делать, знать, как правильно это делать, умело реализовывать свои потребности и знания в практической деятельности в процессе самосовершенство-

вания. Решение этих важнейших задач и должно быть главным содержанием уроков физической культуры и гигиены.

Основными задачами современной гигиены являются научная разработка основ предупредительного и текущего санитарного надзора, санитарного законодательства, обоснование гигиенических мероприятий по охране и оздоровлению окружающей среды, условий труда и отдыха, охрана здоровья детей и подростков, участие в разработке гигиенических основ рационального питания, а также санитарная экспертиза качества пищевых продуктов и предметов бытового обихода.

Знание гигиены необходимо для правильного решения вопросов по предупреждению заболеваний, повышения трудоспособности и сопротивляемости организма к неблагоприятным влияниям окружающей среды.

Гигиена (*hygieinos*) – область медицинской науки о сохранении и улучшении здоровья путём проведения предупредительных мероприятий. Она изучает влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывает мероприятия по профилактике заболеваний [1].

Основные задачи гигиены физической культуры и спорта состоят в том, чтобы:

- изучать влияние различных факторов внешней среды и социальных условий на состояние здоровья и работоспособность физкультурников и спортсменов;
- научно обосновывать и разрабатывать гигиенические нормативы, правила и мероприятия по созданию оптимальных условий для физического воспитания и спортивной тренировки;
- научно обосновывать и разрабатывать нормативы, правила и мероприятия по использованию гигиенических средств и природных факторов для укрепления здоровья, повышения работоспособности и роста спортивных достижений.

При решении указанных задач гигиена физической культуры и спорта опирается на данные общей гигиены и профильных гигиенических дисциплин, широко использует теорию физического воспитания, спортивную медицину, физиологию спорта и другие науки.

На организм человека могут воздействовать различные факторы внешней среды:

Химические – химические элементы и соединения, находящиеся в воздухе, воде, почве, пище.

Физические – температура, влажность и давление воздуха, радиация, вибрация, шум и т.п.

Биологические – микроорганизмы, гельминты, грибы.

Социальные факторы – характер трудовой деятельности, питание, жилищно-бытовые условия и др.

В настоящее время гигиена физической культуры – вполне оформившаяся отрасль гигиенической науки. Основными задачами этой науки являются:

1. Изучение влияния различных факторов внешней среды и социальных условий на состояние здоровья и работоспособность физкультурников и спортсменов.

2. Научное обоснование и разработка гигиенических нормативов, правил и мероприятий по созданию оптимальных условий для физического воспитания и спортивной тренировки.

3. Научное обоснование и разработка нормативов, правил и мероприятий по использованию гигиенических средств и природных факторов для укрепления здоровья, повышения работоспособности и роста спортивных достижений.

Этими задачами и определяется значение гигиены физической культуры. При решении указанных задач гигиена физической культуры опирается на данные общей гигиены и профильных гигиенических дисциплин, широко использует теорию физического воспитания, спортивную медицину, физиологию спорта и другие науки [2].

В зависимости от решаемых задач гигиеническая наука использует разнообразные методы. Они используются для гигиенической оценки факторов окружающей среды. К ним относятся санитарное обследование и описание, физические, химические и биологические методы санитарной экспертизы.

Методы санитарного описания и обследования позволяют выявить общее состояние отдельных групп или населённых пунктов. При этом привлекаются статистические и демографические показатели в исследуемом районе и делаются общие выводы о состоянии здоровья населения и факторах, влияющих на него.

Для определения количественных характеристик среды, и её свойств используются физические, химические, биологические методы исследования. Для изучения влияния окружающей среды на организм человека используются физиолого-биологические, клинические, антропометрические, экспериментальные методы. При необходимости установить влияние среды на здоровье коллектива пользуются санитарно-статистическим методом [3].

Практическое претворение в жизнь гигиенических нормативов, правил и мероприятий называется санитарией. Достижения гигиены внедряются путём общественно-гигиенических мероприятий. С этой целью разрабатываются различные санитарные правила и нормы. Для эффективного использования достижений гигиены необходимо, что бы каждый человек понимал их значение. В связи с этим огромная роль принадлежит санитарному просвещению [4].

В зависимости от предмета изучения гигиеническая наука подразделяется на: гигиену окружающей среды; гигиену питания и здоровья; гигиену труда; социальную гигиену.

Основы гигиены физической культуры. Гигиена – наука о сохранении и укреплении здоровья человека. Ее главная задача – изучение влияния условий жизни и труда на здоровье людей, предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования человека, сохранение здоровья и долголетия.

Молодые специалисты, окончившие Вузы, должны хорошо знать основные положения личной и общественной гигиены и умело применять их в быту, учебе, на производстве, при организации различных мероприятий по массовой физической культуре и спорту в условиях профессиональной деятельности.

Одной из профильных гигиенических дисциплин является гигиена физической культуры и спорта. Она изучает взаимодействие организма занимающихся физической культурой и спортом с внешней средой. Цель такого изучения – раз-

работка гигиенических нормативов, требований и мероприятий, направленных на укрепление здоровья, повышения работоспособности и достижения высоких спортивных результатов [5].

Личная гигиена включает в себя: рациональный суточный режим, уход за телом и полостью рта, гигиену одежды и обуви. Особенно оно важно для студентов, т.к. строгое их соблюдение способствует укреплению здоровья, повышению умственной и физической работоспособности и служит залогом спортивных достижений.

Рациональный суточный режим создает оптимальные условия для деятельности и восстановления организма. В основе его лежит ритмическое и правильное чередование труда и отдыха и других видов деятельности. Суточный режим должен основываться на законах о биологических ритмах. При правильном и строго соблюдаемом суточном режиме дня вырабатывается определенный ритм функционирования организма, в результате чего студенты могут в определенное время наиболее эффективно выполнять конкретные виды работ.

Основные правила организации суточного режима: подъем в одно и то же время; выполнение УГГ и закаливающих процедур; приема пищи в одно и то же время, не менее 3 раз в день (лучше 4 – 5 раз в день); самостоятельные занятия по учебным дисциплинам в одно и тоже время; не реже 3 – 5 раза в неделю по 1,5 – 2 ч. занятия физическими упражнениями и спортом с оптимальной физической нагрузкой; выполнение в паузах учебной деятельности (3 – 5 мин) и физических упражнений; ежедневное пребывание на свежем воздухе (1,5 – 2 ч); полноценный сон (не менее 8 ч) с засыпанием и пробуждением в одно и тоже время.

Уход за телом. Гигиена тела содействует правильной жизнедеятельности организма, способствует улучшению обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания, развитию физических и умственных способностей человека. От состояния кожного покрова зависит здоровье человека, его работоспособность, сопротивляемость различным заболеваниям. Уход за телом включает в себя ежедневный уход за кожей всего тела, уход за волосами, уход за полостью рта и зубами.

Гигиена одежды и обуви. Спортивная одежда должна отвечать требованиям, предъявляемым спецификой занятий и правилами соревнований различных видов спорта. Она должна быть по возможности легкой и не стеснять движений.

Как правило, спортивная одежда изготавливается из эластичных тканей с высокой воздухопроницаемостью, хорошо впитывающих пот и способствующих его быстрому испарению. Спортивная обувь должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой.

Необходимо, чтобы и теплозащитные и водоупорные свойства соответствовали погодным условиям. Лучше всего этим требованиям отвечает обувь из натуральной кожи, имеющая малую теплопроводимость, хорошую эластичность, а так же обладающая способностью сохранять форму после намокания [6].

Рациональное питание, построенное на научных основах, обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой умственной и физической работоспособности и продлению творческого долголетия. Для людей, занимающихся физической культурой и спортом, рациональное питание способствует повышению работоспособности, быстрейшему восстановлению после утомления и достижению высоких спортивных результатов.

Гигиенические требования к пище. Пища представляет собой определенную комбинацию продуктов питания, состоящих из белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и воды. Основные гигиенические требования, предъявляемые к пище следующие: оптимальное количество, соответствующее энергетическим затратам человека, в процессе жизнедеятельности; полноценное качество, т.е. включение всех необходимых питательных веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей), сбалансированных в оптимальных пропорциях; разнообразие и наличие различных продуктов животного и растительного происхождения; хорошая усвояемость, приятный вкус, запах и внешний вид; доброкачественность и безвредность.

Энергозатраты организма выражаются в килокалориях (ккал). В этих же единицах обозначается и энергетическая ценность пищи. Повышение активности процентов обмена веществ и энергии при выполнении различной, главным образом мышечной, деятельности является решающим фактором при определении суточного расхода энергии. Чем интенсивнее выполняемая физическая работа, тем выше энергозатраты. Умственный или полностью автоматизированный труд требует небольших затрат энергии.

Важным разделом гигиенической работы является диспансеризация. Так называется активное наблюдение медицинских работников за здоровьем различных групп практически здоровых людей с целью предупреждения или своевременного выявления у них заболеваний и направления их в случае необходимости на лечение, не дожидаясь, пока человек почувствует себя больным и обратится за медицинской помощью. В частности, диспансеризация проводится среди детей, готовящихся к поступлению в школу. Профилактический осмотр детей различными специалистами - педиатрами, окулистами, отоларингологами, психоневрологами и другими врачами проводится для того, чтобы своевременно выявить возможные отклонения в состоянии здоровья детей и к моменту поступления в школу полностью их вылечить, иначе нездоровье помешает им успешно учиться.

Государство заботится о здоровье граждан, о создании наилучших условий для их жизни, труда, быта. Подчеркивается, что бережное отношение к своему здоровью и здоровью других членов общества является обязанностью каждого гражданина нашей страны. И это совершенно справедливо. Дело в том, что создаваемые государством благоприятные условия для жизни людей сами по себе еще не могут обеспечить высокого уровня их здоровья. Важно то, как сами граждане относятся к своему здоровью, обладают ли они санитарной культурой, необходимыми гигиеническими навыками. Что из того, например, что человек работает в чистом, хорошо вентилируемом и хорошо освещенном

помещении, что на этом предприятии правильно организовано питание работающих и т. д., если этот человек не считает необходимым чистить зубы, следить за чистотой тела и одежды, соблюдать правильный режим труда и отдыха, избегать таких вредных веществ, как алкоголь и никотин.

Особенно близки гигиене две другие науки о человеке - анатомия и физиология. Анатомия изучает строение и форму тела, отдельных органов и тканей; физиология - жизнедеятельность организма в целом, а также отдельных органов и их систем.

При этом сведения, добываемые различными другими науками, гигиенисты оценивают в свете знаний о человеке, получаемых анатомией и физиологией.

Выводы. Значительного расцвета гигиена достигла в наши дни. В настоящее время в стране существует целая система гигиенических учреждений разного типа: научно-исследовательские институты, санитарно-гигиенические лаборатории, санитарно-эпидемиологические станции.

Внедрение в жизнь гигиенических требований осуществляется путем санитарного, т. е. направленного на оздоровление законодательства, санитарного надзора, санитарного просвещения. По своей природе гигиена - наука предупредительная, главная ее задача - предотвратить вредное влияние на организм человека каких-либо неблагоприятных факторов.

Список литературы:

1. Волынская Е. В. Гигиенические основы здоровья: Методическое пособие. - Липецк: Изд-во ЛГПИ, 2000.
2. Лаптев А. П. Гигиена массового спорта. - М. : ФиС, 1984.
3. Лаптев А. П., Малышева И. Н. Практикум по гигиене. - М. : ФиС, 1987.
4. Лаптев А. П., Полиевский С. А. Гигиена: Учебник для ин-тов физич. культ. - М. : ФиС, 1990.
5. Минх А. А. Общая гигиена. - М. : Медицина, 1984.
6. Полиевский С. А. Физическое воспитание учащейся молодежи. - М. : Медицина, 1989.
7. Черноусов О.Г . Физическая культура и здоровый образ жизни: Учебное пособие. – Томск: ТМЦДО, 2002.

СПОРТИВНАЯ ГИГИЕНА И ЕЕ ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ

Василец М. В., Костырко М.Ф.

Гомельский государственный университет им. Ф.Скорины

Аннотация. В данной статье рассмотрены вопросы о наличии знаний о возможных негативных воздействиях сниженной или чрезмерной двигательной нагрузки, избыточной или недостаточной физической нагрузки, неправильного режима тренировочных занятий, неудовлетворительных условий проведения тренировок, возможно, получить требуемый результат от занятий физической культурой.

Ключевые слова: спортивная гигиена, физическое воспитание, спортивная одежда, закаливание.