

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.

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. Кенлекнеру): правильно дышать, правильно пить, правильно есть, правильно расслабляться, правильно беречься, правильно думать.

Цель и задачи исследования. Изучить и анализировать гигиену физической культуры и спорта, дать необходимые знания студентам и преподавателям, которые важно использовать при занятиях спортом, тренировках или физической культурой. Главные задачи – изучение влияния условий жизни и труда на здоровье людей, предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования человека, сохранение здоровья и долголетия. 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.

Материал и методы исследования.

Процесс возникновения гигиены в контексте физического воспитания и спорта вообще, охватывает несколько сотен лет, однако то, что сегодня мы понимаем, как институт спорта и физического воспитания появился не так уж и давно. Однако ещё в далекой древности ученые предпринимали попытки рассматривать физическое воспитание как один из способов оздоровления и укрепления организма. Для этого совместно с общеукрепляющими гигиеническими средствами использовались различные физические упражнения.

В XVII в. в трудах Славинецкого и Коменского впервые рассматривался вопрос об различного рода взаимосвязях физического воспитания и гигиены. Физическое воспитание, на тот момент, они рассматривали как систему воспитания, которая выделяла и формулировала специализированные задачи, направленные на совершенствование физического развития и укрепление здоровья физически активных людей.

Затем в XVIII—XIX вв. впервые подобная система получила своё научное обоснование в России. Основателем теории физического образования и воспитания стал Петр Францевич Лесгафт, научная деятельность которого началась в пределах Петербургской медико-хирургической академии. Он защитил докторс-

кую диссертацию в области медицины (1865) и через три года – в области хирургии. Среди его крупнейших работ встречаются «Руководство по физическому воспитанию детей школьного возраста», «Семейное воспитание ребенка и его значение», «Об отношении анатомии к физическому воспитанию».

Зачастую, совместно с термином «гигиена» употребляется термин «санитария», который происходит от латинского слова «sanitas», т.е. здоровье. Санитария – это проведение комплекса мероприятий, связанных с требованиями гигиены в целях охраны и укрепления здоровья. Гигиена является одним из важнейших направлений профилактической медицины. Целью санитарного просвещения является формирование знаний у населения, в нашем случае, у физически активного, направленных на обеспечение здоровья.

Гигиена - наука о здоровье, о формировании благоприятных условий для сохранения человеческого здоровья, о правильной организации времяпрепровождения, о профилактике различного рода заболеваний. Спортивная гигиена в узком понимании – это комплексный набор профилактических мероприятий, разработанных для сохранения здоровья человека при занятиях физической культурой и спортом. Несмотря на то, что любая физическая активность, безусловно, благоприятно влияет на иммунную систему человека (способствует её укреплению) а также является залогом хорошего здоровья, нарушение правил гигиены во время занятий, приводит к серьезным проблемам со здоровьем.

Правила гигиены спортсмена. Стоит отметить, что нижеперечисленные правила также относятся к тем людям, которые довольно редко занимаются физической культурой, например, не более раза в неделю посещают тренажерный зал. Соблюдение правил личной гигиены спортсмена играет важнейшую роль и является неотъемлемой составляющей здорового образа жизни. В период занятий значительно усиливается потоотделение, что является благоприятным условием для размножения бактерий, грибков и всевозможных болезнетворных инфекций.

К правилам личной гигиены спортсмена относятся:

- При наличии на теле открытых ранок, то перед началом занятий необходимо провести дезинфекцию и заклеить пластырем для защиты от попадания в них инфекции.
- Девушкам перед занятиями рекомендуется смыть косметику, чтобы избавиться от загрязнений и дать возможность коже лица нормально дышать во время тренировки.
- Желательно принимать душ до и после тренировки. Особенно это важно, если занятия проходят вечером, когда кожа достаточно загрязнена. Если не принять душ перед занятиями, то повышенное потоотделение приведет к еще большему закупориванию пор кожи, что может вызвать различные высыпания и раздражения на ней. Для мытья стоит пользоваться антибактериальным мылом и не использовать слишком горячую воду.
- Если занятия связаны с применением различных спортивных снарядов, которые также используются другими людьми (тренажеры, скамьи, коврики и т.д.), то рекомендуется брать с собой личное полотенце и накрывать спортивные снаряды в местах соприкосновения с телом, в особенности с лицом.

- Также рекомендуется использовать более закрытую спортивную одежду, чтобы сократить соприкосновение снарядов с кожей.
- Использовать на занятиях отдельную сменную обувь.

Правила гигиены спортивной одежды и обуви:

- Одежда должна быть удобной (не слишком тесной и не слишком свободной), т.е. соответствовать размерам спортсмена
- Рекомендуется использовать одежду из натуральных тканей
- После каждого занятия требуется стирать спортивную одежду и проветривать обувь, чтобы предотвратить развитие грибковой инфекции
- В современном мире существует огромный выбор разновидностей специальной обуви, разработанной для множества видов физической активности. Например кроссовки для бега, для игры в теннис, для занятий баскетболом и так далее. Если для вашего вида спорта разработана специальная обувь, то лучше использовать её, что позволит обеспечить более комфортные условия для проведения занятий и снизить риск получения различного рода травм. Одним из самых распространённых заболеваний, с которым часто сталкиваются спортсмены, является фолликулит. На поверхности бедер появляются очень мелкие красные пузырьки (преимущественно спереди). Их появление вызвано воспалением волосяных мешочков, которое, в свою очередь, вызвано попаданием болезнетворных бактерий. К сожалению, современные спортсмены, которые полностью соблюдают правила личной гигиены, не застрахованы от этого заболевания. Но, перед использованием антибактериальных мазей или антибиотиков, следует проконсультироваться с лечащим врачом. Также, после получения физических нагрузок может начать прогрессировать вирус экземы, если он находится в организме спортсмена. Довольно частым явлением у физически активных людей считается сухость кожи. Это связано с тем, что большинство занимающихся, после тренировки принимают именно горячий душ или ванну. Очевидно, что душ после тренировки необходим, например, для удаления из мышц молочной кислоты, которая может стать причиной боли в мышцах на следующий день. Так как не принимать душ не выход, то рекомендуют применять различные средства с увлажняющим эффектом и принимать умеренно тёплый душ. Если после занятий в тренажёрном зале спортсмен обнаруживает на своём теле воспаления, сыпь, зуд или аллергические проявления, ему необходимо незамедлительно обратиться в медицинское учреждение, чтобы врач поставил диагноз и при необходимости назначил лечение, так как в тренажёрном зале занимается огромное количество людей. Хотя уборка и дезинфекция должна регулярно проводиться во всех спортивных клубах и тренажёрных залах (тренажёры протираются специальными растворами раз в неделю, а полы обрабатывают специальными средствами дезинфекции), спортсмен должен понимать, что такие меры предосторожности не смогут устранить абсолютно все бактерии. Поэтому он должен с помощью соблюдения правил личной гигиены максимально обезопасить себя от бактерий.

К спортивной гигиене, так же, следует отнести гигиену закаливания. К закаливанию относят комплекс различных мероприятий, которые направлены на развитие устойчивости организма к воздействию всевозможных метеорологических факторов. Наиболее важную роль закаливание играет в профилактике

различного рода простудных заболеваний. В современном мире такие болезни являются одними из самых распространённых. Правильное и систематизированное выполнение подобных процедур сокращает число заболеваний в несколько раз, а в некоторых случаях практически полностью исключают их возникновение. Так же, помимо профилактики, правильное закаливание оказывает благоприятное укрепляющее воздействие на организм (улучшение кровообращения, повышение тонуса центральной нервной системы и приводит в норму обмен веществ). Нет никаких возрастных ограничений на закаливание, но всё же, желательно проконсультироваться с врачом перед началом процедур. Так как при обострении хронических заболеваний, категорически нельзя проводить подобные процедуры. Основные принципы гигиенического закаливания: разнообразие, постепенность, активность, систематичность, учёт особенностей индивида.

Принцип систематичности подразумевает регулярное (ежедневное) на протяжении длительного периода времени повторения закаливающих процедур. Принцип постепенности, является одним из обязательных, подразумевает начало с маленьких дозировок и простейших способов. Принцип активности «говорит» о том, что эффект от закаливания будет лучше, если во время выполнения процедур, спортсмен будет заниматься дополнительной физической активностью.

К закаливающим процедурам можно отнести:

- Закаливание воздухом. Является одной из безопасных процедур закаливания. Чаще всего, рекомендуют начать закаливание именно с этой процедуры. При воздушных ваннах необходимо следить, чтобы не появился озноб.

- Закаливание солнцем. Ультрафиолетовые лучи благотворно влияют на организм, но являются сильнодействующим средством, которым не следует злоупотреблять. Так же, существует перечень заболеваний, при котором подобный вид закаливания категорически запрещён. Солнечные ванны лучше принимать утром, когда жара организмом переносится легче.

- Закаливание водой. Для закаливания водой чаще всего рекомендуют обтирание, обливание, души и купания. Наиболее из распространённых местных процедур: полоскание горла холодной водой и обмывание стоп. Обе процедуры играют важнейшую роль в развитии устойчивости организма к простудным заболеваниям, так как именно в этом случае закаляются самые уязвимые к охлаждению места организма.

Знание правил личной и спортивной гигиены крайне важно, так как эти знания помогают добиться наилучших результатов, а также максимально обезопасить организм занимающегося от воздействия различного рода заболеваний. А правильное закаливание способствует развитию организма и укреплению иммунитета.

Результаты исследования и их обсуждение. Если не соблюдать соответствующие гигиенические нормы и требования в процессе занятий физическим воспитанием и спортом, то будет невозможно добиться оптимальных условий для нормального физического развития, сохранения и укрепления здоровья, занимающихся физическими упражнениями, для повышения спортивных достижений.

Выводы. Только при 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. Таким образом, работникам и студентам кафедры физического воспитания, тренерам и просто спортсменам очень важно получить хотя бы основы гигиены для того, чтобы правильно организовать свои занятия физической культурой, нормировать физические нагрузки.

Список литературы:

1. Багнетова Е. А. Общая и специальная гигиена / Е. А. Багнетова / – Москва-Берлин, 2015.
2. Минх А. А. Основы общей и спортивной гигиены / А. А. Минх, И. Н. Малышева – Москва, 1972.
3. Полиевский С. А., Общая и специальная гигиена. Учебник для студентов высших учебных заведений / С. А. Полиевский, А. Н. Шафрановская - Москва, Академия, 2009.
4. <http://astana-sport.kz>.
5. <http://sportedu.by>.

ЭКИПИРОВКА, СПОРТИНВЕНТАРЬ ТРИАТЛЕТА И ОСОБЕННОСТИ ИХ ТРАНСПОРТИРОВКИ К МЕСТУ СТАРТА

Водлозеров В.Е.

Аннотация. Проанализировать состав экипировки, требования к спортивному инвентарю триатлета и особенности транспортировки багажа к месту проведения соревнований.

Ключевые слова: экипировка, спортивный инвентарь, жесткий пластиковый кофр, полужесткий чехол.

Введение. В соответствии с Единым календарным планом физкультурно-спортивных мероприятий в Украине (ЕКПФСМУ) в течение года Федерация триатлона Украины (ФТУ) проводит ряд Общеукраинских соревнований по видам программы непрерывного троеборья. Количество стартов с каждым последующим годом все увеличивается (в 2013 г. – 18, а в 2014 г. – 22) и география их проведения охватывает новые регионы страны (ежегодно указывается в п. II «Положения о Всеукраинских соревнованиях по триатлону», публикуемого на сайте ФТУ <http://triathlon.org.ua/federation>) [7,8].

Одной из основных задач организации и проведения ФТУ состязаний в преодолении атлетами комбинированных дистанций (соревнование – хорошая возможность для проверки результатов систематической подготовки) является выявление в максимальной степени подготовленных спортсменов для комплектования наиболее сильного состава сборной команды Украины (кандидатского состава и резерва) для успешного участия триатлетов в Чемпионатах Европы и