

2. Водлозеров В.Е. Дистанции в виде спорта триатлон / В.Е. Водлозеров // Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теорет. журн.]. – Харків: ХДАФК, 2012. – № 4. – С. 33-37.
3. Водлозеров В.Е. Драфтинг в виде спорта триатлон / В.Е. Водлозеров // Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теорет. журн.]. – Харків: ХДАФК, 2013. – № 1. – С. 15-17.
4. Водлозеров В.Е. Организация и проведение соревнований по триатлону в Украине / В.Е. Водлозеров // Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теорет. журн.]. – Харків: ХДАФК, 2016. – № 1. – С. 19-25.
5. Водлозеров В.Е. Система спортивного отбора в триатлоне / В.Е. Водлозеров // Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теорет. журн.]. – Харків: ХДАФК, 2016. – № 3. – С. 19-24.
6. Водлозеров В.Е. Биолого-фармакологическое обеспечение тренировок, соревнований и восстановления триатлетов / В.Е. Водлозеров // Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теорет. журн.]. – Харків: ХДАФК, 2016. – № 4. – С. 26-31.
7. Федерація триатлону України. Положення про Всеукраїнські змагання з триатлону на 2016 рік: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://triathlon.org.ua/federation>.
8. ФТУ. Регіональні відділення / ФТУ: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://triathlon.org.ua/federation>.
9. ФТУ. Система відбору до збірної команди України з триатлону у 2016 році / ФТУ: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://triathlon.org.ua/federation>.

СПОРТИВНАЯ ГИГИЕНА

Денисова М. Н., Сердюкова Е.Н.

Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины

Аннотация. В статье рассматриваются основные задачи гигиены физического воспитания и спорта, а также правила индивидуальной гигиены спортсменов.

Ключевые слова: спортивная гигиена, профилактические мероприятия, физическая культура и спорт, воздействующие факторы.

Введение. Знание гигиены физической культуры и спорта необходимо каждому образованному человеку. Она изучает взаимодействие организма человека, занимающегося физической культурой и спортом, с внешней средой, играет важную роль в процессе физического воспитания. Гигиенические положения, нормы и правила широко используются в физкультурном движении.

Гигиенические положения занимают столь большое значение потому, что без них невозможно выполнить основные задачи по всестороннему и гармоничному развитию людей, сохранению на долгие годы крепкого здоровья и твор-

ческой активности, по подготовке населения к высокопроизводительному труду и защите Родины.

Гигиена физической культуры и спорта включает разделы: личная гигиена, закаливание, гигиенические требования к спортивным сооружениям и местам занятий физическими упражнениями, вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.

Гигиенические знания и умения помогают предупредить заболевания, скорректировать функциональное состояние организма человека средствами физической культуры и спорта, повысить устойчивость организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды.

Знание и соблюдение основных гигиенических принципов, требований и рекомендаций по организации занятий физической культурой и спортом значительно повышают их оздоровительную эффективность и обеспечивают возможность достижения высоких спортивных результатов без ущерба для здоровья спортсменов.

В данной статье рассмотрены проблемы гигиенического обеспечения физической культуры и занятий спортом, даны рекомендации по ведению здорового образа жизни.

Цель и задачи исследования. На основании литературных источников изучить все аспекты гигиены физической культуры и спорта. Задачами данной статьи являются: изучить сущность спортивной гигиены, определить основные правила личной гигиены спортсмена, разработка гигиенических мероприятий, способствующих укреплению здоровья лиц, занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Материал и методы исследования: анализ, синтез, статистический анализ, метод моделирования, индукция и дедукция, исторический анализ. Специальная литература отечественных и зарубежных авторов по исследуемой проблематике.

Результаты исследования и их обсуждение. Гиги́ена (греч. *hygieinós*, здоровый) — раздел медицины, изучающий влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающий меры (санитарные нормы и правила), направленные на предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования, укрепление здоровья и продление жизни; медицинская наука (*гигиенистика*), изучающая влияние факторов окружающей среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни, разрабатывающая нормативы, требования и санитарные мероприятия, направленные на оздоровление населенных мест, условий жизни и деятельности людей [1].

Гигиена физического воспитания и спорта – это наука о влиянии различных факторов, связанных с занятием физической культурой и спортом, на здоровье занимающихся:

- условий внешней среды, в которых протекают занятия физическими упражнениями;
- организации и содержания занятий физическими упражнениями;
- объема и интенсивности физических нагрузок в процессе занятия физическими упражнениями;

- характера питания;
- технического оснащения и экипировки спортсменов [2].

Спортивная гигиена в узком понимании – это комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом.

Не смотря на то, что физическая активность укрепляет иммунную систему человека и является залогом хорошего здоровья, несоблюдение правил гигиены в период тренировок, может привести к серьезным проблемам организма.

На основе изучения влияния различных факторов разрабатываются гигиенические рекомендации, нормы и правила. Они обеспечивают создание благоприятных условий для занятий физической культурой и спортом, повышения их оздоровительной эффективности, общей и специальной (спортивной) работоспособности, уровня спортивных результатов без ущерба здоровью занимающихся.

Цель гигиены физического воспитания и спорта состоит в профилактике различных заболеваний, связанных с воздействием факторов физической культуры и спорта у лиц, занимающихся физическими упражнениями, повышении оздоровительной эффективности занятий физическими упражнениями на основе создания оптимальных условий, организации и содержания занятий физической культурой и спортом.

Предметом гигиены физического воспитания и спорта как науки является изучение процесса взаимодействия организма человека с различными факторами физической культуры и спорта.

Основная задача гигиены физического воспитания и спорта состоит в разработке мероприятий для предупреждения возможного неблагоприятного влияния различных факторов физической культуры и спорта, улучшения состояния здоровья, физического развития, повышения общей и спортивной работоспособности лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

К основным гигиеническим средствам, применяемым для этого, относятся:

- оптимизация условий, режимов и содержания, форм и средств, применяемых в процессе занятий физическими упражнениями;
- рациональное питание;
- оптимизация физических нагрузок в процессе занятий физическими упражнениями;
- закаливание.

Соблюдение правил личной гигиены спортсмена является неотъемлемой частью здорового образа жизни и играет очень важную роль. Во время тренировок значительно усиливается потоотделение, что является благодатной средой для размножения болезнетворных бактерий, грибков и всевозможных инфекций.

Определить режим, одинаковый для всех занимающихся физической культурой и спортом, невозможно, но есть общие физиологические и гигиенические положения, на основе которых спортсмену следует установить личный режим в соответствии со своими особенностями и возможностями и строго придерживаться его.

Если спортсмен придерживается рационального режима, у него вырабатываются и закрепляются полезные условные рефлексy. Например, если спортсмен питается ежедневно в одни и те же часы, у него вырабатывается соответствующий прочный условный рефлекс на время приема пищи. Деятельность системы пищеварения нормализуется, становится наиболее эффективной. Когда приближается время приема пищи, в организме начинают действовать пищеварительные железы, выделяя необходимые для переваривания пищи соки. Спортсмен с аппетитом съедает пищу, которая хорошо и быстро переваривается и отлично усваивается организмом [3].

Фактор времени как условный раздражитель имеет огромное значение не только во внешне выраженном общем поведении человека, но и в протекании сложнейших внутренних биохимических процессов.

Нарушения режима нередко приводят к понижению трудоспособности, плохому самочувствию, снижают спортивные результаты, сокращают "спортивное долголетие".

Спортсмену следует определить для себя строгий распорядок дня, в котором должно быть указано время подъема и зарядки, завтрака, обеденного перерыва, возвращения с учебы, приема пищи, отдыха, спортивных занятий, домашней работы, вечерней прогулки, отхода ко сну и т. д.

Поддержание ритмичного режима жизнедеятельности - одно из важнейших условий экономной и высокопроизводительной работы организма. Такой режим способствует заблаговременной настройке организма и его систем на предстоящую деятельность, которая осуществляется по механизму условного рефлекса на время.

Основные правила организации распорядка дня:

- подъем в одно и то же время;
- выполнение утренней гигиенической гимнастики и водных процедур;
- прием пищи в одни и те же часы не менее 3 раз в день (лучше 4 раза в день);
- самостоятельные (домашние) занятия по учебным дисциплинам ежедневно в одни и те же часы;
- пребывание на воздухе не менее 2 ч в день;
- не реже 3 раз в неделю по 2 ч занятия физическими упражнениями или спортом с оптимальной физической нагрузкой;
- сон не менее 8 ч в сутки, отход ко сну в одно и то же время.

Предложенная схема не претендует на универсальность, однако она может быть взята за основу при составлении распорядка дня [4].

Правила личной гигиены спортсмена:

❖ Если на теле имеются открытые ранки, то перед тренировкой необходимо их продезинфицировать и заклеить пластырем для защиты от попадания инфекции.

❖ Девушкам перед занятиями рекомендуется смыть декоративную косметику, чтобы избавиться от загрязнений и дать возможность коже лица нормально дышать во время тренировки.

❖ Желательно перед тренировкой принять душ. Особенно это важно, если тренировка проходит вечером и 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.

❖ Переодеваясь в раздевалке и принимая душ, обязательно пользуйтесь резиновыми тапочками.

❖ Если занятия связаны с использованием спортивных снарядов, которыми также пользуются другие люди (тренажеры, скамьи, коврики и т.д.), то лучше всего в зал брать свое полотенце и застилать снаряды в местах соприкосновения с телом, особенно с лицом.

❖ Чтобы снизить площадь соприкосновения тела со спортивными снарядами выбирайте более закрытую одежду. Лосины, спортивные брюки вместо шорт, футболки вместо маек и топов.

❖ После тренировки необходимо принять душ и помыть голову. Для мытья стоит пользоваться антибактериальным мылом и не использовать слишком горячую воду.

Правила гигиены спортивной одежды и обуви:

- Заниматься физической культурой и спортом нужно в специальной одежде, белье и обуви.

- Одежда должна соответствовать размеру человека и не быть тесной или слишком большой. Лучше всего выбирать одежду из натуральных тканей.

- После каждой тренировки спортивную одежду и белье необходимо стирать, а обувь проветривать.

- В наше время для многих видов физической активности существует специальная обувь, например кроссовки для бега, для игры в теннис, для занятий баскетболом и так далее. Если Вы занимаетесь спортом, для которого разработана специальная обувь, то лучше использовать именно ее. Это снизит риск получения травм, поможет повысить результаты и обеспечит комфортные тренировки [5].

В последние годы получены ценные научные данные, позволяющие осуществлять гигиеническое обеспечение занятий физической культурой и спортом с учетом возрастных, половых и профессиональных функциональных возможностей и индивидуальных особенностей занимающихся, климатических и других внешних факторов.

Занятия физическими упражнениями, независимо от их формы и содержания, обязательно должны содействовать укреплению здоровья занимающихся, это полностью соответствует оздоровительной направленности всей системы физического воспитания.

Реализация оздоровительного принципа физического воспитания возможна лишь при условии, что педагог по физической культуре, тренер по виду спорта будут знакомы с основными положениями гигиены и усвоят, по выражению Ф. Ф. Эрисмана, «гигиенический способ мышления».

Только зная о возможном неблагоприятном воздействии сниженной или избыточной двигательной активности, недостаточной или избыточной физичес-

кой нагрузки, нерационального питания и режима тренировочных занятий, неудовлетворительных условий проведения тренировок, можно получить нужный результат от занятий физическими упражнениями. Без соблюдения соответствующих гигиенических норм и требований в процессе занятий физической культурой и спортом нельзя обеспечить оптимальные условия для нормального физического развития, сохранения и укрепления здоровья занимающихся физическими упражнениями, для повышения спортивных достижений.

История возникновения гигиены в физическом воспитании и спорте насчитывает сотни лет, однако то что мы понимаем как институт спорта и физического воспитания возник относительно недавно. Но уже в далекой древности делались учеными попытки рассматривать физическое воспитание в качестве средства для оздоровления. Для этого помимо физических упражнений использовались разные общеукрепляющие гигиенические средства [6].

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. По своей природе гигиена - наука предупредительная, главная ее задача - предотвратить вредное влияние на организм человека каких-либо неблагоприятных факторов.

Перспективы дальнейших исследований. Совершенствование содержания и форм физической культуры в структуре образа жизни взрослого населения. Научно-прикладные проблемы и основные пути внедрения физической культуры в повседневный быт людей.

Список литературы:

1. Википедия [электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://ru.wikipedia.org>.
2. Мишнева С. Д. Гигиена физической культуры и спорта/ С. Д. Мишнева – Екатеринбург : УрГУПС, 2014. – 10 с.
3. Смирнов В. М., Дубровский В. И. Физиология физического воспитания и спорта : учебник для студентов сред. и высш. учебных заведений. - М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.
4. Гигиена физической культуры и спорта : учебник / И. В. Быков, А. Н. Гансбургский, 2010. - 192 с.
5. Все о здоровом образе жизни [электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://chudesalegko.ru>.
6. Вайнбаум Я. С., Коваль В. И., Родионова Т. И. - Гигиена физического воспитания и спорта, 2002. –13 с.