
УДК 613.96:613.72:312

Андрій Мельніков,

*кандидат педагогічних наук, доцент, Національна академія
Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького,
м. Хмельницький*

Віктор Шинкарук,

*Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького, м. Хмельницький*

Віталій Волошин,

*Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького, м. Хмельницький*

ГІГІЄНА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

У статті розглянуті проблеми гігієни, її значення і вимоги під час занять фізичною культурою і спортом. Показано роль гігієни як основи оздоровчого характеру фізичного виховання у вищому навчальному закладі. Її мета – озброїти необхідними знаннями курсанта, майбутнього офіцера, для збереження і зміцнення здоров'я підлеглих, для попередження захворювань та підвищення опірності організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища. Також наведені основні теоретичні положення, що відображають сучасні наукові погляди й уявлення про різні фактори зовнішнього середовища та їх впливу на здоров'я людей. Розглянуто питання зв'язку з оздоровчим принципом та основними завданнями фізичного виховання.

Ключові слова: *фізичне виховання, спорт, гігієна, профілактика.*

Постановка проблеми у загальному вигляді. Фізична культура широко використовується не тільки як засіб зміцнення здоров'я, підвищення працездатності людини, профілактики захворювань, але і як важливий лікувальний засіб. Природно, фізична культура і спорт, якщо їх розглядати тільки як комплекси фізичних вправ, не зможуть вирішити всіх своїх завдань, тому фізична культура не повинна вичерпуватися одними лише фізичними вправами у виді спорту: гімнастиці, рухливих іграх та ін., але повинна охоплювати і суспільну, і особисту гігієну праці і побуту, використання природних сил природи, правильний режим праці і відпочинку тощо. Звідси очевидна актуальність гігієни фізичної культури як самостійної галузі гігієнічної науки.

Разом з тим слід зазначити, що ступінь вивчення проблем адаптації курсантів до умов перебування у навчальному закладі є вкрай недостатнім, практично відсутні розробки у галузі визначення підходів щодо вдосконалення перебігу адаптаційних процесів, обґрунтування гігієнічних принципів раціональної організації повсякденної діяльності, розроблення методів прогнозування стану здоров'я та професійної придатності курсантів.

Ураховуючи те, що у колективах можливе поширення інфекційних захворювань, тренери, викладачі фізичного виховання та спортсмени мають добре знати причини їх виникнення, особливості перебігу та заходи профілактики. Під час перебування спортсменів на навчально-тренувальних зборах та змаганнях потрібно проводити санітарно-гігієнічні заходи, спрямовані на попередження інфекційних захворювань.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано вирішення даної проблеми та на які опираються автори. Аналіз проблеми дослідження показує, що гігієна фізичної підготовки має велике значення для сучасної української педагогіки та виражена у працях І. І. Даценка, М. І. Мізюка, М. П. Пушкара, В. І. Смоляра.

Розвиток гігієни на території сучасної України пов'язаний з розвитком гігієни в суміжних державах. Свій внесок у розвиток гігієни зробили й українські вчені: О. М. Марзєєва, М. Г. Шандала, Є. Г. Гончарук, Л. І. Медведь, Р. Д. Габович, І. П. Барчекно, І. І. Сліпушкіна.

У роботах Манфреда Кенлехнера визначається, що успішне вирішення проблеми здоров'я молодого покоління можливе тільки в тому випадку, коли людина поряд з правильною і достатньою за обсягом та інтенсивністю руховою активністю буде систематично виконувати і інші шість заповідей збереження здоров'я: правильно дихати, правильно пити, правильно їсти, правильно розслабитися, правильно берегтися, правильно думати.

Дотримання цих чи подібних принципів і правил мав на увазі і Н. А. Семашко, коли стверджував, що для зміцнення здоров'я людина повинна займатися фізичною культурою 24 години на добу. А для цього вона повинна хотіти це робити, знати, як правильно це робити, вміло реалізовувати свої потреби та знання у практичній діяльності у процесі самовдосконалення. Вирішення цих найважливіших завдань і має бути головним змістом занять фізичної культури та гігієни.

Мета статті – дослідити роль, мету та вимоги гігієни, чинники, що впливають на організм під час занять фізичною підготовкою та спортом. Визначити зв'язок та залежність таких понять як фізична культура, спорт та гігієна.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізична культура і спорт є важливим засобом зміцнення здоров'я і продовження життя людини. Здоровий спосіб життя має міцно увійти у повсякденний побут сучасної людини. Для цього необхідно забезпечити виховання, починаючи із самого раннього віку, фізично міцного молодого покоління з гармонійним розвитком фізичних і духовних сил. Це вимагає всілякої підтримки всіх видів масового спорту і фізичної культури, у тому числі у вишах, залучення в фізкультурний рух все більш широких верств населення, особливо молоді.

Основними завданнями сучасної гігієни є наукова розробка основ попереджувального і поточного санітарного нагляду, санітарного законодавства, обґрунтування гігієнічних заходів з охорони й оздоровлення навколишнього середовища, умов праці та відпочинку, охорона здоров'я дітей і підлітків, участь у розробці гігієнічних основ раціонального харчування, а також санітарна експертиза якості харчових продуктів і предметів побутового вжитку.

Знання гігієни необхідно для правильного вирішення питань щодо попередження захворювань, підвищення працездатності та опірності організму до несприятливих впливів навколишнього середовища. Науковою основою гігієни служить розробка гігієнічних нормативів – гранично допустимих концентрацій і рівнів, орієнтовних безпечних рівнів впливу для повітря населених місць і промислових підприємств, води, продуктів харчування, одягу та взуття з метою створення найбільш сприятливих умов для збереження здоров'я та попередження захворювань, забезпечення високої працездатності і збільшення тривалості життя.

Гігієна (hygiene) – галузь медичної науки про збереження і поліпшення здоров'я шляхом проведення запобіжних заходів. Вона вивчає вплив умов життя і праці на здоров'я людини і розробляє заходи з профілактики захворювань. На організм людини можуть впливати різні фактори зовнішнього середовища:

хімічні – хімічні елементи і сполуки, що знаходяться в повітрі, воді, ґрунті, їжі;

фізичні – температура, вологість і тиск повітря, радіація, вібрація, шум тощо;

біологічні – мікроорганізми, гельмінти, гриби;

соціальні фактори – характер трудової діяльності, харчування, житлово-побутові умови та ін.

Значного розвитку гігієна досягла в наші дні. Сьогодні в країні існує ціла система гігієнічних установ різного типу: науково-дослідні інститути, санітарно-гігієнічні лабораторії, санітарно-епідеміологічні станції. Упровадження в життя гігієнічних вимог здійснюється шляхом санітарного, тобто спрямованого на оздоровлення законодавства, санітарного нагляду, санітарної освіти. За своєю природою гігієна – наука попереджувальна, головне її завдання – запобігти шкідливому впливу на організм людини будь-яких несприятливих факторів.

Важливим розділом гігієнічної роботи є диспансеризація. Так називається активне спостереження медичних працівників за здоров'ям різних груп практично здорових людей з метою попередження

або своєчасного виявлення у них захворювань і направлення їх у разі потреби на лікування, не чекаючи, поки людина відчує себе хворою і звернеться за медичною допомогою. Зокрема, диспансеризація проводиться серед кандидатів до вступу до НАДСУ. Профілактичний огляд курсантів різними фахівцями – терапевтами, окулістами, отоларингологами, психоневрологами та іншими лікарями – проводиться для того, щоб своєчасно виявити можливі відхилення у стані здоров'я курсантів і вилікувати їх, інакше нездоров'я завадить їм успішно навчатись. Держава піклується про здоров'я громадян, про створення найкращих умов для їх життя, праці, побуту. Підкреслюється, що дбайливе ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших членів суспільства є обов'язком кожного громадянина нашої країни. І це абсолютно справедливо. Створювані державою сприятливі умови для життя людей самі по собі ще не можуть забезпечити високого рівня їх здоров'я. Важливо те, як самі громадяни ставляться до свого здоров'я, чи дотримуються вони санітарної культури, необхідних гігієнічних навичок.

Особливо близькі гігієни дві інші науки про людину – анатомія і фізіологія. Анатомія вивчає будову і форму тіла, окремих органів і тканин; фізіологія – життєдіяльність організму в цілому, а також окремих органів та їх систем. При цьому відомості, що видобуваються різними іншими науками, гігієністи оцінюють у світлі знань про людину, одержуваних анатомією і фізіологією.

У даний час гігієна фізичної культури – цілком оформлена галузь гігієнічної науки. Основними завданнями цієї науки є:

вивчення впливу різних факторів зовнішнього середовища і соціальних умов на стан здоров'я і працездатність фізкультурників і спортсменів;

наукове обґрунтування і розробка гігієнічних нормативів, правил та заходів щодо створення оптимальних умов для фізичного виховання і спортивного тренування;

наукове обґрунтування і розробка нормативів, правил і заходів щодо використання гігієнічних засобів і природних факторів для зміцнення здоров'я, підвищення працездатності і росту спортивних досягнень.

У цих завданнях й полягає значення гігієни фізичної культури. При вирішенні зазначених завдань гігієна фізичної культури спирається на дані загальної гігієни та профільних гігієнічних дисциплін, широко використовує теорію фізичного виховання, спортивну медицину, фізіологію спорту й інші науки.

Залежно від розв'язуваних завдань гігієнічна наука використовує різноманітні методи. Вони використовуються для гігієнічної оцінки факторів навколишнього середовища. До них належать санітарне обстеження та опис, фізичні, хімічні і біологічні методи санітарної експертизи.

Методи санітарного опису й обстеження дозволяють виявити загальний стан окремих груп або населених пунктів. При цьому залучаються статистичні та демографічні показники в досліджуваному районі і робляться загальні висновки про стан здоров'я населення та фактори, що впливають на нього.

Для визначення кількісних характеристик середовища та його властивостей використовуються фізичні, хімічні, біологічні методи дослідження.

Для вивчення впливу навколишнього середовища на організм людини використовуються фізіолого-біологічні, клінічні, антропометричні, експериментальні методи. За необхідності встановити вплив середовища на здоров'я колективу користуються санітарно-статистичним методом.

Практичне втілення в життя гігієнічних нормативів, правил та заходів називається санітарією. Досягнення гігієни впроваджуються шляхом суспільно-гігієнічних заходів. І цією метою розробляються різні санітарні правила і норми.

Для ефективного використання досягнень гігієни необхідно, щоб кожна людина розуміла їх значення. У зв'язку із цим величезна роль належить санітарній освіті.

Залежно від предмета вивчення гігієнічна наука підрозділяється:

- на гігієну навколишнього середовища;
- гігієну харчування і здоров'я;
- гігієну праці;

соціальну гігієну.

Гігієна – наука про збереження та зміцнення здоров'я людини. Її головне завдання – вивчення впливу умов життя і праці на здоров'я людей, попередження захворювань, забезпечення оптимальних умов існування людини, збереження здоров'я і довголіття. Викладачі фізичної підготовки повинні добре знати основні положення особистої та громадської гігієни і вміло застосовувати їх у побуті, навчанні, при організації різних заходів з масової фізичної культури і спорту в умовах професійної діяльності.

Однією з профільних гігієнічних дисциплін є гігієна фізичної культури і спорту – це наука про вплив різних факторів, пов'язаних з заняттями фізичною культурою і спортом, на здоров'я спортсменів. Вона вивчає взаємодію організму тих, хто займається фізичною культурою і спортом, із зовнішнім середовищем. Мета такого вивчення – розробка гігієнічних нормативів, вимог і заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та досягнення високих спортивних результатів.

Основними чинниками, що впливають на організм, є:

фактори зовнішнього середовища;

умови, в яких протікають заняття фізичними вправами в процесі навчання фізичної культури, занять оздоровчою фізкультурою, тренувань і змагань;

організація та зміст занять фізичними вправами в процесі занять фізичної культури, занять оздоровчою фізкультурою і тренувань;

обсяг, тривалість та інтенсивність фізичних навантажень при заняттях фізичними вправами у процесі занять;

характер харчування в процесі занять фізичною культурою, тренувань і змагань;

технічне оснащення і стан спортивних споруд;

екіпірування спортсменів.

Мета гігієни фізичного виховання і спорту – профілактика різних захворювань, пов'язаних з впливами чинників фізичної культури і спорту на курсантів, підвищення оздоровчої ефективності занять на основі створення оптимальних умов, організації та змісту занять

фізичною культурою і спортом. І тому заняття з фізичної підготовки мають відповідати гігієнічним вимогам:

зміст заняття та величина навантаження повинні відповідати стану здоров'я курсантів, їх фізичній підготовленості та статі;

методично правильна побудова заняття із виділенням окремих структурних частин, створення оптимальної моторної щільності заняття та фізіологічного навантаження;

виконання фізичних вправ, які сприяють зміцненню здоров'я та гармонійному розвитку;

дотримання послідовності занять, їх поєднання з іншими заняттями в розкладі навчального дня та тижня;

проведення занять у спеціальному приміщенні (спортивному чи гімнастичному залі), на спеціально обладнаній ділянці, стадіоні, лижній трасі або у басейні;

виконання курсантами вправ у спортивній або змінній польовій формі та за температурних умов, які забезпечують загартовування організму.

Особиста гігієна включає в себе: раціональний добовий режим, догляд за тілом та порожниною рота, гігієну одягу та взуття. Особливо вона важлива для курсантів, тому що суворе їх дотримання сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню розумової й фізичної працездатності й служить запорукою спортивних досягнень.

Раціональний добовий режим створює оптимальні умови для діяльності і відновлення організму. В основі його лежить ритмічне і правильне чергування праці і відпочинку та інших видів діяльності. Добовий режим повинен ґрунтуватися на законах про біологічні ритми. При правильному і суворому дотриманні добового режиму дня виробляється певний ритм функціонування організму, в результаті чого курсанти можуть у певний час найбільш ефективно виконувати конкретні види робіт.

Основні правила організації добового режиму:

підйом в один і той же час;

виконання гартувальних процедур;

прийом їжі в один і той же час, не менше 3 разів на день (краще 4–5 разів на день);

самостійні заняття з навчальних дисциплін в один і той же час;

не рідше 3–5 разів на тиждень по 1,5–2 год заняття фізичними вправами і спортом з оптимальним фізичним навантаженням;

виконання в паузах навчальної діяльності (3–5 хв) фізичних вправ;

щоденне перебування на свіжому повітрі (1,5–2 год);

повноцінний сон (не менше 8 год) із засинанням і пробудженням в один і той же час.

Гігієна тіла сприяє правильній життєдіяльності організму, поліпшенню обміну речовин, кровообігу, травленню, диханню, розвитку фізичних і розумових здібностей людини. Від стану шкірного покриву залежить здоров'я людини, його працездатність, опірність різним захворюванням. Догляд за тілом включає щоденний догляд за шкірою всього тіла, догляд за волоссям, догляд за порожниною рота і зубами.

Спортивний одяг повинен відповідати вимогам, що висуваються специфікою занять і правилами змагань різних видів спорту. Він повинен бути по можливості легким і не ускладнювати рухів. Як правило, спортивний одяг виготовляється з еластичних тканин з високою повітропроникністю, добре всмоктує піт і сприяє його швидкому випаровуванню. Спортивне взуття повинне бути легким, еластичним і добре вентиляваним. Необхідно, щоб і теплозахисні, і водонепроникні властивості відповідали погодним умовам. Найкраще цим вимогам відповідає взуття з натуральної шкіри, що має малу теплопровідність, гарну еластичність, а так само володіє здатністю зберігати форму після намокання.

Висновки. Найважливіша роль у формуванні здоров'я окремої людини належить фізичній культурі та спорту як засобам поліпшення здоров'я і вдосконалення фізичного розвитку, які сприяють всебічному розвитку особистості, підвищують загальну неспецифічну стійкість організму до несприятливих факторів зовнішнього середо-

вища. Тільки за умови забезпечення достатнім обсягом і інтенсивності рухової активності, адекватності фізичного навантаження, раціонального харчування та режиму тренувальних занять, сприятливих умов проведення тренувань можна ефективно вирішити проблеми підвищення ефективності гігієни фізичної культури та спорту. Без дотримання відповідних гігієнічних норм і вимог у процесі занять фізичною культурою і спортом не можна забезпечити оптимальні умови для нормального фізичного розвитку, збереження і зміцнення здоров'я тих, хто займається фізичними вправами, для підвищення спортивних досягнень.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Для ефективного проведення навчального та тренувального процесу, важливе значення має дотримання гігієнічних норм та правил. Для цього необхідно вдосконалювати вміння та розширювати знання викладацького та керівного складу шляхом розробки спеціальної тематики з гігієни у військових колективах під час занять з фізичної підготовки та спорту.

Список використаної літератури

1. Габович Р. Д. Гигиена: учебное пособие / Р. Д. Габович – М. : Медицина, 1990. – 402 с.
2. Даценко І. І. Гігієна та екологія людини: навчальний посібник / І. І. Даценко – Л. : Афіша, 2000. – 248 с.
3. Даценко І. І. Загальна гігієна: посібник для практичних занять / І. І. Даценко – Л. : Свт, 2001. – 472 с.
4. Мізюк М. І. Гігієна: підручник / М. І. Мізюк – К. : Здоров'я, 2002. – 288 с.
5. Пушкар М. П. Основи гігієни: навчальний посібник / М. П. Пушкар – К. : Олімпійська література, 2004. – 92 с.

Рецензент – кандидат педагогічних наук Фігура О. В.

Стаття надійшла до редакції 2.02.2016

Мельников А. В., Шинкарук В. А. **Гигиена физического воспитания и спорта**

В статье рассмотрены проблемы гигиены, её значение и требования во время занятий физической культурой и спортом. Показана роль гигиены как основы оздоровительного характера физического воспитания в высшем учебном заведении. Её цель – вооружить необходимыми знаниями курсанта, будущего офицера, для сохранения и укрепления здоровья подчиненных, для предупреждения заболеваемости и повышения сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Также приведены основные теоретические положения, отражающие современные научные взгляды и представления о различных факторах внешней среды и их воздействии на здоровье людей. Рассмотрены вопросы взаимосвязи с оздоровительным принципом и основными задачами физического воспитания.

Ключевые слова: *физическое воспитание, спорт, гигиена, профилактика.*

Melnikov A. V., Shinkaruk V. O. **The Hygiene of Physical Education and Sport**

The article presents problems of hygiene, its importance and requirements during physical training or sports and shows the role of hygiene as a basis of health-improving nature of physical education in higher education establishments.

Its aim is to equip students, future officers, with knowledge required for health protection and health promotion of subordinates for the purposes of ill-health prevention and enhance the body's resistance to negative ambient effects.

The basic concern of this work is to develop in students the present-day idea of the common hygiene, hygienic requirements and standards in the organization of physical education and training. One more aim of the article is to form stable understanding of fundamental principles of health maintenance and the need to consider hygiene factors when organizing a training process.

The article introduces the students to the influence of the human existence conditions on the health. Fundamental theorizes, that reflect modern scientific views and notations on a variety of environmental factors and their impact on human health are presented in the writing. The questions of interrelation of health principles and main tasks of physical education are also considered in the article. The most important role in forming health of the individual belongs to physical education and sport as a means to improve health and physical development. It contributes greatly to the all-round development of the personality and increase total non-specific resistance to adverse environmental factors. Only under condition of maintenance a sufficient volume and intensity of motor activity, adequacy of muscle loading, sensible nutrition and training regimen the problem of increasing the efficiency of health physical education and sport can be solved. It is impossible to provide optimal conditions for the normal physical development, preservation and promotion of health of those who engage in physical exercise to improve sporting achievements without observing basic hygiene standards and requirements in the course of physical training and sports.

The hygiene of physical education and sport as a branch of medical knowledge and as a branch of pedagogical science and practice contributes to the solution of common problems, such as health protection and promotion, creating a harmonious physical development of the rising generation and prolongation the period of active ageing.

As the object of study, hygiene is of particular general and special importance in the field of physical education and sport. It is an integral part of the training process of students that shapes their general and professional culture as future officers.

Keywords: *physical education, sport, hygiene, preventive health care.*