

**Науково-практична
конференція студентів та молодих вчених
«Фізична активність і якість життя людини»**

28 травня 2019 року

Харківський національний медичний університет

**Кафедра фізичної реабілітації та
спортивної медицини з курсом фізичного виховання
та здоров'я**

Виклад матеріалу дослідження. Здоровий спосіб життя – це єдиний стиль життя, здатний забезпечити збереження та поліпшення здоров'я населення. Тому формування здорового способу життя можна вважати пріоритетною соціальною задачею державного значення у кожній країні.

Особливої актуальності набуває питання здорового способу життя саме серед молоді. Одночасно з підвищення іміджу здорового способу життя відбувається формування стилю поведінки молодого покоління, спрямованого на збереження та зміцнення власного здоров'я і населення в цілому. Саме на молоде покоління варто покласти усі надії та сподівання, тому це питання особливо актуальне у будь-які часи.

Усе більш популяризуються заходи, спрямовані на профілактику правопорушень, боротьбу з тютюнопалінням, пияцтвом і наркоманією серед молоді.

В сучасних умовах соціальної, економічної і політичної нестабільності молодь відчуває негативний вплив навколишнього середовища, так як їх статеве та фізичне становлення збігається з періодом адаптації до нових для них умов життя та навчання.

Для виховання здорового способу життя, необхідно проникнути вглиб самої проблеми. Важливо з'ясувати причину ведіння не здорового способу життя. Для цього, у багатьох вузах проводиться профілактична робота, спрямована на пропаганду здорового способу життя та активне заняття спортом. В багатьох регіонах нашої країни проводяться дослідження, спрямовані на виявлення фізичного, соціального та психологічного стану молоді, що є основники складниками власне терміну «здоров'я».

Здоров'я молоді багато в чому залежить від звичок. Корисні звички допомагають формуванню розвиненої особистості, а шкідливі - гальмують її становлення. До шкідливих звичок можна віднести нераціональний режим дня, нераціональне харчування, низька фізична активність. Але найбільш шкідливими є вживання наркотиків, куріння, зловживання алкоголем.

Висновок. Здоровий спосіб життя - найважливіша складова існування сучасної людини. Він забезпечує всебічне розкриття творчих здібностей, раціональне використання інтелектуальних та фізичних ресурсів кожної людини в інтересах суспільства і всебічного задоволення особистих потреб. Спосіб життя людини в значній мірі визначається і формується культурою особистості і суспільства.

Найважливішими факторами здорового способу життя є фізична культура і спорт. Систематичні заняття спортом зміцнюють здоров'я і розвивають фізичні здібності молоді, зберігають здоров'я, підсилюють профілактику несприятливих вікових змін. При цьому фізична культура і спорт виступають як найважливіший засіб виховання. Особливе значення має фізична активність людини, регулярна м'язова діяльність, що лежить в основі життєдіяльності всього організму.

Пащенко Г.І.

Питання спортивної гігієни

Кафедра фізичної реабілітації та спортивної медицини

з курсом фізичного виховання та здоров'я

Харківський національний медичний університет

Науковий керівник викл. Якименко О.С.

Актуальність. Сучасне населення намагається стежити за своїм здоров'ям. За порадою лікарів, стає все більше прихильників активного відпочинку. Але лише цього не достатньо, велику роль у закріпленні здоров'я відіграє гігієна. Вона вивчає взаємодію людини із факторами навколишнього середовища, та вплив зовнішніх факторів на організм людини. Гігієна направлена на запобігання захворювань, а не їх лікування. Серед розділів гігієни велике місце займає саме спортивна гігієна.

Мета. Визначити роль гігієни у профілактиці захворювань, гігієнічні норми, направлені на збереження здоров'я, у підвищенні ефективності фізичних вправ.

Завдання дослідження:

1. Дослідити основні поняття спортивної гігієни, її значення у житті спортсменів.
2. Визначити особливості спортивної гігієни.

Результати дослідження та їх обговорення. Предметом вивчення спортивної гігієни є вивчення взаємодії людини із факторами спорту, та можливі наслідки цієї взаємодії.

Головне завдання спортивної гігієни полягає у розробці заходів, що спрямовані на поліпшення стану здоров'я, попередження негативного впливу факторів фізичної культури, покращення фізичного розвитку та працездатності.

Основні засоби, для досягнення завдання:

- здоровий спосіб життя;
- раціональне харчування;
- оптимізація фізичних навантажень під час тренувань;
- відповідні умови для проведення тренувань;
- дотримання режиму;
- загартовування.

В залежності від завдання спортивної гігієни, виділяють такі розділи: гігієна експлуатації спортивних споруд, гігієна загартовування, особиста гігієна, гігієна харчування спортсменів, гігієна тренувань та інші.

Спортивна гігієна направлена на: 1) профілактику різноманітних захворювань, що можуть виникати під дією факторів фізичної культури; 2) підвищення ефективності занять спортом; 3) створення гігієнічних норм, що сприяють закріпленню здоров'я.

Говорити про гігієну у спорті почали ще декілька століть тому, тогочасні люди вважали спорт необхідною частиною оздоровлення. К. Славинецький був першим, хто пов'язав фізичні навантаження та гігієну. Спорт сприймали як своєрідне виховання, направлене на закріплення здоров'я як фізичного, так і психічного.

Петро Лесгафт став автором теорії фізичного виховання та освіти, будучи педагогом в медико-хірургічній академії. У своїх працях « Керівництво з фізичного виховання дітей шкільного віку» та « Про ставлення анатомії до фізичного виховання» він заклав базис для розвитку вчення про фізичне виховання, із якого надалі виникла спортивна гігієна.

Згодом, в широкі маси почали розходитись і праці В. Гориневського – автора перших керівництв по гігієні фізичних вправ.

Нині, проводяться все більше і більше гігієнічних досліджень, за допомогою яких можна дати гігієнічну оцінку факторів, що впливають на спортсменів під час тренувань та зменшити їх негативний вплив. Ці гігієнічні дослідження проводять з урахуванням особливостей різних видів спорту.

Отримавши результати досліджень, їх аналізують та визначають гігієнічні норми, правила, рекомендації, які вносять в нормативні документи, наприклад ДЕСТУ (Державний стандарт України) та санітарні норми.

Спортивна гігієна є одним із ключових предметів у фізкультурних закладах. Він надає студентам знання, необхідні для вірного ведення здорового способу життя, проведення фізкультурно-масових робіт.

Останнім часом, знання та практичні навички в спортивній гігієні стали більш користуватися попитом, адже здоровий спосіб життя та спорт отримали широкий розвиток серед населення.

Основу спортивної гігієни займає особиста гігієна спортсменів, яка включає в собі розпорядок дня, збалансований раціон, гігієну сну та тіла. Ці норми повинні виконуватися з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена, стану здоров'я, професії. Спортсмен, який дотримується рекомендованого йому розпорядку дня, сприяє виробленню у нього корисних умовних рефлексів. Особливо це стосується харчування: якщо приймаючий їжу в один і той же час, то робота травної системи стає більш результативною. Вважають, що найбільш результативними є заняття між 10 та 11 годинами дня і 16 та 17 годинами вечора.

Адже саме в цей час спостерігається найбільша працездатність. Важливим для спортсмена є здоровий сон не менше 8 годин. Сон вважається здоровим, якщо відсутні сновидіння та психічні збудження. Порушення режиму, або його відсутність веде до зниження спортивних результатів та поганого самопочуття.

Гігієна тіла спортсмена має певні особливості та включає не лише щоденне прийняття душу, догляд за ротовою порожниною, миття рук та інше. Під час тренувань із використанням тренажерів в залі слід не допускати контакт голої шкіри зі спортивним знаряддям, що запобігає виникненню захворювань шкіри, серед яких найчастіше зустрічаються грибкові ураження шкіри, які можуть привести до тяжких ускладнень та на деякий час зупинити спортивну діяльність.

Важливе значення має гігієна навколишнього середовища. В спортивному залі повинні бути оптимальні мікрокліматичні умови: температура повітря повинна триматися в межах +15°C, а в роздягальнях - +25°C, вологість 35-60% (при температурі повітря +15...+20°C), швидкість руху повітря в межах 0,25 м/с, а в роздягальнях – 0,15 м/с. Проводити спортивні заняття на відкритому повітрі, якщо температура становить більше +30°C та менше -25°C не рекомендується. Порушення цих умов може негативно вплинути на стан здоров'я спортсменів. Переохолодження приводить до захворювань м'язів та суглобів, зменшується еластичність зв'язок, а заняття в умовах високої температури призводять до перегрівання організму.

Підтримання теплової рівноваги незалежно від погодних умов можна досягти за допомогою загартовування. Основами загартовування є: поступове збільшення, регулярність, комплексність. Загартовування не обов'язково включає обливання водою, як гадає більшість. Існує також загартовування за допомогою сонця, повітря. Повітряні ванни покращують кровообіг та обмін речовин, що є дуже важливим для спортсменів. Обливання холодною водою спричинює спазм судин з наступним їх розслабленням, тим самим підвищується тонус м'язового апарату та працездатність, через що фізичні вправи стають більш ефективними. Починають із температури води близько +30°C, а потім знижують до +15°C.

Важливим є питання основи гігієни спортивних споруд. Спортивний зал повинен бути розташований на першому поверсі. Роздягальні та душові повинні бути перед спортивним залом. Стіни мають бути міцними, щоб витримувати удари м'яча, та рівними, для забезпечення більш швидкого та якісного вологого прибирання. Враховується також вплив кольору стін на спортсменів та ступінь відбиття світла. Радіатори опалення повинні бути розташовані під вікнами та захищені решіткою. Приточно-витяжна вентиляція повинна забезпечувати надходження повітря не менше 80 м³ на людину, що займається. Вікна розташовуються не нижче 2 метрів від підлоги та захищені металевими сітками. Підлога повинна бути гладкою та міцною, а покриття не повинно бути слизьким. Проводити вологе прибирання потрібно щоденно, миття підлог стін та знаряддя – щонеділі.

Висновки. Особлива актуальність теми викликана підвищенням популярності спорту серед населення. Нажаль, більшість не дотримується правил спортивної гігієни, через що мають різноманітні порушення з боку здоров'я. Тому основи спортивної гігієни повинні поширюватися не лише серед спортсменів-новачків, а й серед досвідчених спортсменів.

Спортивна гігієна – це спосіб життя, раціональна життєдіяльність, що забезпечує максимальну ефективність тренувань.

Kozub V.I.

The effect of physical exercises on people who suffer diabetes

Department of physical rehabilitation and sport medicine

with course of physical education and health

Kharkiv national medical university

Teacher: Kudimova O.V.

Diabetes mellitus is a heterogeneous group of diseases for which there is insulin resistance