

УДК 796; 799: 613

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СПОРТИВНОЙ ГИГИЕНЫ

TOPICAL ISSUES OF SPORTS HYGIENE

©**Мартын И. А.**

*Оренбургский государственный медицинский университет
г. Оренбург, Россия, Inara-kilmetova@mail.ru*

©**Martyn I.**

*Orenburg State Medical University
Orenburg, Russia, Inara-kilmetova@mail.ru*

©**Мелихов Я. П.**

*Оренбургский государственный медицинский университет
г. Оренбург, Россия*

©**Melikhov Ya.**

*Orenburg State Medical University
Orenburg, Russia*

©**Гонтюрев А. В.**

*Оренбургский государственный медицинский университет
г. Оренбург, Россия, gontyrev@bk.ru*

©**Gontyurev A.**

*Orenburg State Medical University
Orenburg, Russia, gontyrev@bk.ru*

Аннотация. В статье анализируется влияние режима дня как ключевое звено спортивной гигиены. Авторами отмечаются основные правила организации распорядка дня, его основных частей — подъем, зарядка, водные процедуры, питание, учебная, физическая, общественная деятельность и сон, и польза для здоровья человека при правильной организации режима дня.

Abstract. The article analyzes the impact of the daily routine as a key part of the sports hygiene. The authors note the basic rules for the organization of the daily routine, its basic parts — the rise of charging, water treatment, food, educational, physical, social activity and sleep and the benefits to human health with proper organization of the daily routine.

Ключевые слова: режим дня, питание, сон, физическая и учебная деятельность.

Keywords: daily routine, food, sleep, physical and educational activities.

Исследования по формированию режима дня и его влияния на системы и органы человека отражены в трудах ученых медицинского, психологического, педагогического профилей, среди которых И. В. Быков, А. Н. Гансбургский, В. А. Маргазина, О. Н. Семенова [1] и другие.

Режим дня занимает особое место в жизни спортсмена. Выполнение определенной работы в одно и то же время приводит к формированию в организме динамического стереотипа, представляющего собой уравновешенную систему условных рефлексов. В результате систематической деятельности, динамический стереотип закрепляется и на его поддержание требуется все меньше нервных усилий. Отсутствие постоянного режима или частое изменение сложившегося стереотипа приводит к снижению спортивной работоспособности, эффективности тренировочных занятий.

Распорядок дня спортсмена составляется на основании общих гигиенических положений, с учетом возраста спортсмена, вида спорта, бытовых условий, особенностей учебы или профессиональной деятельности, периода тренировочного процесса, характера и количества тренировок в день.

Режим дня должен включать:

- 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.

Спортсменам полезно планировать суточный режим при подготовке к ответственным соревнованиям с учетом сроков их проведения. Важно спланировать тренировочный процесс и распорядок дня таким образом, чтобы наивысший подъем работоспособности приходился на дни и часы выступлений.

Итак, соблюдение режима дня спортсменом предполагает наличие воли, целеполагание или осмысленность для следования четко установленного распорядка дня и для извлечения из этого пользы в отношении целостного организма. Отсюда отметим, что отсутствие умения ставить задачи и достигать их — одна из проблем людей, занимающихся спортом.

Немаловажным критерием по приобщению является всестороннее охватывание. Иными словами, приобщение к строгому соблюдению правильно организованного порядка дня должно проходить при партнерстве семьи, школы и общественных объединений.

На формирование гигиенически рационального режима дня достоверное влияние оказывает полнота семьи, число детей в семье, социальная принадлежность семьи, характер взаимоотношений в семье.

Наиболее часто встречаемыми нарушениями режима дня спортсменов являются нарушение режима сна, учебной деятельности и нерациональность, несбалансированность питания.

Гигиена физической культуры и спорта — это наука о влиянии различных факторов, связанных с занятиями физической культурой и спортом, на здоровье занимающихся [2].

Спортивная гигиена способствует поднятию жизненного тонуса человека, повышает его выносливость и работоспособность, укрепляет его иммунную систему, и является неотъемлемой составляющей здоровья человека. Не зря бытует крылатое латинское выражение, взятое у Децима Юния Ювенала: «В здоровом теле — здоровый дух». Дословное понимание которого, состоит в следующем: сохраняя тело здоровым, человек сохраняет в себе и душевное здоровье.

Нет необходимости доказывать людям всем известные факты: насколько важно соблюдать правила гигиены в повседневной жизни и, особенно, при занятиях физическими упражнениями. Человек, не соблюдающий норм личной гигиены, наносит ущерб не только своему здоровью, но и здоровью окружающих. Именно поэтому, важнейшей государственной задачей, является охрана и укрепление здоровья населения, которые в свою очередь достигаются посредством профилактики.

Определяют выделение следующих разделов гигиены физической культуры и спорта:

- гигиена планирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений;
- гигиена закаливания;
- гигиена питания лиц, занимающихся физической культурой и спортом;

– режим дня.

Спортивные сооружения должны соответствовать определенным санитарно-гигиеническим положениям, которые содержатся в спортивно-технических требованиях, указанных в следующих основных документах:

– «Строительные нормы и правила, часть 2, глава 76. Спортивные сооружения, нормы проектирования (СНиП 11-76-78)»;

– «Санитарные правила устройства и содержания мест занятий по физической культуре и спорту, введенной в действие постановлением Правительства Российской Федерации от 1 августа 2014 года №763».

После сдачи спортивных сооружений в эксплуатацию работники санитарно-эпидемиологических станций и врачебно-физкультурных диспансеров, а также специалисты по физической культуре и спорту должны систематически проводить текущий санитарный надзор [1].

Правильное расположение спортивных сооружений может располагать к занятию спортом, вызывая поднятие сил и духа в организме. Этому способствуют: зеленые насаждения на спортивном участке, не загазованность воздуха, благоприятные климатические условия.

Гигиена закаливания является древнейшим способом оздоровления человека. Закаливание подходит абсолютно любому возрасту и полу, не требует дорогостоящего оборудования, не зависит от времен года.

Закаливание — это повышение устойчивости организма неблагоприятному воздействию внешней среды, путем систематического корригирующего оздоровительного воздействия этими факторами.

Важным является и тот факт, что отсутствуют медицинские противопоказания.

Существуют общие и специальные мероприятия закаливания: ежедневные прогулки, соответствие температуре и воздушному режиму, гимнастика, массаж, солнечные ванны, и общепризнанные — водные процедуры.

Статистика свидетельствует, что контрастное закаливание уже через год снижает заболеваемость ОРВИ у детей в 3,5 раза. Закаленные дети легче переносят перепады температур, влажности, меньше подвержены заболеваниям.

Важно помнить о соотношении приемлемых температур возрасту и основных правилах процедуры.

В. В. Путин на Заседании Совета по развитию физической культуры и спорта в 2016 году отметил, что в России 35 миллионов человек придерживаются здорового образа жизни, за последние три года количество людей, посещающих спортивные залы, увеличилось до 43,5 миллионов человек, что составляет почти треть государства, но в планах к 2020 году приобщить уже 40% населения, что в численном выражении приблизительно 56 миллионов человек (1).

В настоящее время чрезвычайно высоко популяризуются нормы правильного питания, чему способствуют многие государственные программы, СМИ.

Правильное питание направлено не только на приведение человеческого тела в форму, снижение веса, но и помогает нормализовать работу желудочно-кишечного тракта, снижает обострения язвенной болезни желудка, гастрита, уменьшает риск развития сахарного диабета 2 типа (диабета тучных), ожирению, улучшает психоэмоциональное восприятие жизни.

Для лиц, занимающихся спортом, существуют нормативные значения суточных энергозатрат, конкретизированные по видам спорта.

I группа — виды спорта, не требующие значительных мышечных усилий: шахматы;

II группа — виды спорта, требующие кратковременных значительных усилий: 4500 ккал (муж.) и 3000–4000 ккал (жен.);

III группа — виды спорта, требующие продолжительных и интенсивных усилий: 4500–5500 ккал (муж.) и 4000–5000 ккал (жен.);

IV группа — виды спорта, требующие длительных, напряженных усилий: 5500–6500 ккал (муж.) и 6000 ккал (жен.);

V группа — виды спорта, отнесенные к IV группе в дни соревнований. Расход энергии составляет в сутки 7000–8000 ккал и более.

В тоже время, необходимо учитывать не только количество калорий, но и качество питания — соотношение белков, жиров, углеводов, минеральных элементов и витаминов.

Самой здоровой страной мира является Сингапур, рацион блюд, которых готовится преимущественно на пару, без лишнего жира.

Несмотря на то, что Россия занимает далеко не лидирующее положение в соответствующем рейтинге, правильное питание уже давно внедряется в жизни многих школьников, студентов и работающих людей.

Было проведено исследование среди студентов 3 курса педиатрического, лечебного, медико-профилактического факультетов:

33% студентов стараются придерживаться рационального питания;

17% могут позволить себе вредную пищу, компенсируя избыток упорными физическими нагрузками;

43% не готовы отказаться от фастфуда, выпечки, сладостей и газированных напитков;

7% мало осведомлены в вопросах правильного питания.

Великий физиолог И. П. Павлов не раз говорил, что ничто так не облегчает работу нервных клеток головного мозга, как определённый распорядок жизни. Такой определённый распорядок, режим дня, чрезвычайно важен для человека. Всему свое время в режиме дня, а иначе и работа ладиться не будет, не пойдет в пользу.

В понятие «режим дня» входит правильное чередование сна и бодрствования, труда и отдыха, выполнение определенных видов деятельности в строго отведенное время.

Сон — один из ключевых компонентов режима дня. Совсем недавно американская Национальная Ассоциация Сна пересмотрела *нормы сна* для детей и людей в зависимости от их возраста.

Рекомендации были актуализированы при участии специалистов по анатомии человека, сомнологов, неврологов, психологов, педиатров, а также геронтологов и гинекологов. Новые нормы выработаны с учетом всей доступной на сегодняшний день научной информации о влиянии продолжительности сна на здоровье, жизнедеятельность и безопасность человека.

По данным, для новорожденных длительность сна должна составлять 14–17 часов, детей грудного возраста 12–15 часов, дошкольников 10–13 часов, школьников 9–11 часов, подростков 9–11, взрослых 7–9 часов, пожилых 7–8 часов.

Отдельно необходимо отметить вклад государства в поддержание спортивного достояния населения. В настоящее время возобновляются традиции физкультурного движения «Готов к труду и обороне», уже много людей удостоены этого звания.

11 октября 2016 года Владимир Путин провел в Коврове заседание Совета по развитию физической культуры и спорта, где обсуждались вопросы совершенствования системы физического воспитания населения, Финансирования физкультуры и массового спорта за счет снижения затрат на профессиональный спорт (1).

Физическая культура, спорт и гигиена взаимосвязаны между собой, целенаправленное применение знаний данных наук, позволяет значительно расширить возможности человека, обуславливает гармоничное развитие ребенка и взрослого.

Режим воспитывает организованность, целеустремленность действий, волю, приучает к сознательной дисциплине. И наоборот, отсутствие системы в учебной работе или профессиональной деятельности, нарушение распорядка дня отрицательно сказывается на умственной и физической работоспособности и может вредно отразиться на состоянии

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

Источники:

(1). Заседание Совета по развитию физической культуры и спорта. Режим доступа: <http://www.kremlin.ru/events/president/news/53070> (дата обращения 21.01.2017).

Список литературы:

1. Маргазина В. А., Семенова О. Н., Ачкасова Е. Е. Гигиена физической культуры и спорта. М.: СпецЛит, 2009.
2. Вайнбаум Я. С., Коваль В. И., Родионова Т. А. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2012.

Sources:

(1). Zasedanie Soveta po razvitiyu fizicheskoi kultury i sporta. Available at: <http://www.kremlin.ru/events/president/news/53070>, accessed 21.01.2017.

References:

1. Margazina, V. A., Semenova, O. N., & Achkasova, E. E. (2009). *Gigiena fizicheskoi kultury i sporta*. Moscow, SpetsLit.
2. Vainbaum, Ya. S., Koval, V. I., & Rodionova, T. A. (2012). *Gigiena fizicheskogo vospitaniya i sporta*. Moscow, Akademiya.

*Работа поступила
в редакцию 20.03.2017 г.*

*Принята к публикации
24.03.2017 г.*

Ссылка для цитирования:

Мартын И. А., Мелихов Я. П., Гонтюрев А. В. Актуальные вопросы спортивной гигиены // Бюллетень науки и практики. Электрон. журн. 2017. №4 (17). С. 67–71. Режим доступа: <http://www.bulletennauki.com/martyn> (дата обращения 15.04.2017).

Cite as (APA):

Martyn, I., Melikhov, Ya., & Gontyurev, A. (2017). Topical issues of sports hygiene. *Bulletin of Science and Practice*, (4), 67–71.