

*О. П. Петров,
А. О. Петров*

ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ ТА ЗАСОБИ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ГРУП ПСМ З ФУТБОЛУ

Стаття висвітлює заходи щодо профілактики захворювань і підвищення професійної працездатності спортсменів, які є важливою ланкою оздоровчої роботи, що проводиться в будь-якому спортивному колективі.

Ключові слова: здоров'я, працездатність, гігієна, загартування, спортивний одяг.

Вступ. Заходи щодо профілактики захворювань і підвищення професійної працездатності спортсменів є важливою ланкою оздоровчої роботи, що проводиться в будь-якому спортивному колективі. Футболісти в цьому відношенні не є виключенням.

Гігієнічна спрямованість оздоровчої роботи припускає створення максимально сприятливих умов для життєдіяльності футболіста під час тренувальних занять, змагань, відпочинку, перебування його в приміщеннях спортивного призначення. Таким чином, головна мета, яка ставиться перед виконавцями такої роботи, полягає в створенні сприятливих умов, що забезпечують максимальний рівень здоров'я і високу працездатність футболістів.

Для тренера і спортсмена важливо, щоб згадана робота мала конкретну форму і раціональний зміст, підкріплювалася чіткими і зрозумілими методичними рекомендаціями здійсненими в тих умовах, в яких знаходяться футболісти.

Оздоровча робота у футболі має різну спрямованість. Пріоритетними є заходи, покликані раціоналізувати фізичні умови зовнішнього середовища, які в комплексі складають поняття мікроклімату спортивних споруд. Нормалізація цих умов можлива при високій ефективності роботи технічних засобів і систем, що забезпечують необхідні параметри мікроклімату на спортивних об'єктах (опалювання, вентиляція, освітлення).

До важливих питань гігієнічного забезпечення належать питання оптимізації режиму тренувальних занять. Раціональний режим припускає таке поєднання заходів, форм і методів їх здійснення, які дозволяють футболістові, з одного боку, безперешкодно і ефективно займатися своєю професійною діяльністю, а з іншої – максимально швидко відновлювати працездатність після інтенсивних спортивних тренувань.

Мета дослідження. Обґрунтувати та систематизувати заходи щодо профілактики захворювань і підвищення професійної працездатності студентів груп ПСМ з футболу.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури, спостереження.

Результати дослідження. Під особистою гігієною розуміють виконання комплексу фізіологічно обумовлених правил і заходів, що дозволяють зберігати високий рівень індивідуального здоров'я протягом всього життя людини. Особиста гігієна охоплює широке коло питань, що мають пряме або непряме відношення до проблеми збереження здоров'я.

Серед питань особистої гігієни особливої уваги заслуговує проблема раціоналізації добового режиму футболістів. Її рішення припускає створення

сприятливих умов для діяльності і відновлення функцій фізіологічних систем організму, сприяє підвищенню спортивної працездатності.

В основі нормального режиму лежить правильне чергування праці і відпочинку. Сучасні положення хронобіології і хроногігієни показують, що вся діяльність організму регулюється біологічними ритмами. Вони тісно пов'язані з ритмами процесів, що протікають в природному середовищі: зміною дня і ночі, фаз Місяця, активністю Сонця, космічною радіацією. В зв'язку з цим стає зрозумілим, чому в життєдіяльності організму простежується повторюваність, ритмічність всіх фізіологічних процесів. Упродовж дня працездатність футболіста ритмічно змінюється. Поступово підвищуючись зранку, вона зазвичай досягає піку о 10-13 годині і знижується до 14 години. Після цього починається друга хвиля підвищення працездатності, яка після 20 годин поступово знижується. Вночі рівень обмінних процесів, показники функціонування основних фізіологічних систем організму – нервової, серцево-судинної, дихальної істотно нижчі, ніж в денний час. Таким чином, оптимальним часом для тренувань є періоди від 10 до 13 годин і від 16 до 20 години.

При раціональному і строго дотримуваному режимі виробляється адекватний ритм діяльності організму, внаслідок чого футболіст в певний час може з найбільшою ефективністю виконувати різні вправи і переносити підвищені навантаження.

Дотримання раціонального режиму дня є хорошим засобом виховання у футболістів організованості, волі, привчає їх до дисципліни. В той же час не може бути єдиного для всіх спортсменів рецепта режиму. Проте ряд основних його положень повинен дотримуватися в будь-яких умовах. Це стосується розумного чергування навчальних занять, тренувань і відпочинку; регулярного і адекватного харчування; вибору оптимального часу для тренувань; повноцінного і достатнього за тривалістю нічного сну.

У розпорядку дня необхідно передбачати час для активного і пасивного відпочинку, культурного дозвілля.

В період напружених тренувань і змагань тривалість нічного сну слід збільшувати на 1,5–2 години. Систематичне недосипання і безсоння викликають виснаження нервової системи, знижують працездатність, ослабляють захисні сили організму.

При різних порушеннях режиму, перших ознаках перевтоми, розладі нічного сну необхідно критично проаналізувати розпорядок дня, знизити навантаження і перейти на активний відпочинок.

Під доглядом за тілом слід розуміти гігієнічні заходи, спрямовані на догляд за порожниною рота, шкірою, руками, ногами і іншими органами. Правильний догляд за зубами і порожниною рота має велике гігієнічне значення. Він необхідний для збереження зубів, які забезпечують хороше розжовування їжі і полегшують її засвоєння. Ротова порожнина може служити вхідним бар'єром для інфекції, яка несе загрозу враження суглобів, серця, інших внутрішніх органів. Догляд за зубами і порожниною рота включає прополіскування рота водою після кожного прийому їжі. Вранці необхідно чистити зуби із застосуванням пасти і зубної щітки. Рекомендується повторне чищення зубів увечері. Щорік слід проводити профілактичний огляд зубів і порожнини рота у стоматолога.

Важливе гігієнічне значення має регулярний догляд за шкірою. Вона є бар'єром, що оберігає організм від фізичних і хімічних дій, захищає від проникнення мікроорганізмів. Завдяки величезній кількості нервових закінчень,

шкіра володіє больовою, температурною і тактильною чутливістю, що забезпечує зв'язок організму із зовнішнім середовищем. Через шкіру відбуваються виділення продуктів обміну речовин. Особлива роль в терморегуляції належить шкірі. Вона реалізується шляхом потовиділення і потовипарювання.

Нормальне здійснення всіх цих функцій в значній мірі залежить від чистоти шкірних покривів. Підтримка чистоти шкіри досягається регулярним (щоденним) миттям тіла гарячою водою з милом.

Понад усе задовольняє гігієнічні вимоги миття під душем, коли можливість передачі інфекції через предмети загального користування зведена до мінімуму.

Заняття футболом пов'язані з великими навантаженнями на ноги, тому нижнім кінцівкам слід приділяти особливу увагу. Нерідко має місце підвищена пітливість стоп, вона супроводжується попріlostями, появою хворобливих тріщин шкіри, потертостей, мозолів. Підтримка ніг в чистоті досягається регулярним миттям їх з милом. Еластичність шкіри стоп, її стійкість до механічних дій підтримується як шляхом загартовуючих процедур, так і застосуванням кремів з вітамінними добавками, поліпшуючими живлення шкіри.

Не меншої уваги заслуговують і руки футболістів. Вони піддаються найбільшому забрудненню, тому утримання їх у чистоті також має важливе гігієнічне значення. Серед мікроорганізмів, що виявляються на кистях рук, 95% знаходяться під нігтями. Останні рекомендується коротко постригати. Руки після миття з милом необхідно витирати насухо.

Загартування — це система гігієнічних заходів, направлених на підвищення стійкості організму до несприятливих дій чинників навколишнього середовища, таких як холод, тепло, сонячна радіація, знижений атмосферний тиск.

Розрізняють специфічний і неспецифічний ефекти загартування. У першому випадку мається на увазі підвищення стійкості організму до дії конкретних несприятливих чинників середовища. У другому випадку неспецифічний ефект обумовлений адаптацією до різноманітних чинників. Оздоровчий ефект виявляється в підвищенні фізичної і розумової працездатності, зниженні захворюваності. Отже, загартування — невід'ємна частина системи загальнофізичної підготовки футболістів. Воно дозволяє досягати високих спортивних результатів.

Загартування може бути успішним тільки при правильному проведенні відповідних процедур. Встановлені наступні основні гігієнічні принципи загартування: систематичність, поступовість і послідовність, облік індивідуальних особливостей організму, різноманітність використовуваних засобів і форм, активний режим, поєднання загальних і локальних процедур, самоконтроль за станом здоров'я.

Принцип систематичності вимагає регулярного, щоденного виконання гартуючих процедур. Тривалі перерви в загартуванні небажані, вони ведуть до ослаблення або втрати придбаних захисних реакцій.

Поступовість і послідовність в збільшенні дозувань процедур — найважливіша умова правильного загартування. Воно повинне починатися з невеликих доз простих процедур. Слід пам'ятати, що у загартуючих процедурах критерієм дозування є не тривалість впливу чинника на організм, а сила його впливу, хоча між ними є безпосередній зв'язок.

Вибирати форми і дозування загартування необхідно з урахуванням індивідуальних особливостей організму. Доцільно використовувати різноманітні засоби і форми загартування, що забезпечує формування більш високого рівня імунітету.

Ефективність загартування збільшується, якщо його проводити в активному режимі, тобто виконувати під час процедур фізичні вправи або яку-небудь іншу м'язову роботу.

Стійкість організму до несприятливих зовнішніх чинників значною мірою підвищується при поєднанні загальних і локальних (на окремі області тіла) процедур. Позитивні результати локальної дії виявляються менш вираженими, але добитися корисного ефекту можна і в цьому випадку, якщо впливати адекватним подразником на найбільш чутливі області тіла – шию, стопи і ін.

Самоконтроль самопочуття в процесі загартування виражається в оцінці характеру функціонування організму і ступеня ефективності загартовуючих процедур. Показниками правильного проведення гартування є: міцний сон, хороший апетит, підвищення працездатності, поліпшення самопочуття.

Серед природних чинників навколишнього середовища, що володіють вираженим загартовуючим ефектом, виділяють сонце, повітря і воду. Відома велика кількість різноманітних форм і способів застосування цих чинників у широкому діапазоні дозування їх дії на організм. Тут можна додати, що щоденні тренування футболістів на відкритому повітрі роблять зайвим додатковий прийом повітряних ванн. В той же час нічний сон при відкритій квартирці взимку бажаний. Він забезпечує загартовуючий ефект для верхніх дихальних шляхів.

Вода внаслідок підвищеної теплопровідності викликає сильнішу термічну дію на організм, порівняно з повітряною ванною такої ж температури. На початковому етапі загартування застосовується прохолодна вода з температурою 24-16°C, в подальшому — холодна, нижче 16°C. Тривалість холодних водних процедур повинна бути невеликою і тим коротшою, чим холодніша вода. При цьому велике значення має температура навколишнього повітря. Починати водні процедури слід при температурі повітря не нижче 17-20°C.

Серед водних процедур, що загартовують, виділяють: обтирання, обливання, душ і купання. Їх починають з прохолодної води і поступово переходять до більш холоднішої. Сила загартовуючої дії на організм зростає в порядку перерахованих процедур. Досягнувши хорошого ступеня загартованості, можна використовувати попередину дію води з різною температурою, міняючи її 2-3 рази впродовж процедури. Таке контрастне загартування дуже корисне для футболістів.

Загартування сонцем полягає в прийомі строго дозованих за часом і інтенсивністю сонячних ванн. Футболісти при систематичних заняттях на відкритому повітрі отримують достатню дозу сонячної радіації, і необхідність у спеціальному прийомі сонячних ванн для них зменшується. Особливу обережність відносно передозування сонячного опромінювання треба проявляти в період тренувань влітку. Тим самим можна попередити розвиток втоми і ураження тепловими сонячними променями (сонячний або тепловий удар), які можуть спостерігатися після інтенсивної дії сонячної радіації і великого фізичного навантаження.

Спортивний одяг і взуття, призначені для занять футболом, є частиною індивідуального спорядження спортсмена. Вони забезпечують сприятливі параметри функціонування організму в різних клімато-метеорологічних умовах.

Спортивний одяг футболіста повинен бути легким, зручним, відповідати зросту, повноті і не обмежувати рухи. Він повинен підтримувати оптимальні параметри мікроклімату в піддежному просторі, забезпечувати захист від травм і механічних пошкоджень.

Високою гігроскопічністю володіють шерстяні тканини, які добре поглинають піт, що випаровується з поверхні шкіри, і одночасно зберігають її теплозахисні властивості. Хорошу гігроскопічність мають трикотажні вироби з натуральних волокон (бавовна, льон).

В даний час широко використовуються тканини з синтетичних матеріалів. Вони відносно дешеві і володіють рядом цінних властивостей: легкістю, міцністю,

стійкістю до різних дій. Недоліками багатьох синтетичних тканин є низька гігроскопічність і здатність електризуватися. Такі тканини не рекомендується використовувати для нижньої білизни й іншого одягу, прилеглого безпосередньо до тіла.

У комплект одягу футболіста, окрім футболки і шортів, зазвичай, входить бавовняний або шерстяний трикотажний костюм для тренувальних занять. У холодну погоду повинен використовуватися одяг з підвищеними теплозахисними і вітрозахисними властивостями. Як правило, бавовняна білизна, шерстяний костюм або светр з брюками, в'язана шапочка.

Гігієнічні вимоги до спортивного взуття багато в чому співпадають з вимогами до спортивного одягу. Взуття футболіста повинне бути зручним, легким, міцним, м'яким і еластичним, водостійким і достатньо повітропроникним, а після зволоження не втрачати гнучкості, не змінювати форму і розміри. Всі ці характеристики взаємоз'язані і об'єднуються в одну комплексну вимогу – матеріал і конструкція взуття повинні забезпечувати оптимальний мікроклімат для ніг. Взуття футболіста повинне рівномірно облягати стопу, фіксувати її в природному положенні, не здавлювати м'які тканини і не заподіювати болю, як у стані спокою, так і при русі. Дотримання цих умов досягається шляхом підбору взуття відповідно до розмірів стопи по довжині, ширині і висоті підйому. Недостатня довжина і ширина приводять до великих зусиль при бігу, зменшення стійкості, порушення кровообігу і до швидкого охолодження в холодну пору року. У надмірно вільному взутті стопа втрачає стійкість, може піддаватися руховим перевантаженням, які створюють ризик пошкодження зв'язкового апарату і суглобів.

Додатково необхідно здійснювати індивідуальний підбір устілок в підзвідну частину стопи, щоб виключити небезпеку хронічного стомлення м'язів з поступовим розвитком плоскостопості. Недостатня м'якість і амортизація взуття підсилюють небажаний струс організму при бігу і стрибках.

Необхідно дотримуватися гігієнічних правил догляду за спортивним одягом і взуттям. Основним засобом боротьби із забрудненням є регулярне прання. Особливо важливий догляд за шкарпетками. Треба стежити, щоб на них не було грубих швів, латок та інших нерівностей, здатних викликати потертості. Забруднення шкарпеток знижує їх повітропроникність, створює умови для збереження і розмноження мікроорганізмів, сприяє появі шкірних захворювань. Прати шкарпетки слід якомога частіше.

Намокле і забруднене взуття слід очистити і просушити в добре вентиляваному приміщенні, при кімнатній температурі, щоб не допустити її деформації. Після цього взуття слід обробити спеціальними засобами, поновлюючими її еластичність, водонепроникність і зовнішній вигляд.

Зберігають чисте взуття зі вставленою колодкою або туго набитим папером.

Висновки

Отже, роль гігієнічних засобів і методів оздоровлення у футболі важко переоцінити. Варто підкреслити: від того, наскільки професійно і грамотно реалізуються вони на практиці, залежить ступінь вираженості оздоровчого ефекту, рівень загальної і професійної працездатності, швидкість відновних процесів в організмі, а у підсумку і результати спортивної діяльності футболістів.

Найкращі результати досягаються, якщо загартування здійснюється шляхом комплексних методів, при належній увазі до індивідуальних фізіологічних особливостей організму. У всіх випадках слід чітко дотримуватися вищезазначених гігієнічних правил загартування.

Гігієнічні властивості спортивного одягу і взуття залежать від регулярності догляду за ними. Дотримання елементарних правил дозволяє зберегти якість взуття і одягу, забезпечити оптимальне (комфортне) самопочуття і високу працездатність футболістові, попередити небажані відхилення у функціонуванні найважливіших фізіологічних систем — терморегуляції, кровообігу, дихання.

Список використаних джерел:

1. Ефимов А. А. Актуальные проблемы теории физической культуры в свете задач перестройки высшего и среднего специального образования / А. А. Ефимов, С. Ф. Матвеев. — К. : КГИФК, 1990. — 96 с.
2. Искусство подготовки высококлассных футболистов: Научно-методическое пособие / Под ред. проф. Н.М. Люкшинова — М. : Советский спорт, 2003. — 416 с.
3. Лаптев А.П. Режим футболиста.—2-е изд., доп. / А.П. Лаптев. — М. : Физкультура и спорт, 1985. — 80 с.
4. Платонов В. Н. Подготовка юного спортсмена / В. Н. Платонов, К. П. Сахновский. — К. : Рад. шк., 1988. — 288 с.
5. Родионов А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А. В. Родионов. — М. : Физкультура и спорт, 1983.
6. Футбол. Посібник для футболістів і тренерів аматорського футболу / [Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В.]. — К. : Олімпійська література, 2005. — 196 с., ил.
7. Юный футболист: [сб. / под ред. А.П.Лаптева, А.А.Сучилина]. — М. : ФИС, 1983. — 255 с., ил.

The article lights up measures on the prophylaxis of diseases and increase of professional capacity of sportsmen, which are the important link of health work which is conducted in any sporting collective.

Key words: health, capacity, hygiene, temper, sportwear.

Отримано: 18.11.2010

УДК 613—053.6

В. Й. Мазур

ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ РОЗУМІННЯ ПІДЛІТКАМИ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

У статті подані матеріали дослідження рівня розуміння підлітками основ здорового способу життя, як необхідність збереження здоров'я і запобігання його руйнації, що потребує всебічного і комплексного вивчення усіх можливих форм впровадження в систему освіти.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, гуманізація системи навчання і виховання, просвітницька робота.

Постановка проблеми. Конституція України визнає життя і здоров'я людини найвищими соціальними цінностями. Відповідно до Основного Закону, держава несе відповідальність перед людиною за свою діяльність і зобов'язана ефективно вирішувати завдання виховання здорового покоління, від чого в значній мірі залежить соціально-економічний розвиток суспільства і країни в цілому.

Освіта та здоров'я також є взаємодоповнюючими компонентами успішного повсякденного буття дітей та молоді. Результати різноманітних досліджень дозволяють стверджувати, що традиційна система освіти в більшій мірі орієн-