

6. Лiпський П.Ю. Фактори передчасного старiння i спроба побудувати комплексну валеологiчну систему оздоровлення/«омолодження» людей// Здоров'я людини: теоретичнi, практичнi та методичнi аспекти. Матер. Всеукр. наук.-практ. конф.(17.11.2016 р.) Полтава: Астрiя, 2016. — С. 66-70.
7. Лiпський П.Ю., Оксамитний В.М. Iмунологiчнi знання в практичнiй валеологiї //Валеологiя: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку /Матерiали XV Мiжнародної науково-практичної конференцiї (05-07.04.2017р.) — Х.: ХНУ iменi В.Н.Каразiна, 2017. — С. 233-236.
8. Ткачук В.А., Воротников А.В. Молекулярные механизмы развития резистентности к инсулину // Сахарный диабет, 2014. — №2. — С. 29-40.
9. Чернiков В. Концепцiя валеологiчного проекту «ВАЛIЦIЯ» // Валеологiя: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку / Матер. XVМiжнар.наук.-практ. конф. (05-07.04.2017). — Х.: ХНУ iменi В.Н.Каразiна, 2017. — С. 268-274.

## **ЕКОЛОГО-ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ И ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

*Луханина И.В., Маржина Е.А.  
Харьковский национальный медицинский университет, Украина*

Цель гигиены — здоровье человека. Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

Гигиена физического воспитания и спорта — это наука о воздействии различных факторов, связанных с занятиями спортом и физической культурой, на здоровье людей, которые занимаются этим. Такими факторами являются: условия внешней среды, в которых проходят занятия физическими упражнениями, организация и содержание занятий физическими упражнениями, объем и интенсивность физических нагрузок в процессе занятий спортом, характер питания, техническое оснащение и экипировка спортсменов.

Основная задача гигиены физического воспитания и спорта состоит в том, чтобы разработать гигиенические нормативы, правила, требования и мероприятия, направленные на укрепление здоровья, повышения работоспособности и достижения высоких результатов в спорте. Гигиенические рекомендации, нормы и правила создания благоприятных условий занятий физической культурой разрабатываются на основе изучения этих особенностей влияния различных факторов на организм человека.

К основным гигиеническим средствам, применяемым для этого, относятся: правильное питание, улучшение и соответствие условий, режимов и содержания, форм и средств, которые применяются в процессе занятий физическими упражнениями, оптимизация физических нагрузок в процессе занятий физическими упражнениями, закаливание.

Учитывая специфику и направленность вида спорта, гигиенически оптимальная спортивная одежда и обувь необходимы для эффективной и безопасной тренировок и соревновательной деятельности.

Гигиеническое назначение спортивной одежды и обуви — создание и сохранение оптимального теплового баланса в системе «организм — окружающая среда», во время занятий физическими упражнениями различных нагрузок и направленностей. Температурный режим организма непосредственно влияет на интенсивность основных обменных

процессов в организме человека.

У спортсменов, которые выполняют большую физическую нагрузку в спортивной экипировке, сопровождающуюся значительным выделением энергии, затрудняется теплообмен через кожу. Спортивная одежда должна обеспечить оптимальный микроклимат. На него влияют тепловое состояние организма спортсмена, а также условия внешней среды и качество спортивной одежды. Средняя температура кожи быстро возрастает, особенно при высоких температурах окружающей среды и относительно высокой влажности воздуха.

Для изготовления спортивной одежды и обуви применяются различные материалы: натуральные, искусственные и синтетические. Искусственные материалы (вискоза, ацетат, триацетат, и др.) изготавливаются из продуктов переработки древесной целлюлозы, по химической природе и свойствам они очень близки к хлопку и льну. Синтетические материалы могут быть ткаными, неткаными, дублированными и прорезиненными. Натуральные материалы разделяются на две группы: животного (шелк, шерсть, мех) и растительного (хлопок, лен и др.) происхождения. Материалы животного происхождения чаще всего имеют белковую природу, растительного — состоят преимущественно из клетчатки.

Основными гигиеническими характеристиками материалов, используемых для изготовления спортивной одежды и обуви являются: теплопроводность; воздухопроницаемость; гигроскопичность; паропроницаемость; водоемкость; испаряемость влаги.

Гигиенические требования к спортивной обуви во многом схожи и совпадают с требованиями к спортивной одежде: водоупорность, достаточная проницаемость, мягкость, легкость, эластичность. После промокания и высушивания обувь не должна изменять форму и размеры, должна оставаться гибкой.

Общие требования: прочность, эластичность, соответствие временам года, надежная защита стоп от механических воздействий и повреждений при беге и прыжках, соответствии условиям тренировок и соревновательной деятельности, отсутствие скольжения подошв на поверхностях покрытий спортивных сооружений или по почве при физических упражнениях, а от зимней обуви требуется еще и соответствующая теплозащита.

Материалы, применяемые для изготовления спортивной обуви, должны принимать и сохранять форму стопы без значительных изменений внутренней конфигурации и внешнего вида. Для изготовления спортивной обуви применяют натуральную кожу и ее заменители, резину, синтетические материалы.

Оборудование и спортивный инвентарь должны соответствовать правилам занятий и соревнований по данному виду спорта. Главным и основным гигиеническим требованием к спортивному инвентарю и оборудованию является травмобезопасность.

Разрабатывая нормы гигиены, ученые заботятся о здоровье людей и о создании наилучших условий для их жизни, труда, занятий спортом и физическими упражнениями. Каждый человек должен также и сам следить за своим здоровьем, чистотой тела и одежды, а также за соблюдением основных правил гигиены.