

Лекція № 2: ГІГІЄНИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

ПЛАН

1. Гігієнічні принципи фізичного виховання студентів.
2. Особиста гігієна.
3. Гігієнічні основи загартовування.
4. Раціональне харчування студентів.
5. Гігієна спортивного одягу та взуття.
6. Чинники ризику втрати здоров'я.

Ключові поняття та терміни: гігієна, особиста гігієна, харчування, гігієна одягу, гігієна взуття.

1. Гігієнічні принципи фізичного виховання студентів

Основним гігієнічним принципом системи фізичного виховання, побудови навчально-тренувального процесу чи проведення змагань у вищих навчальних закладах є забезпечення оздоровчого ефекту, що має прояв у зміцненні здоров'я та підвищенні працездатності студентів.

Забезпечення оздоровчої спрямованості фізичного виховання можливе лише за умов дотримання певних гігієнічних положень, які спрямовані на оптимізацію виховного та навчально-тренувального процесів.

Важливе гігієнічне значення має первинне лікарське обстеження, обов'язкове для всіх студентів, котрі розпочинають заняття з фізичного виховання у ВНЗ. На підставі повного обстеження стану здоров'я, показників фізичного розвитку та функціонального стану студента, лікар робить висновок про можливість допуску до занять і рекомендує йому відвідувати заняття у відповідному відділенні за станом здоров'я (основному, підготовчому чи спеціально-медичному).

Регулярні лікарсько-педагогічні спостереження допомагають з'ясувати вплив багатьох чинників на організм людини у процесі занять фізичними вправами: визначити дію навантажень та вплив зовнішнього середовища, а також емоційний фон під час проведення занять. Такі спостереження сприяють різнобічному вивченню навчально-тренувального процесу, пошуку і знаходженню необхідних способів його поліпшення.

Важливе гігієнічне значення має застосування у процесі фізичного виховання різноманітних педагогічних засобів і методів, спрямованих на формування тривалої адаптації та працездатності студентів під час занять з фізичного виховання. Неприпустиме застосування будь-яких засобів та прийомів, які можуть зашкодити здоров'ю студентської молоді.

Викладач або тренер як особа, яка відповідає за безпеку студентів, повинен запобігати травматизмові, негативним впливам чинників навколишнього середовища (високої чи низької температури повітря, високої вологості, інтенсивної сонячної

радіації тощо) на організм своїх підопічних, створювати оптимальні гігієнічні умови під час занять.

Процес фізичного виховання має оздоровче спрямування, побудований на загальних принципах і закономірностях фізичної культури, має фізіологічне та гігієнічне підґрунтя. Необхідно враховувати біологічні коливання функціонального стану організму та працездатності студентів, що зумовлені впливом біоритмів і низкою природних та соціальних чинників. На заняттях з фізичного виховання доцільно зважати на сезонні, тижневі та добові зміни працездатності.

Для *сезонних змін працездатності* характерні хвилеподібні коливання від найбільшого підйому в кінці літа та восени до суттєвого зниження наприкінці зими та навесні. Зниження працездатності у ці періоди зумовлюють дефіцит вітамінів, “світлове голодування” через зменшення інтенсивності ультрафіолетової радіації, кумуляція втоми в кінці навчального року тощо.

Тижневі зміни працездатності виявляються у поступовому її підвищенні до середи та зниженні до суботи. Найчіткіше така динаміка простежується у студентів і пов’язана з організацією навчального процесу у ВНЗ.

Добові зміни працездатності обумовлені добовим біоритмом різних функціональних систем організму та режимом рухової діяльності. Фізична та розумова працездатність сягає найвищого рівня з 10 до 12 год, потім трохи знижується, а з 16 до 18 год знову дещо підвищується. При цьому максимум окремих функціональних показників реєструється як у ранкові, так і у вечірні години. Їх облік необхідний для раціонального планування занять з фізичного виховання та занять у групах спортивної майстерності.

Важливу роль в оздоровчому спрямуванні фізичного виховання відіграє створення сприятливого психологічного мікроклімату на заняттях. Дружня атмосфера, доброзичливість і вимогливість, вміння впливати на групу та окремих студентів підвищує мотивацію до занять і зацікавленість предметом «Фізичне виховання». Викладач повинен постійно контролювати соціально-гігієнічні чинники мікросередовища студента, запобігати порушенням психогігієнічного клімату в його оточенні, сприяти нормалізації зовнішнього середовища.

2. Особиста гігієна. Догляд за тілом

Особиста гігієна – один із розділів загальної гігієни, що вивчає питання стосовно догляду за тілом, створення необхідних умов для сну та виховання гігієнічних навичок серед населення. Виконання вимог особистої гігієни має велике значення для збереження здоров’я як особистого, так і оточуючих, відвертаючи можливість розповсюдження інфекційних та інших захворювань. Порушення правил і норм особистої гігієни призводить не лише до захворювань, але й до зниження працездатності та витривалості.

Догляд за тілом охоплює гігієнічні заходи з догляду за шкірою, порожниною рота, руками, ногами, волоссям тощо.

Догляд за шкірою. Здоров'я студента, його працездатність і опірність захворюванням залежать від стану шкірних покривів, які виконують різноманітні фізіологічні функції: захист внутрішнього середовища організму, виведення продуктів обміну речовин, терморегуляцію. Секрет сальних залоз запобігає висиханню шкіри, захищає від надлишкового зволоження потом, збільшує її еластичність і здатність протидіяти механічним впливам. Шкіра бере участь у газообміні та має бактерицидну здатність. У шкірі міститься велика кількість нервових закінчень: на 1 см² шкіри припадає близько 100 больових, 12–15 холодних та 1–2 теплові точки. За умов неправильного догляду за шкірою, її важливі функції можуть порушуватися. Забруднена шкіра часто є причиною гнійничкових захворювань.

Основою догляду за шкірою є регулярне миття тіла теплою водою з милом та мочалкою не рідше одного разу на 4–5 днів (душ, ванна, баня). Після цього обов'язково змінюють натільну білизну. Найбільш забруднені частини тіла (обличчя, шию, верхню частину тулуба, статеві органи) необхідно мити щоденно зранку та ввечері. Не варто вмивати обличчя гарячою водою та часто користуватися милом, оскільки з'являється небезпека знежирення шкіри.

Після занять фізичними вправами необхідно приймати теплий душ. Він не лише добре очищує шкіру, але й сприятливо діє на нервову та серцево-судинну системи, покращує обмін речовин, пришвидшує відновлювальні процеси. Після душу треба розтертися рушником і зробити легкий масаж основних м'язових груп.

Корисною гігієнічною процедурою є баня. Правильне її використання сприяє підтримці чистоти тіла, поліпшує функції шкіри та зміцнює здоров'я. Нині широко застосовують парову (російську) баню та сухоповітряну (фінську) сауну. У паровій бані температура повітря сягає 40–60°C, а відносна вологість 80–100%. У сауні температура повітря становить 70–100°C, а відносна вологість повітря дуже низька – 5–15%. Висока вологість у парових банях ускладнює процеси терморегуляції, перш за все через випаровування поту, що сприяє швидкому перегріванню організму. Низька вологість у саунах сприяє випаровуванню поту інтенсивніше, сповільнюючи перегрівання організму, тому доцільно надавати перевагу сухоповітряній бані (сауні).

З гігієнічною метою баню треба відвідувати 1–2 рази на тиждень. Під час користування банею потрібно дотримуватися таких загальногігієнічних вимог: не відвідувати баню після прийому їжі, перед сном, за умов сильної втоми, у хворобливому стані, не вживати до і після бані спиртних напоїв, перед входом до парильні прийняти теплий душ, тіло обмити з милом (не замочивши голову) і витерти насухо. Після цього заходять у парильню, де спочатку 4–6 хв. перебувають унизу, після прогрівання на 5–8 хв. (залежно від самопочуття) піднімаються на верхню полицю. Перед виходом з парильні необхідно 5 хв. походити внизу, стираючи піт з поверхні тіла, потім під душем помити голову і закінчити процедуру прохолодним душем. Після бані необхідний короткотривалий відпочинок. Кількість заходів у парильню (не більше 2–3 разів) і тривалість перебування в ній залежать від індивідуальних особливостей і самопочуття. Для початківців рекомендовано робити

один захід тривалістю 5–7 хв. Треба пам'ятати, що температурні умови в парному відділенні бані створюють додаткове навантаження на організм, тому не варто нею зловживати.

Догляд за руками потребує особливої уваги. На руках, найчастіше під нігтями, можуть накопичуватися патогенні мікроби, а іноді яйця гельмінтів (близько 95%), що загрожує їх перенесенням на продукти харчування та посуд. Після виконання будь-якої роботи та перед вживанням їжі треба мити руки з милом. Спортсмени, які займаються гімнастикою, веслуванням, важкою атлетикою потребують спеціального догляду за шкірою рук. Це пов'язане з виникненням мозолів як фізіологічного пристосування тканин до тривалого тиску снарядів. Рекомендовано позбуватися мозолів за допомогою пемзи. На тренуваннях обов'язково користуватися захисними засобами для долонь.

Після виконання фізичних вправ бажано використовувати спеціальні креми та мазі для пом'якшення шкіри рук. Варто систематично (1–2 рази на тиждень) робити содові ванни для рук. Як пом'якшувальний засіб, що руйнує відмерлий епідерміс шкіри, можна використовувати 3% саліцилову мазь (раз на тиждень, а при великих мозолях частіше). Після занять необхідно помити руки з милом, витерти їх і нанести на поверхню мозолів тонкий шар мазі. Через 1–2 год залишки мазі промокнути ватним тампоном і ретельно витерти руки.

Догляд за стопами ніг. Доглядати за ногами треба систематично. Це особливо необхідно за умов підвищеної пітливості, яка сприяє утворенню потертостей, місцевих запальних процесів та мозолів. Тому щоденно на ніч треба мити ноги з милом, часто змінювати шкарпетки, у разі появи сухих мозолів своєчасно їх видаляти за допомогою мозольного пластиру чи рідини.

Окрім перерахованих заходів догляду за шкірою, важливе значення для підтримки її нормального стану має наявність в їжі вітамінів А, С і РР, недостатність яких призводить до сухості, пігментації та лущення шкіри.

У спортсменів іноді може виникати грибкове захворювання – **епідермофітія**, що з'являється у випадку передачі від хворої людини до здорової патогенного грибка епідермофітона, що ушкоджує шкіру стоп та шкіру між пальцями стопи. Зазвичай цей грибок розмножується на підлозі у басейнах, спортивних залах, роздягальнях, душових тощо. Епідермофітією можна захворіти, користуючись чужим взуттям, шкарпетками, рушником та іншими речами. Перші ознаки захворювання: свербіння і відчуття жару між пальцями ніг, лущення шкіри, поява невеликих пухирців, мокрих ерозій та тріщин. У разі появи згаданих симптомів необхідно негайно звернутися до лікаря.

З метою профілактики епідермофітії варто користуватися лише своїми речами. У роздягальнях, туалетах, душових доцільно взувати індивідуальні засоби захисту ніг. Після миття ніг треба насухо витирати стопи та проміжки між пальцями.

Профілактика піодермії (гнійничкових захворювань шкіри) має велике значення під час догляду за тілом. Гнійничкові захворювання виникають у разі потрапляння

патогенних мікробів на пошкоджену шкіру чи в сальні та потові залози. Головні причини шкірно-гнійничкових захворювань: недотримання правил особистої гігієни, зниження стійкості шкіри до цих інфекцій, брудний одяг, потертості, забруднений спортивний інвентар та обладнання. Профілактичними заходами шкірно-гнійничкових інфекцій є дотримання гігієнічних вимог догляду за тілом. Необхідно стежити за чистотою одягу, взуття та спортивного обладнання. Усі дрібні пошкодження шкіри обробляти 2% спиртовим розчином йоду чи 1% спиртовим брильянтовим зеленим розчином, а також рекомендується застосовувати загартовувальні процедури, опромінення ультрафіолетовим промінням. У випадку чисельних і тривалих гнійничкових ушкодженнях шкіри треба провести спеціальний курс лікування.

Гігієна сну. Важливою складовою здорового способу життя є узгодження розпорядку дня та ритмічності реакцій людського організму на зміни дня і ночі.

Періодичне чергування сну і неспанья – один із проявів добового ритму біологічних процесів. **Сон** – це не тільки відпочинок, але й функція організму.

Оптимальний сон забезпечує повноцінний відпочинок організму, особливо центральної нервової системи, органів чуття та скелетних м'язів. За І. П. Павловим, в основі змін, що відбуваються під час сну, лежать різке зниження збудливості центральної нервової системи і гальмування її діяльності.

Відомо, що сон складається з двох фаз – повільного та швидкого сну, які періодично чергуються. Ці назви відповідають частотам коливань біопотенціалів головного мозку. Протягом ночі повільний і швидкий сні змінюють один одного 4–6 разів: на повільний сон припадає 75–80% всього часу, на швидкий 20–25%. Повільний сон глибший у першій половині ночі, ближче до ранку його тривалість стає коротшою, а сам сон – поверхневим. У той же час фази швидкого сну подовжуються. Саме під час швидкого сну люди бачать сновидіння.

Головною гігієнічною вимогою до сну є нормування його тривалості відповідно до віку людини та роду її занять. На думку І. М. Сеченова, доросла людина повинна спати не менше 7–8 год на добу, причому чим молодший організм, тим довшим має бути сон. За умови важкої фізичної праці, для відновлення втрачених сил, необхідний тривалий сон. Систематичне недосипання та недостатньо глибокий сон зумовлюють виснаження нервової системи, дратівливість, швидко втомлюваність, погіршення апетиту, порушення діяльності внутрішніх органів.

Організм людини запрограмований на нічний сон: недосипання, перенесення сну на денний період, порушення режиму сну викликають розлади діяльності вищої нервової системи, інших функцій організму, сприяють виникненню багатьох хронічних захворювань (виразкової хвороби, гіпертонічної хвороби та ін.).

З погляду фізіології найоптимальніший сон розпочинається не пізніше 22–23 год і закінчується о 7–8 год ранку. Дітям молодшого та особам похилого віку рекомендовано спати після обіду (1–2 год). Важливе значення для зміцнення здоров'я та збереження працездатності має вироблення умовного рефлексу на правильний

режим сну (один і той самий час засинання і пробудження). За цієї умови сон настає швидше і буває глибшим. Перед сном доцільно гуляти на свіжому повітрі. Вечеряти треба за 1,5–2 год до сну, не вживаючи продуктів, що збуджують нервову систему.

Для повноцінного сну необхідні: тиша, темрява або напівтемрява, помірна температура – не вища 16–18°C, чисте повітря, зручна постіль відповідного розміру, достатньо м'яка та тепла, щоб забезпечити зігрівання тіла, розслаблення скелетних м'язів, відтік крові від внутрішніх органів до периферії, а також матрац, виготовлений з тканин, які мають низьку теплопровідність. Постільну білизну (ковдру, подушки, матраци) треба якомога частіше провітрювати, очищувати порохотягом, вибивати та змінювати через 7–10 днів.

Спати рекомендовано на правому боці, злегка зігнувши ноги в колінах, що сприяє розслабленню м'язів.

3. Гігієнічні основи загартовування

Загартовування – це система гігієнічних заходів, спрямованих на підвищення стійкості організму до несприятливої дії різних метеорологічних чинників (холоду, тепла, сонячної радіації, зміни атмосферного тиску). Систематичне загартовування дає змогу уникнути багатьох захворювань, зберегти високу працездатність упродовж життя.

В організмі під дією специфічних подразників, завдяки нервовій регуляції, формуються певні функціональні системи, які забезпечують адаптацію до різних метеорологічних чинників. Загартовування сприяє тому, що пристосувальні реакції охоплюють нервову систему, ендокринний апарат, закріплюються на рівні органів, тканин і клітин. Унаслідок загартовування організм отримує можливість зберігати незмінною температуру тіла та деякі показники фізіологічних функцій навіть за умови різких метеорологічних змін. Під час загартовування вдосконалюються не лише гомеостатичні реакції організму, а й розширюється діапазон внутрішньої адаптації до змін у зовнішньому середовищі.

Починати загартовування можна в будь-якому віці, однак, чим раніше розпочати цей процес, тим здоровішим і стійкішим до впливів довкілля буде організм. Під час гострих захворювань та загостреннях хронічних хвороб не рекомендується застосовувати процедури загартовування.

Головні принципи загартовування:

- систематичність;
- поступовість і послідовність;
- врахування індивідуальних особливостей;
- урізноманітнення засобів і форм;
- активний режим;
- узгодженість загальних і місцевих процедур;
- самоконтроль.

Принцип систематичності потребує регулярного, щоденного виконання процедури загартовування. Для досягнення загартованості необхідний повторний

вплив подразнювального чинника. Кожен наступний подразник накладається на попередній і сприяє адаптації організму до цього подразника. Тривалі перерви (2–3 тижні) у загартовуванні призводять до послаблення чи повної втрати набутих захисних реакцій.

Поступовість і послідовність у збільшенні тривалості процедур та зниженні температури повітря як загартовувальних чинників – обов'язкові передумови загартовування. Розпочинати загартовування доцільно з невеликих доз і найпростіших процедур. Поступово варто збільшувати час впливу чинників загартовування, переходити до процедур сильнішого спрямування.

Вибирати дозування і форми проведення процедур загартовування необхідно з урахуванням індивідуальних особливостей людини (вік, стан здоров'я тощо). Треба пам'ятати, що кожен організм реагує на загартовування по-різному. Діти, наприклад, чутливіші до впливів зовнішніх чинників. Особи зі слабким фізичним розвитком, або ті, хто нещодавно перенесли хворобу, також сильніше реагують на зовнішні подразники. Люди похилого віку не повинні застосовувати сильнодіючі засоби та виконувати тривалі процедури. Різноманітність засобів і форм процедур забезпечує всебічне загартовування. Це пов'язане з тим, що стійкість організму підвищується лише до того подразника, дію якого він отримував багаторазово. Наприклад, повторна дія холоду викликає підвищення стійкості лише до холоду; повторна дія тепла – лише до тепла. Тому всебічне загартовування передбачає сукупність різноманітних чинників, наприклад, купання у відкритих водоймах.

Ефективність загартовування підвищується, якщо його проводити в активному режимі, поєднуючи з фізичними вправами або будь-якою м'язовою роботою. В осіб, котрі поєднували загартовування з фізичними вправами, які виконували в змінних температурних режимах, помічено доволі високий ступінь стійкості організму. Заняття такими видами рухової активності, як плавання, лежачарський спорт, легка атлетика, туризм теж дають високий загартовувальний ефект.

Під час загальних процедур загартовувальний ефект охоплює всю поверхню тіла, під час місцевих – лише деякі частини тіла. Загальні процедури є сильнодіючими. Однак, якщо впливати на найчутливіші до охолодження частини тіла: стопи, горло, шию, також можна домогтися позитивного результату.

У процесі загартовування необхідний постійний контроль. Показниками позитивних наслідків загартовування є міцний сон, добрий апетит, поліпшення самопочуття, підвищення працездатності тощо. Безсоння, дратівливість, поганий апетит, низька працездатність сигналізують про неправильне загартовування. У цьому випадку варто звернутися до лікаря, змінити форму і дозування процедур.

Позитивні емоції та зацікавленість у результатах занять дають змогу підвищити ефективність загартовування та посилити його дію на організм.

Загартовування повітрям (прийом повітряних ванн) – найбезпечніший вид загартовування. З цієї процедури рекомендовано починати систематичне загартовування. Повітряні ванни поділяють на теплі – при температурі повітря від 30

до 20°C, прохолодні – від 20 до 14°C і холодні – нижче 14°C. Температура повітря – головний чинник, що впливає на дозування повітряних ванн. Однак доцільно враховувати відносну вологість та швидкість руху повітря.

Повітряні ванни приймають спочатку 20–30 хв. при температурі повітря 15–20°C. Поступово тривалість процедури збільшують і, за умови звикання до прохолодного повітря, переходять до повітряних ванн при температурі 5–10°C упродовж 15–20 хв. Добре загартовані особи можуть застосовувати повітряні ванни при температурі повітря нижче 0°C не більше 5–10 хв. обов'язково поєднуючи їх з рухами.

Прохолодні й холодні повітряні ванни необхідно поєднувати з фізичними вправами, виконуючи їх у темпі, який унеможливорює переохолодження тіла. Чим нижча температура повітря, тим енергійнішими мають бути рухи. Холодні ванни доцільно закінчувати розтиранням тіла й теплим душем.

Повітряні ванни треба приймати не менше як через 1,5 год після прийому їжі.

У приміщенні їх приймають біля відкритого вікна або квартирки (залежно від температури повітря на вулиці). У приміщенні температура повинна бути 7–15°C, тривалість ванн – 10–20 хв. Однією з форм загартовування повітрям є нічний сон при відкритій квартирці. У цьому випадку загартовуються лише верхні дихальні шляхи.

Повітряні ванни сприятливо впливають на весь організм, підвищують тонус нервової системи, поліпшують кровообіг, обмін речовин, збільшують опірність організму до застудних захворювань. Протипоказаннями до прийому повітряних ванн, окрім низької чи високої температури, є туман, сильний вітер (у випадку швидкості вітру більше 3 м/с повітряні ванни без одягу не приймають).

Загартовування водою. Водні процедури – найінтенсивніші загартовувальні процедури, оскільки теплопровідність води у 28 разів вища за повітряну. Головним чинником загартовування водою є її температура. Окрім цього у таких процедурах, як обливання, душ і купання важливу роль відіграє механічна дія води. Певний вплив на організм мають розчинені у воді мінеральні солі, гази і рідини. Систематичне застосування водних процедур – надійний профілактичний засіб проти застудних захворювань.

Найсприятливіша пора для початку загартовування водою – літо й осінь. Найкраще проводити водні процедури в ранковий час, відразу після сну або наприкінці ранкової гімнастики.

Починати загартовування рекомендовано при температурі повітря 17–20°C і температурі води 30–34°C. Через кожні 3–4 дні температуру знижують на 1°C і поступово за 1,5–2 місяці доводять її, залежно від самопочуття й стану здоров'я, до 20–16°C і нижче. Найоптимальнішою для подальшого загартовування є температура води 15°C.

Головний загартовувальний чинник – температура води, а не тривалість водної процедури. Тому необхідно дотримуватися такого правила: *чим холодніша вода, тим коротшим має бути її контакт з тілом.*

Рекомендовано використовувати такі види загартовування водою: обливання, обливання, душ, купання.

Для загартовування також варто застосовувати *місцеві процедури*, які відіграють важливу роль у підвищенні стійкості організму до застудних захворювань. Найрозповсюдженішими серед них є обмивання стоп і полоскання горла холодною водою.

Обмивання стоп холодною водою проводять упродовж року щоденно перед сном. Розпочинають процедуру з температури води 26–28°C, поступово знижують її щотижня на 1–2°C, доводячи до 12–15°C. Після обмивання, стопи ретельно розтирають до почервоніння. Окрім цієї процедури, рекомендовано застосовувати контрастні ванни для ніг. В одну посудину наливають гарячу воду (температурою 35°C, підвищуючи її кожного тижня на 1°C і доводячи до 38–40°C), у другу – холодну воду (температурою 20°C, знижуючи її кожного тижня на 1°C і доводячи до 15°C). Спочатку ноги занурюють на 2–3 хв. у гарячу воду, потім на 30 с у холодну, повторюючи 2–3 рази. Після процедури стопи ретельно розтирають до почервоніння.

Полоскання горла холодною водою потрібно робити щодня вранці та ввечері, починаючи з температури води 23–25°C. Кожного тижня для полоскання використовують воду температурою нижчою на 1–2°C, доводячи її до 5–10°C.

Загартовування сонцем. Сонячне, передусім ультрафіолетове, випромінювання сприятливо діє на організм. Під його впливом підвищується тонус центральної нервової системи, поліпшується захисна функція шкіри, активізується діяльність залоз внутрішньої секреції, стабілізується обмін речовин і склад крові, у шкірі утворюється вітамін D. Це позитивно позначається на працездатності та настрої людини. Окрім цього, сонячне світло згубно діє на хвороботворні мікроби.

Сонячне випромінювання – сильнодіючий засіб, яким не можна зловживати. Лише поступове звикання до сонця і раціональне дозування сонячної енергії здатні зміцнити організм і підвищити працездатність.

Сонячні ванни краще приймати вранці, коли земля і повітря ще не сильно нагріті, тоді легше переноситься спека. Улітку в південних районах України варто засмагати з 7 до 10 год, у середніх широтах – з 8 до 11 год, на півночі – з 9 до 12. Навесні та восени найкращий час для сонячних ванн – з 11 до 14 год.

Сонячні ванни рекомендовано приймати через 30–40 хв. після їжі.

Загартовуватися сонцем можна лежачи і в русі. Засмагаючи не можна спати та необхідно часто змінювати положення тіла, щоб не отримати сонячних опіків. Якщо на тілі з'явився піт, його треба витерти, оскільки випаровування поту – шлях до опіку.

Починають з 5–10-хвилинного перебування на сонці залежно від пори року та інтенсивності сонячного випромінювання. Пізніше щоразу збільшують тривалість процедури на 5–10 хв., поступово доводячи її до 2–3 год з 15-хвилинними перервами у затінку після кожної години опромінення.

Зловживання сонячними ваннами може призвести до перегрівання організму, опіків на шкірі, теплового або сонячного ударів.

Сонячний опік – це запалення шкіри, викликане ультрафіолетовим випромінюванням. Переважно після 4–8 год надмірного опромінення на шкірі з'являється почервоніння і припухлість, що супроводжуються різким болем. Токсичні речовини, які утворюються у процесі розпаду обпечених клітин, мають несприятливий вплив на весь організм: з'являється головний біль, недомагання, знижується працездатність. Уражені місця треба обтирати одеколоном, накладати на них чисті серветки, змочені 2% розчином марганцевокислого калію, змащувати вазеліном або застосовувати інші фармацевтичні препарати.

4. Раціональне харчування студентів

Раціональним є таке харчування, яке задовольняє енергетичні, пластичні та інші потреби організму, водночас забезпечуючи необхідний рівень обміну речовин в організмі, гомеостаз внутрішнього середовища організму, підтримуючи ріст, функціонування органів і систем, сприяючи розвитку організму загалом за різноманітних умов праці та відпочинку.

Головними елементами раціонального харчування є збалансованість і правильний режим.

Збалансованим харчування вважається тоді, коли в ньому закладено оптимальні співвідношення харчових та біологічно активних речовин, здатних вплинути на організм з максимальною користю. Збалансованість харчування досягається завдяки його різноманітності. Повсякденна їжа повинна містити в достатній кількості та оптимальному співвідношенні всі необхідні для організму речовини. Для побудови та відновлення клітин і тканин, нормального перебігу процесів обміну речовин необхідно близько 70 хімічних сполук, що містяться в харчових продуктах. Це незамінні амінокислоти, поліненасичені жирні кислоти (ПНЖК), вітаміни, значна кількість мінеральних речовин та біомікроелементів. У разі вживання одноманітної їжі або при незбалансованому харчуванні, обмін речовин порушується, що своєю чергою негативно впливає на різні процеси в організмі, зокрема порушуються пристосувальні реакції.

Науковою організацією раціонального харчування людини, незалежно від її віку та умов праці, є загальні фізіологічно-гігієнічні вимоги до харчового раціону, режиму харчування і умов прийняття їжі.

Основним чинником, що визначає провідну біологічну передумову для організації раціонального харчування студентів є вік (переважно 17–24 роки), який характеризується доволі інтенсивним обміном речовин і статевими особливостями.

Організуючи харчування студентів, треба враховувати специфічні умови розпорядку дня, завантаженість індивідуальними завданнями, час початку занять, роботу в студентських наукових гуртках, заняття спортом, активними формами відпочинку і праці тощо.

Навіть у стані повного спокою студент витрачає 1 500–1 800 кілокалорій (кКал) на добу, а під час навчальних занять енергетичні витрати збільшуються майже вдвічі.

У студентів, особливо молодших курсів, калорійність їжі повинна бути на 5–10% вищою, ніж добовий розхід енергії. Під час академічних занять потреби в енергії студентів мають становити 3 300 кКал, студенток – 2 800 кКал.

На добу студенти найбільше потребують таких харчових речовин: білків – 96–113 г, зокрема тваринних – 58–68 г; жирів – 90–106 г, зокрема рослинних – 27–32 г; вуглеводів – 383–451 г; вітамінів: ретинолу – 1,5 мг, аскорбінової кислоти – 70–82 мг, тіаміну – 1,7–2 мг, рибофлавіну – 2,2–2,6 мг, піридоксину – 2,0–2,3 мг, нікотинової кислоти – 18–22 мг; мінеральних елементів: кальцію – 800 мг, фосфору – 1 600 мг, магнію – 500 мг, заліза – 15 мг. Головним джерелом енергії є вуглеводи і жири, які в енергетичному забезпеченні організму мають становити 56% і 30% відповідно. 14 % усіх калорій організму повинні становити білки, котрі використовуються здебільшого для будівельних (пластичних) потреб організму.

Нестача або надлишок будь-якого компоненту харчування може зумовити погіршення стану здоров'я. У весняний період часто спостерігаються ознаки дефіциту вітамінів (набряки ясен, сухість шкіри, атрофія чи гіпертрофія слизової оболонки язика тощо). З'являється швидка втомлюваність, поганий настрій, погіршується загальне самопочуття. Головною причиною цього стану є одноманітність харчування, недостатня кількість овочів, фруктів, молочних страв та інших біологічно цінних продуктів харчування.

У харчуванні студентів не завжди виправдане надмірне споживання хліба, виготовленого з борошна вищого ґатунку, кондитерських виробів і солодоців. Водночас недооцінено значення молока та молочних продуктів, овочів, баштанних культур, ягід, риби, рослинних олій тощо.

Добовий раціон студентів має складатися з 300–320 г м'ясних і рибних продуктів, 0,5 л молока і молочних продуктів, 400–500 г хліба та хлібобулочних виробів, 50–100 г цукру і кондитерських виробів, 300 г картоплі, 250–300 г овочів, 200 г фруктів, 40 г круп і макаронних виробів, 50 г вершкового масла, 20–25 г рослинної олії, 30 г сиру, 15 г сметани, 20 г твердого сиру, 1 яйце на два дні.

Якщо студенти активно займаються спортом і фізичною культурою, добова потреба в усіх компонентах зростає відповідно до енергетичних витрат організму, тобто до 4 500–5 000 кКал у чоловіків і до 3 500–4 000 кКал у жінок.

Особливу увагу варто приділяти режимові харчування, що охоплює розподіл продуктів і страв певного хімічного складу та калорійності протягом дня. Сніданок повинен містити 25–30% добової калорійності. На сніданок рекомендовано споживати м'ясні або рибні страви з гарніром (краще з овочами), склянку молока, каву або чай. Під час великої перерви буде корисним другий сніданок – 10–15% добової калорійності (бутерброд з горнятком чаю, булка з кефіром тощо). Це забезпечить високу працездатність до кінця занять.

Після занять доцільно пообідати. Обід повинен містити 35–40% добової калорійності. На обід рекомендовано споживати не менше чотирьох страв: закуски

(краще овочеві, заправлені рослинною олією), першої гарячої страви, другої – м'ясної або рибної страви і чогось солодкого (компот, кисіль тощо).

Вечеря повинна містити 15–20% добової калорійності. Вечеряти варто овочевими, молочними стравами, стравами з яєць, борошна, тобто такими стравами, що легко засвоюються. Також за вечерєю можна випити склянку кефіру, йогурту тощо.

Під час кожного прийому їжі бажано споживати житній (100–150 г) або пшеничний хліб з борошна II гатунку.

5. Гігієна спортивного одягу та взуття

Спортивний одяг і взуття призначені для занять різними видами спорту та фізичним вихованням загалом. Вони є частиною індивідуального спорядження кожного студента, яке має сприяти функціонуванню організму під час інтенсивних занять фізичними вправами за різних метеорологічних умов. Також варто враховувати особливості видів спорту чи фізичних вправ, правила змагань. Конструкції одягу та взуття повинні відповідати не лише спортивно-технічним вимогам, а й певним гігієнічним вимогам.

Гігієнічні вимоги до спортивного одягу. Спортивний одяг призначений для підтримування оптимальної теплової рівноваги організму під час занять фізичними вправами і спортом, забезпечення ефективної моторної діяльності та запобігання травматизму. Він повинен бути зручним, не обмежувати рухів, відповідати зросту та повноті. Важливе значення мають теплозахисні та гігієнічні властивості тканин, з яких виготовлений одяг (повітропроникність, паропроникність, вивітрюваність, водоемкість, гігроскопічність, гнучкість, зминання тощо).

Гігієнічність одягу визначають не тільки властивості тканини, а й покрій. Крій одягу залежить, насамперед, від його призначення. Наприклад, у дуже тісному одязі важко рухатися, оскільки між одягом і тілом людини немає потрібного прошарку повітря. Постійне носіння тісного одягу може призвести до різних захворювань.

Експлуатаційними вимогами до одягу є міцність та стійкість тканин до різних атмосферних впливів, води, миючих засобів, хімічного чищення, зношування. Сідання тканин не повинно перевищувати межі, встановленої технічними умовами і стандартами.

Сучасний спортивний одяг зазвичай виготовляють з еластичних тканин з високою повітропроникністю, що забезпечує добре поглинання поту та сприяє його вивітрюванню.

Спортсмени переважно носять майки, труси, бавовняні або вовняні трикотажні костюми. Під час занять узимку використовують спортивний одяг з високими теплозахисними і вітрозахисними властивостями. Здебільшого це бавовняна білизна, костюм з вовни, комбінезон або светр з штанами, шапка. За умов сильного вітру одягають вітрозахисну куртку.

Спортивний одяг рекомендовано носити тільки під час занять фізкультурою та спортом.

Забруднення одягу. Унаслідок носіння, одяг забруднюється як ззовні, так і зсередини. Його механічне забруднення (пил, ґрунт, продукти життєдіяльності шкіри) негативно впливає на фізичні якості тканин: зменшує повітропроникність та збільшує вагу. Ці забруднення спричиняють появу бактеріальних забруднень. Під впливом мікробів органічні речовини на одязі розкладаються, виділяючи неприємний запах. Брудний одяг може викликати розвиток різних шкірних захворювань, а за наявності збудників інфекційних захворювань є посередником їхнього розповсюдження. Патогенні мікроби мають здатність існувати у тканинах упродовж тривалого часу. Наприклад, пневмококи, дифтерійні й черевнотифозні палички не втрачають своєї вірулентності до 3–4 місяців. Виживанню мікробів у тканинах сприяє вологість і відсутність прямого сонячного світла.

Особливо забруднюється білизна й інші види одягу, які безпосередньо контактують з тілом. Вироби з синтетичних волокон мають велику ліпофільність (властивість поглинати жирові речовини), тому вони швидко засалюються шкірним жиром. Брудна білизна збільшує подразнення шкіри й сприяє занесенню інфекції, тим паче якщо є порушення в епітеліальному шарі.

Для підтримування одягу в чистоті необхідно регулярно чистити його щіткою, обробляти порохотягом, провітрювати на свіжому повітрі, бажано на сонці, використовуючи бактерицидну дію ультрафіолетового випромінювання. Білизну потрібно прати кожні 7–10 днів, а за умов посиленої м'язової роботи – через день, а шкарпетки – щоденно. Ретельнішого догляду потребує білизна з синтетичних тканин, оскільки її швидке засалювання погіршує і без того низьку повітропроникність та створює сприятливе середовище для розвитку бактерій. Легкість синтетичних виробів і можливість частого прання, без помітного порушення зовнішнього вигляду і структури, є їхньою перевагою. Однак через те, що синтетика не піддається виварюванню, її поверхня може сприяти розвитку бактерій. Таку білизну рекомендовано прати через 3–4 дні, застосовуючи спеціальні синтетичні миючі засоби.

Гігієнічні вимоги до спортивного взуття багато в чому збігаються з вимогами до спортивного одягу. Спортивне взуття має бути зручним, легким, міцним, м'яким та еластичним. Воно повинно мати відповідну водостійкість, достатню вентиляційність, після намочування не втрачати гнучкості й не змінювати форму та розміри. Спортивне взуття мусить відповідати кліматичним умовам й особливостям занять різними видами фізичних вправ та спорту. Взуття для спортсменів необхідно виготовляти з міцних матеріалів, які мають теплозахисні властивості (зимовове взуття), високу повітропроникність, достатню вентиляцію, яка запобігатиме перегріванню стопи і підвищенню пітливості, здатні захищати ноги від дії вологи, низької температури, обмороження й механічних взаємодій, забезпечувати своєчасне видалення продуктів розпаду з його внутрішньої частини.

Усі названі гігієнічні вимоги взаємопов'язані і можуть бути об'єднані в одну комплексну вимогу – конструкція та матеріал взуття під час експлуатації повинні

забезпечувати оптимальний мікроклімат простору навколо ніг людини: температуру 21–33°C, вологість 60–73% (у взутті з натуральної шкіри – 64,3%), вміст вуглекислоти – 0,8%.

Важливе значення має форма спортивного взуття, яке повинно рівномірно облягати стопу, фіксувати її, не стискати м'які тканини стопи; не завдавати болю, як у стані спокою, так і під час руху; не обмежувати рухи в суглобах та забезпечувати максимальну амплітуду рухів.

Маса спортивного взуття має бути якомога меншою. Дуже важливо, щоб розмір взуття повністю відповідав розмірам ноги спортсмена. Наприклад, обмеження рухливості пальців стопи у взутті зі звуженим носком призводить до значних зусиль під час бігу, зменшення рівноваги, до швидкого охолодження через порушення кровообігу (особливо взимку). Недостатня довжина взуття зумовлює згинання пальців стопи та їхнє натирання. У занадто вільному взутті стопа втрачає стійкість, що може спричинити пошкодження зв'язок та суглобів стопи.

Враховуючи специфіку занять деякими видами фізичних вправ, у спортивне взуття вставляють спеціальні захисні прокладки (супінатори), щитки й накладки, жорсткі підноси, задники тощо.

Внутрішнє взуття – шкарпетки, має бути м'яким, добре пропускати повітря, не тиснути ногу в гомілці. У разі сильних морозів необхідно носити вовняні шкарпетки. Взимку для кращого захисту від холоду можна одягати дві пари шкарпеток, але лише тоді, коли взуття трохи завелике. Якщо ж воно підібране за розміром стопи, то друга шкарпетка може замість утеплення сприяти охолодженню ніг, унаслідок стискання судин шкіри.

Для збереження гігієнічних властивостей спортивного взуття треба за ним ретельно доглядати. Мокре й забруднене взуття варто вичистити і просушити у приміщенні, де є добра вентиляція і температура повітря становить 25–30°C. Сушити взуття на обігрівачах чи коло вогню не рекомендовано, оскільки псується матеріал, з якого воно виготовлене. Після сушіння шкіряне взуття треба змастити жиром чи спеціальним кремом, аби надати йому м'якості, еластичності та підвищити його водостійкість.

Брудні шкарпетки знижують повітропроникність, створюють умови для розмноження мікробів та розвитку різних шкірних захворювань. Спортивним взуттям, як і одягом, доцільно користуватися лише для занять фізичним вихованням та спортом.

6. Чинники ризику втрати здоров'я

Науково-технічний прогрес створив сприятливий ґрунт для поширення багатьох захворювань, передусім серцево-судинних: атеросклерозу, коронарної недостатності, гіпертонії, інфаркту міокарда, ревматичних вад серця.

Завдяки численним медичним експериментам і дослідженням з'ясовано, що розвиток найпоширеніших сьогодні серцево-судинних захворювань пов'язаний з негативним впливом чинників внутрішнього та зовнішнього середовища.

Найнебезпечніші серед них – артеріальна гіпертонія (підвищений артеріальний тиск), порушення жирового обміну (високий вміст у крові холестерину), куріння, нервово-психічні перенапруження, малорухомий спосіб життя (гіпокінезія), надмірна вага, зловживання алкоголем, ліками і погана спадковість (генетична ознака).

Несприятливий вплив багатьох факторів ризику можна послабити за допомогою медикаментозних засобів. Але існує й інший шлях, більш доступний і ефективний – здоровий спосіб життя.

Артеріальна гіпертонія. Це одна з найпоширеніших хвороб. Дуже важливо виявити це захворювання на ранніх етапах розвитку. Вимірювання кров'яного тиску – процедура нескладна і цілком доступна, оскільки це можна зробити в будь-якій лікарні, клініці або вдома. У дорослих тиск вважають підвищеним, якщо він становить понад 140 мм рт. ст. Причому чим вищі ці показники, тим більший ризик порушення діяльності серцево-судинної системи.

Людям, котрі страждають на гіпертонію I-II ступеня, рекомендовано позбутися зайвої ваги тіла, шкідливих звичок (зокрема куріння), дотримуватися режиму праці та відпочинку, відвести час для систематичних занять фізичною культурою, раціонально харчуватися, обмежити вживання жирів тваринного походження, кухонної солі.

Високий вміст холестерину в крові. Надмірна кількість в організмі холестерину – прямий шлях до серцево-судинних захворювань. Зокрема атеросклероз спричиняють бляшки, основним компонентом яких є холестерин. Ризик виникнення захворювання залежить від загального вмісту холестерину в крові, а також від співвідношення його видів: ліпопротеїнів високої щільності (ЛВЩ) і ліпопротеїнів низької щільності (ЛНЩ).

ЛВЩ складаються з незначної кількості жирів і великої кількості білка. Якщо відсоток вмісту ЛВЩ у крові високий, то ризик виникнення серцево-судинного захворювання незначний. ЛНЩ містять переважно жири і незначну кількість білків. Високий рівень ЛНЩ у крові пришвидшує виникнення і розвиток атеросклерозу.

Є декілька способів знизити рівень ЛНЩ у крові: дотримуватися обмежувальної дієти, позбутися зайвої ваги, регулярно займатися фізичними вправами, систематично приймати препарати, які призначив лікар.

Рекомендовано обмежити споживання борошняних, солодких і жирних страв (особливо людям, які ведуть малорухомий спосіб життя), менше залучати в раціон (але не відмовлятися від них зовсім) багаті холестерином і насичені жирними кислотами продукти (ячний жовток, жирні сорти м'яса, масло, сметану, сир, креветки, жирний сир, ікру). Приблизно половина жирів, що міститься в їжі, повинна бути рослинного походження. Корисно споживати продукти, у яких наявні вітаміни групи В, вітамін С, ніотинова кислота: нежирні сорти м'яса і риби, боби, горох, різні овочі та фрукти, відвар плодів шипшини.

Нервові перенапруження. У людей, які не вміють справлятися зі стресом, починаються проблеми зі здоров'ям, а негативні наслідки надміру напруженого

життя, що поступово нагромаджуються, можуть призвести до серйозного серцево-судинного захворювання.

У медицині для зняття нервового напруження використовують різні лікарські препарати. Однак за допомогою здорового способу життя можна суттєво зменшити небажані наслідки стресу, залучивши в розпорядок дня фізичні вправи. У процесі різних досліджень доведено, що регулярні заняття фізкультурою є добрим природним транквілізатором, особливо для збудливих людей. Під час таких занять витрачається енергія, яка утилізує негативні емоції, що зумовлюють до позитивні біохімічні зсуви в організмі.

Малорухомий спосіб життя. Потреба в русі закладена природою в кожній людині. Рух забезпечує розвиток і ріст тканин та органів, стимулює діяльність мозку, позитивно впливає на діяльність усіх органів і систем організму. *Рухова активність* – важливий чинник здоров'я.

В останні десятиріччя ми все частіше говоримо про гіпокінезію – відсутність або нестачу фізичної активності. Головна причина – зменшення можливостей і необхідності для додаткових фізичних зусиль у щоденному житті. З'ясовано, що при гіпокінезії, через недостатню м'язову активність, знижується економічність роботи серцево-судинної та дихальної систем, погіршується діяльність органів травлення, тонус скелетної мускулатури і венозних судин, відбуваються негативні зміни у центральній нервовій системі, підвищується вміст холестерину в крові, організм стає менш стійким до різних хвороб, схильним до впливу несприятливих чинників середовища.

Надмірна вага. Ожиріння – пряма причина порушень діяльності серцево-судинної системи. Якщо вчасно не вжити заходів щодо зниження ваги, ожиріння ускладниться гіпертонією, раннім атеросклерозом, стенокардією, інфарктом міокарда, що може призвести до різноманітних ускладнень: захворювань жовчного міхура, діабету, артриту, деформації судин, зниження працездатності.

Зазвичай надмірна вага з'являється внаслідок неправильного харчування, переїдання та порушення обміну речовин в організмі.

Спадкова схильність до захворювань. Як з покоління в покоління передаються певні ознаки, так само можна успадкувати й порушення в діяльності серцево-судинної системи. Тому потрібно вивчити історію захворювань у сім'ї, щоб знати ступінь імовірності виникнення серцевого захворювання.

Куріння. За даними ВООЗ, у різних країнах курить від 35 до 80% дорослого населення. У людей, які викурюють понад 20 цигарок за день, імовірність захворювання раком збільшується в 10–15 разів порівняно з некурцями. З'ясовано, що 60% людей знають про шкідливість куріння, але не всім відомо, що воно шкідливе для всіх, хто перебуває у приміщенні, де курять. Тютюновий дим згубно впливає на тих, хто не схильний до цієї небезпечної звички. Наприклад, 25% усіх шкідливих речовин, які утворюються у процесі куріння, потрапляють в організм курця, 50% – у повітря, 20% згорають, а 5% залишаються в недопалку. Вдихаючи повітря, люди, котрі

перебувають в одному приміщенні з курцем, через деякий час помічають ознаки нікотинового отруєння: головний біль, запаморочення, нудоту, серцебиття. Це так зване «пасивне куріння» особливо шкідливе для людей розумової праці, спортсменів, дітей та вагітних жінок. Перебуваючи протягом години в накуреному приміщенні, вони пасивно «викурюють» 4,05 цигарки.

Нікотин збуджує центральну нервову систему, підвищує артеріальний тиск крові і посилює роботу серця, що загалом створює суб'єктивні відчуття підвищення працездатності, зменшення втоми, загострення уваги і легкого збудження. Саме завдяки нікотину, куріння цигарок викликає певну стимулюючу дію на організм. Це пояснюється первинним розширенням судин головного мозку, проте, через кілька хвилин, вони звужуються: від спазмів страждають не тільки церебральні, а й коронарні судини та судини нижніх кінцівок. Облітеруючий ендартеріїт судин нижніх кінцівок – класична хвороба курців. Якщо не вжити відповідних заходів, хвороба прогресує і може призвести до розвитку гангрени та ампутації стопи. Унаслідок постійних спазмів судин головного мозку курці часто скаржаться на головні болі, дратівливість, швидку втомлюваність, погану пам'ять. Нікотин викликає перебої у діяльності серця, прискорення серцебиття до 85–90 ударів на хвилину в спокої, що зумовлює збільшення навантаження на серце приблизно на 20%. Окрім цього, нікотин здатний підвищувати артеріальний тиск на 25%.

Окис вуглецю, утворюючи з гемоглобіном крові стійкі сполуки, порушує транспортування кисню кров'ю до всіх органів і клітин, що спричиняє загальну гіпоксію організму. Основним споживачем кисню в організмі є головний мозок, який засвоює близько 25% усього кисню, що потрапляє в організм. Іншими активними споживачами кисню є сітківка ока, міокард та нирки. У той же час 8-15% гемоглобіну крові, функцією якого є транспортування кисню, в організмі курців стійко заблоковані окисом вуглецю. У результаті цього виникає гіпоксія органів і тканин, що шкідливо впливає як на стан здоров'я, так і на розумові здібності та розумову діяльність, різко знижує фізичну працездатність.

Алкоголізм. Алкоголь має всі ознаки, характерні для речовин наркотичної дії. Приємне збудження після вживання алкоголю (ейфорію) змінює пригнічення (депресія); у разі подальшого вживання виникає звикання до прийнятої дози та потреба у її збільшенні.

Спожитий алкоголь порушує рівновагу процесів збудження і гальмування в корі головного мозку, а його тривале вживання – сон і пам'ять. Страждає психіка людини, деградує розумові здібності, розвиваються невротичні стани та психози; виникає небезпека розвитку білої гарячки. Зловживання алкоголем зумовлює втрату контролю над собою. Спеціальна комісія ВООЗ з'ясувала, що мінімальна доза, при якій з'являються ознаки розладу діяльності кори головного мозку, є 0,5 г алкоголю в 100 мл крові, що відповідає 87,5 мл сорокаградусної горілки для людини вагою 70 кг. Однак перші суб'єктивні ознаки сп'яніння помітні вже після прийому 0,5 л пива, 150–200 мл вина, 30–60 мл горілки або коньяку, особливо у людей розумової праці та у

спортсменів під час виконання складнокоординованих рухів. Незначна доза алкоголю, яка ще не зумовлює змін у поведінці людини, зменшує продуктивність праці на 5–15 %, збільшує вірогідність виникнення нещасних випадків.

ЛІТЕРАТУРА

1. Сіренко Р. Р. Гігієнічні основи фізичного виховання студентів : [навч. посібник] / Р. Р. Сіренко, А. Г. Киселевич, В. М. Стельникович, М. О. Сапронов. – Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2005. – 144 с.

2. Загальна гігієна : посібник для практичних занять ; під ред. І. І. Даценко. – Львів : Світ, 2002. – 302 с.

3. Общая гигиена (пропедевтика гигиены) ; под ред. Е. И. Гончарука. – К. : Вища школа, 1991. – 384 с.

4. Омельченко Л. І. Загартування дітей і підлітків / Л. І. Омельченко, Т. В. Починок. – К. : Здоров'я, 1989. – 72 с.

5. Пушкар М. П. Основи гігієни / М. П. Пушкар. – К. : Олімпійська література, 1998. – 93 с. 57

https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/10/F_V_kurs_lekts.pdf

Фізичне виховання студентів : [курс лекцій] ; за заг. ред. Р. Р. Сіренко. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2011. – 251с.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

Контрольні запитання:

1. Назвіть основні гігієнічні принципи фізичного виховання студентів.
2. Що таке особиста гігієна?
3. У чому полягає специфіка догляду за тілом?
4. Які особливості догляду за шкірою рук та ніг?
5. Що спричинює виникнення гнійничкових захворювань шкіри? Головні заходи профілактики цих захворювань.
6. Перерахуйте основні гігієнічні вимоги до сну.
7. Дайте визначення терміна “загартовування”.
8. Охарактеризуйте основні принципи загартовування.
9. Яке призначення спортивного одягу та взуття?
10. Охарактеризуйте гігієнічні вимоги до взуття.
11. Опишіть особливості догляду за взуттям.
12. Які чинники впливають на розповсюдження серцево-судинних захворювань?
13. Охарактеризуйте дію стресу на організм людини.
14. Що таке “гіпокінезія”?
15. Які звички згубно впливають на здоров'я людини?
16. У чому полягає негативний вплив куріння на людське здоров'я?
17. Чим небезпечне “пасивне” куріння?
18. Який механізм дії алкоголю на організм людини?