

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Н. С. Маляр, Е. І. Маляр

**ГІГІЄНИЧНІ ОСНОВИ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ЖИТТЯ**
(МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ)

ТЕРНОПІЛЬ – 2023

Маляр Н. С. Гігієнічні основи здорового способу життя: Методичні рекомендації / Н. С. Маляр, Е. І. Маляр. – Тернопіль, ЗУНУ, 2023. – 16 с.

**Методичні
рекомендації
підготували:**

Маляр Неля Степанівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту Західноукраїнського національного університету

Маляр Едуард Імреївич – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту Західноукраїнського національного університету

Рецензенти:

Огнистий Андрій Володимирович – доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, завідувач кафедри фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка

Безпалова Наталія Миколаївна – кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту Західноукраїнського національного університету

Відповідальний за випуск:

Гах Роман Васильович – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичної реабілітації і спорту Західноукраїнського національного університету

*Затверджено до друку кафедрою фізичної реабілітації і спорту
Західноукраїнського національного університету
(протокол № 3 від 18 вересня 2023 року).*

У методичних рекомендаціях розкрито поняття «здоровий спосіб життя»; подано гігієнічні принципи загартування сонцем, повітрям і водою; проаналізовано гігієнічні вимоги до спортивного одягу та взуття; розкрито особливості догляду за шкірою.

ЗМІСТ

1. Поняття про здоровий спосіб життя	4
2. Особливості догляду за шкірою	7
3. Гігієнічні принципи загартовування сонцям, повітрям і водою	9
4. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу і взуття.....	14
5. Література	16

1. ПОНЯТТЯ ПРО ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ.

Здоровий спосіб життя – це життєдіяльність, що спрямована на збереження і зміцнення здоров'я. За даними вітчизняних та зарубіжних учених, здоров'я населення більш як на 50% залежить від способу життя, на 20–25% – від оточуючого середовища і лише 5–10% становлять охороно оздоровлюючі заходи.

Здоровий спосіб життя забезпечує гармонійний розвиток, високу працездатність та тривале творче довголіття. Здоровий спосіб життя включає такі основні елементи: плідну працю, раціональний режим праці та відпочинку, викорінювання шкідливих звичок, оптимальну рухову діяльність, раціональне харчування, особисту гігієну, загартовування тощо.

Плідна праця – важливий елемент здорового способу життя. Праця сприяє регулюванню обмінних процесів між організмом та навколишнім середовищем. Раціональний режим праці та відпочинку щодо фізкультурно-спортивних професій означає теоретично обґрунтований навчально-тренувальний процес у період змагань та міжтренувальний відпочинок.

При суровому дотриманні режиму праці виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму, що створює оптимальні умови для роботи та відпочинку й сприяє зміцненню здоров'я та підвищенню працездатності.

Раціональне харчування сприяє правильному росту та формуванню організму, збереженню здоров'я та подовженню тривалості життя. Для цього розроблено норми харчування для різних груп населення, що дає змогу складати повноцінні раціони та режими харчування.

Зважаючи на значення збалансованого, повноцінного харчування, необхідно проводити заходи щодо покращання якості і раціонального використання продуктів харчування, підвищення культури харчування, сприяти тому, щоб харчовий раціон відповідав енергетичним витратам та фізіологічним потребам організму.

Оптимальна рухова діяльність – одна з найважливіших складових здорового способу життя, її основу становлять систематичні заняття фізичними вправами та спортом, які ефективно розв'язують завдання зміцнення здоров'я і розвитку фізичних здібностей дітей та молоді, а також рухових навичок у середньому та зрілому віці, що є одним із заходів профілактики захворювань.

В Україні накопичено великий позитивний досвід використання масових форм фізкультурно-оздоровчих занять. Постійно збільшується число любителів оздоровчого бігу, ритмічної гімнастики, велосипедного та лижного спорту, туризму та інших форм масової фізичної культури. Подальший її розвиток сприятиме росту економічного та оборонного потенціалу держави, задоволенню духовних потреб людей, гармонійному розвитку особи.

Загартовування – оздоровчий засіб, що сприяє запобіганню багатьох хвороб, подовженню життя та збереженню на довгі роки високої працездатності. Загартовування підвищує тонус центральної нервової системи, поліпшує кровообіг, нормалізує обмін речовин. У сучасних умовах значення

загартовування зростає. Ефективно використовуються різноманітні гартувальні засоби. Все більше з'являється шкіл загартовування, де разом із гартувальними процедурами використовують фізичні вправи.

Викорінювання шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю, наркотиків) – є основною умовою здорового способу життя. Паління, вживання алкоголю та наркотиків негативно відбиваються на трудовій та творчій діяльності людини, сприяють виникненню небезпечних захворювань, часто призводять до соціального неблагополуччя.

Паління – шкідлива й небезпечна звичка, що розвивається за принципом умовного рефлексу. Підвищення процесів збудження у корі головного мозку швидко змінюється пригніченням нервових клітин. Цим і пояснюється бажання знову палити.

При палінні в організм разом із тютюновим димом надходить понад 40 шкідливих речовин: нікотин, оксид вуглецю, синильна кислота, смолисті речовини тощо. Нікотин – небезпечна отрута, смертельна доза для людини становить 50 мг. При випалюванні однієї цигарки в організм надходить близько 1 мг нікотину.

Любителі тютюну у 8–15 разів частіше хворіють на емфізему легень, у 3–5 разів – на виразкову хворобу шлунку, у 3–4 рази – на розширення аорти та коронарний склероз.

Алкогольні напої знижують рівень життєдіяльності клітин за рахунок порушення ферментативних та окислювальних процесів на їх поверхні. Алкоголь гальмує передачу імпульсів через нервові волокна, згубно діє на центральну нервову систему. В осіб, що вживають алкоголь, у 22 рази частіше виникають захворювання серцево-судинної системи, у 18 – органів травлення, у 4 – органів дихання. У 40% хворих на алкоголізм відзначались сексуальні розлади.

Ще більш руйнівну дію на організм справляють наркотики. Формування здорового способу життя має охоплювати всі сфери діяльності людини (виробничу, навчальну, побутову тощо).

В основу роботи з формування здорового способу життя повинна бути покладена всебічна гігієнічна освіта і виховання. Найважливішим професійним обов'язком фізкультурно-спортивних працівників є постійна робота щодо впровадження здорового способу життя і всіх його елементів.

Оптимальна рухова діяльність (систематичні заняття масовою фізичною культурою та спортом) – найважливіший формуючий чинник здорового способу життя. Наукові дослідження показують, а практика доводить, що особи, які систематично займаються фізичними вправами та спортом, загартовують свій організм, дотримуються правильного розпорядку дня, раціонального харчування, швидше позбуваються шкідливих звичок.

При впровадженні здорового способу життя слід домагатися свідомого та активного ставлення до збереження свого здоров'я, що має стати нормою життя та поведінки кожної людини.

Будь-які досягнення загальної гігієни не допоможуть зберегти здоров'я людині, яка нехтує основами особистої гігієни. І. П. Павлов стверджував, що

значною мірою люди винні у тому, що не живуть 100 і більше років, оскільки поводяться згубно щодо власного організму. Причому, дотримання правил особистої гігієни має соціальне значення.

Нехтування особистою гігієною однією людиною може спричинити поширення інфекційних хвороб серед членів сім'ї і колективу, в якому вона працює.

Основою раціонального режиму людини є правильне чергування праці та відпочинку. Наукою доведено, що діяльність людини підпорядкована так званим біологічним ритмам і тісно пов'язана із ритмами зовнішнього середовища: зміною дня і ночі, фазами місяця, активністю сонця і таке інше, Біоритми, які за своєю тривалістю збігаються з добовими, називають циркадними. Протягом дня ритмічно змінюється працездатність людини.

У ранкові години вона поступово підвищується, найвищого рівня досягає у 10–13 год. і знижується до 14 год. Потім починається друга хвиля підвищення працездатності, яка після 20 год. поступово знижується. Фізіологи праці пояснюють це тим, що на початку дня організм втягується у роботу (період входження) потім настає період підвищеної (стійкої) працездатності. Зниження працездатності перед обідньою перервою обумовлене розвитком утоми. Після відпочинку працездатність підвищується, а під кінець робочого дня знову знижується.

Виходячи з цього ще у 1895 р. І. М. Сеченов обґрунтував необхідність введення 8-годинного робочого дня. При раціональному добовому режимі встановлюється відповідний ритм діяльності організму, в результаті чого людина у певні проміжки часу може найефективніше виконувати роботу. Причому виконання роботи в той самий час формує динамічний стереотип, тобто урівноважену систему умовних рефлексів.

Внаслідок систематичної діяльності динамічний стереотип закріплюється, що сприяє виникненню у головному мозку домінантного вогнища збудження. Раціональний розпорядок дня допомагає зберегти високу працездатність, дає можливість краще планувати свій час, привчає до дисципліни. Звичайно єдиного розпорядку для усіх людей і усіх професій не може бути, але основних положень його бажано дотримуватись.

У розпорядку дня передбачають час для активного та пасивного відпочинку, занять фізичними вправами. Нічний сон є основним і нічим не замінним видом відпочинку. Він сприяє збереженню здоров'я і забезпечує високу працездатність. Тривалість нічного сну може бути різною, але у середньому вона становить 8–9 год. Сон має бути безперервним і проходити в одні і ті самі години. Бажано рано лягати (о 22–23 год) і рано прокидатися (о 6–7 год). Скорішому засинанню сприяють нетривалі прогулянки, теплові водні процедури. Не слід забувати, що в окремих людей спостерігаються деякі відхилення у добовій динаміці працездатності. Це стало приводом для умовного поділу людей на три категорії: «голуби» (аритміки), «сови» та «жайворонки». Майже половина населення належить до «голубів». Вони легко пристосовуються до будь-якого режиму праці. Близько 35% людей – «сови». У

ранкові години в них низька працездатність, а найвищого рівня вона досягає у другій половині робочого дня. Найефективніше «сови» працюють увечері.

Приблизно 15% всього населення – «жайворонки». Вони рано встають й мають високу працездатність у першій половині робочого дня. Це слід ураховувати, складаючи розпорядок дня.

2. ОСОБЛИВОСТІ ДОГЛЯДУ ЗА ШКІРОЮ.

Важлива роль належить особистій гігієні. Серед гігієнічних засобів догляду за тілом дуже важливим є догляд за шкірою. Шкіра бере участь в газо- і теплообміні організму, виділяє продукти обміну та розпаду, бактерицидні речовини, захищає організм від впливу метеорологічних, механічних, хімічних та біологічних чинників зовнішнього середовища. Ефективність усіх цих функцій значною мірою залежить від чистоти та загартованості шкіри.

При поганому догляді за шкірою на ній внаслідок дії мікроорганізмів органічні речовини починають розкладатися, утворюючи летючі сполуки з неприємним запахом. Ці продукти розкладання подразнюють шкіру, сприяють закупорці вивідних протоків потових та сальних залоз, створюючи сприятливі умови для розвитку дерматитів і гноячкових захворювань шкіри.

Основою догляду за шкірою є регулярне її миття гарячою водою з милом і мочалкою (не рідше одного разу на тиждень). Ті частини тіла, що найбільше забруднюються (обличчя, шия, руки, ноги), слід мити щоденно вранці та ввечері.

Для професій з важкими умовами праці – підняття важких предметів, висока температура, вологість та запиленість повітря виробничих приміщень, а також для осіб, що займаються фізичною культурою та спортом, обов'язковим є щоденний теплий душ. Він сприятливо впливає на нервову і серцево-судинну системи, підвищує обмін речовин. Після прийняття душу бажано тіло розтерти жорстким рушником і зробити легкий масаж основних м'язів.

Надійною гігієнічною процедурою для очищення шкіри є миття у лазні з парильною (російська) або сауною (фінська). У парильні російської лазні температура повітря, звичайно, становить 40–60°C, а відносна вологість – 80–100%. У сауні температура повітря 70–110 С, а відносна вологість дуже низька – 5–15%. Висока вологість у парових лазнях перешкоджає процесам терморегуляції і, перш за все, випаровуванню поту, що сприяє швидкому перегріванню організму. Низька вологість сухоповітряних лазень, навпаки, прискорює випаровування поту і тим самим затримує перегрівання організму. Тому сауни більш популярні.

При користуванні лазнею необхідно дотримуватись таких гігієнічних правил. Перед парильнею слід прийняти теплий душ з милом (не замочивши голови) і витертись. У парильні, протягом перших 4–6 хв бажано перебувати внизу, а потім, нагрівшись, можна підніматись на верхню полицю і залишатись там 5–10 хв. залежно від самопочуття. Віник (бажано березовий) спочатку слід розпарити у гарячій воді. Паритись починають у положенні лежачи на животі. Постьобування та погладжування тіла віником роблять від ступень до сідниць,

потім по спині до верхніх кінцівок, а від них до низу по бокових поверхнях тіла. Ці процедури виконують 3–4 рази. При цьому періодично віник нагрівають, піднімаючи угору. Завершують процедури припарюваннями – притискуваннями до тіла нагрітого віника. Спочатку починають зі спини, потім припарюють ділянку попереку, сідниць, бокові поверхні стегон, включаючи підколінну ділянку.

Перед виходом з парильні близько 5 хв. слід походити вниз. Після цього під душем миють милом голову і закінчують процедуру прохолодним душем. Кількість заходів у парильню (не більше 2–3) та тривалість перебування в ній залежать від індивідуальних особливостей людини та її самопочуття.

Початківцям рекомендовано робити один захід в парильню на 5–7 хв. Не рекомендується відвідувати лазню одразу після їжі, перед сном, при значній утомі, у разі серцевих захворювань, а також після вживання алкоголю.

Особливого догляду потребує шкіра рук, через те що вона часто стає причиною перенесення патогенних мікроорганізмів та яєць гельмінтів на продукти харчування та посуд. Особливо багато мікробів (близько 95%) під нігтями. Тому після виконання різних робіт та перед їдою слід ретельно мити руки з милом, особливо після відвідання туалету. Догляд за шкірою рук включає також запобігання утворенню мозолів, що виникають під час роботи з тривалим тиском на шкіру долонь. До подібних професій належать спортсмени, які займаються гімнастикою, важкою атлетикою, веслуванням.

Для запобігання утворенню мозолів бажано змащувати шкіру рук спеціальними кремами і мазями (3% саліцилова мазь) та систематично робити содові ванночки. Після цього мозолі можна видаляти за допомогою пемзи. Догляд за шкірою ніг включає боротьбу з підвищеною пітливістю, наслідком якої є утворення потертостей, мозолів, епідермофітій і гноячкових захворювань.

Особливо небезпечні епідермофітії – грибкові захворювання шкіри стопи і міжпальцевих проміжків. Патогенний грибок епідермофітон легко передається від хворої до здорової людини через забруднену підлогу лазень, роздягалень, спортивних залів, а також при користуванні чужими шкарпетками, взуттям, рушниками. Перші ознаки захворювання: свербіння між пальцями ніг, лущіння шкіри, поява невеликих пухирців, мокнучих ерозій та тріщин. При появі цих ознак слід негайно звернутися до лікаря.

Для профілактики епідермофітій та гноячкових захворювань шкіри слід користуватися тільки особистими речами, стежити за чистотою тіла, одягу, взуття, обладнання. Перебуваючи в роздягальнях, туалетах, душових і лазнях потрібно користуватися індивідуальними пантофлями, вилитими з гуми. Всі дрібні пошкодження шкіри слід своєчасно обробляти, використовуючи 2% розчин йоду спиртовий, або 1% розчин брильянтового зеленого.

3. ГІГІЄНІЧНІ ПРИНЦИПИ ЗАГАРТОВУВАННЯ СОНЦЯМ, ПОВІТРЯМ І ВОДОЮ.

Рекомендується також широко використовувати різні гартувальні процедури і, насамперед, опромінення ультрафіолетовими променями.

Загартовування – це система гігієнічних заходів, спрямованих на підвищення стійкості організму до несприятливої дії різних чинників оточуючого середовища.

Однак частіше під терміном «загартовування» розуміють систему заходів, спрямованих на протистояння організму різним змінам метеорологічних умов. Сучасне уявлення про фізіологічну сутність загартовування ґрунтується на вченні І. П. Павлова про умовні рефлекси.

Великий внесок у розвиток наукових основ загартовування зробили І. Р. Тарханов, М. Є. Маршак, Б. Б. Койранський, І. М. Саркізов-Серазіні, О. О. Мінх та ін.

Загартовування – це тренування організму і, перш за все, його терморегулюючого апарату до дії різних метеорологічних чинників. При багаторазовій дії специфічних подразників під впливом нервової регуляції в організмі формуються відповідні функціональні системи, які забезпечують пристосувальний ефект.

Організм стає спроможним безболісно зносити надмірну дію холоду, високої температури повітря тощо. Так, при систематичному використанні холодної води збільшується теплопродукція і підвищується температура шкіри. При цьому потовщується її роговий шар, що зменшує інтенсивність подразнення закладених у ній рецепторів. Усе це сприяє підвищенню стійкості організму до дії низьких температур.

Таким чином, при загартовуванні цілий ряд фізіологічних показників зберігають стабільність при різких змінах метеорологічних чинників, удосконалюються гомеостатичні реакції організму, розширюється діапазон стерпних коливань внутрішнього середовища.

Підвищення стійкості організму до метеорологічних чинників під впливом гартувальних процедур – це специфічний ефект загартовування. Неспецифічний ефект загартовування виявляється головним чином в оздоровчому впливі на організм.

Тобто гартувальні процедури сприяють підвищенню фізичної та розумової працездатності, зміцненню здоров'я та зниженню захворюваності. У даному разі ці процедури спричиняють в організмі ті самі зміни, що виникають при адаптації до різних чинників зовнішнього середовища.

Починати загартовування можна у будь-якому віці, але чим раніше його почати, тим здоровішим буде організм і стійкішим до впливу різних чинників.

Загартовування буде успішним лише при дотриманні основних гігієнічних принципів – систематичності, поступовості і послідовності; урахуванням індивідуальних особливостей; різноманітності засобів і форм; активного режиму; поєднання загальних та локальних процедур; самоконтролю.

Принцип систематичності зводиться до щоденного виконання гартувальних процедур кожне наступне подразнення нашаровується на сліди від попередніх і, таким чином, відбувається поступова зміна реакцій організму на ці подразнення. Тривалі перерви під час загартовування призводять до послаблення або повної втрати набутих захисних реакцій.

Поступовість і послідовність у збільшенні дози процедур – обов'язкова умова правильного загартовування. Воно повинно починатися з малих доз і простих процедур. Індивідуальні особливості людини (вік, стать, стан здоров'я, фізична підготовка) враховують при виборі дози та виду гартувальних процедур. Адже реакція організму на гартувальні процедури у різних людей неоднакова.

Наприклад, діти, особливо зі слабою фізичною підготовкою та ті, які перехворіли, більш чутливі до впливу зовнішніх чинників, ніж дорослі. Люди старшого віку не повинні застосовувати сильнодіючі засоби та захоплюватися тривалими процедурами. Різноманітність засобів і форм процедур забезпечує всебічне загартовування. Наприклад, подібне відбувається при купанні у відкритих водоймах. На організм впливають різні чинники – повітря, вода, сонячне випромінювання. Активний режим, тобто виконання фізичних вправ у поєднанні із гартувальними процедурами також підвищує ефективність останніх.

Особливо високий рівень стійкості організму спостерігався в осіб, які поєднували загартовування з фізичними вправами за перемінних температурних умов. Стає зрозумілим, чому плавання, лижний, ковзанярський спорт, легка атлетика, альпінізм та туризм дають високий гартувальний ефект.

Поєднання загальних та локальних процедур підвищує стійкість організму до несприятливих чинників і посилюють загартовування. Хоч локальні процедури справляють меншу дію ніж загальні, вони досить ефективні при впливі на більш чутливі ділянки тіла (охолодження ступень, шиї тощо).

Самоконтроль за рядом простих ознак дає можливість спостерігати за впливом гартувальних процедур на організм. Про позитивний вплив свідчать міцний сон, добрий апетит, покращання самопочуття, підвищення працездатності. Погіршення цих показників означає, що загартовування проводиться неправильно. Більшого ефекту можна досягти за позитивних емоцій і активної позиції людини.

Загартовування повітрям (повітряні ванни). Гартувальна дія повітря в основному залежить від його температури, вологості й швидкості руху. Повітряні ванни бувають теплі (20–30°C), прохолодні (14–20°C) і холодні (нижче 10°C). У загартованих людей відчуття холоду виникає при більш низькій температурі.

Найкращі місця для загартовування повітрям – це затінені ділянки, що віддалені від джерел забруднення атмосфери. Якщо тепло, то повітряні ванни можна приймати лежачи, сидячи і в русі. Прохолодні та холодні ванни приймають поєднуючи їх з фізичними вправами.

Під час дощу, туману й вітру зі швидкістю понад 3 м/с проводити процедури не варто. Дозують повітряні ванни або поступовим зниженням

температури повітря, або збільшенням тривалості процедури при тій самій температурі. Тривалість перших повітряних ванн при 14–20°C повинна бути 20–30 хв, потім їх можна щоденно продовжувати на 10 хв, доводячи до 2 год. Наступний етап - повітряні ванни при 10–15°C тривалістю 15–20 хв. При цьому слід виконувати енергійні рухи.

Холодні повітряні ванни можуть приймати лише загартовані люди і тільки після лікарського обстеження. Тривалість їх має бути не більше ніж 5–10 хв. Закінчувати прийом холодних ванн слід розтиранням тіла та теплим душем.

При загартовуванні повітрям не слід допускати ознобу. У разі появи перших ознак сильного охолодження необхідно зробити пробіжку, виконати гімнастичні вправи. Загартовування повітрям дуже корисне особам, сприйнятливим до протягів. Найкраще підвищують опірність до них прохолодні та холодні повітряні ванни. Бажано як подразник використовувати протяги, причому так, щоб вони діяли на всю поверхню тіла рівномірно.

Значно підвищують стійкість верхніх дихальних шляхів до охолодження прогулянки на свіжому повітрі за будь-якої погоди, а також сон у приміщенні з відкритою кватиркою або вікном навіть узимку. Загартовування водою. Вода має теплопровідність у 28 разів більшу за повітря. Основним гартувальним чинником є її температура, а під час обливання, купання, під душем важливу роль відіграє й механічна дія.

Певний оздоровчий ефект справляють на організм розчинені у воді мінеральні солі та газу. На дію холодної води на поверхню тіла організм реагує енергійно. Спочатку, внаслідок різкого звуження кровоносних судин шкіри, кров спрямовується до внутрішніх органів. Шкіра стає блідою і холодною, людина відчуває холод – це перша фаза. Потім організм починає посилено «виробляти» тепло. Кровоносні судини шкіри розширюються, кров припливає до шкіри і відчуття ознобу змінюється приємним відчуттям тепла – це друга фаза. Звуження кровоносних судин у першій фазі та розширення у другій є для них гімнастикою, що вдосконалює їх діяльність при зміні температурних умов.

Якщо охолодження тривале, то може настати третя фаза: кровоносні судини залишаються розширеними, рух крові у них уповільнюється і з'являється повторний озноб. Остання фаза шкідлива, тому у разі її появи слід негайно припинити водну процедуру й зігрітися, виконавши декілька енергійних вправ, пробіжку.

Найсприятливіший час для початку загартовування водою – літо та осінь. Водні процедури найкраще приймати вранці після гігієнічної гімнастики. Спочатку їх рекомендується проводити за температури повітря 17–20 С і води 30–34°C. Потім кожні 3–4 дні температуру води знижують і поступово доводять до 20–16°C і нижче. При цьому необхідно стежити за самопочуттям та здоров'ям. Чим холодніша вода, тим коротшою має бути процедура.

При загартовуванні водою рекомендуються такі процедури – обтирання, обливання, прийняття душу, купання. Обтирання – перший етап загартовування водою – спочатку кілька днів обтирають тіло мокрим рушником, або просто

рукою до поясу, а потім обтирають усе тіло. Після водної процедури розтираються сухим рушником. Вся процедура триває не більше 5 хв.

Обливання – наступний етап загартовування водою. Після обливання холодною водою протягом 3–4 хв все тіло енергійно розтирають рушником. Прийняття душу – енергійна водна процедура із застосуванням струменю холодної води середньої сили. Цю процедуру також закінчують енергійним розтиранням тіла рушником.

Для визначення орієнтовної дози при загартовуванні водою людей у віці від 16 до 60 років можна користуватись спеціальними таблицями. Згідно з ними у початковому режимі протягом місяця, температуру води поступово доводять з 36–34 до 29–22°C, а тривалість процедур – з 3–2 до 2–1,5 хв. В оптимальному режимі (другий місяць загартовування) температуру води поступово знижують з 27–20 до 20–12°C, а тривалість процедур – з 2–1,5 до 1,5–0,5 хв.

У цих режимах загартовування зниження температури води на 2° кожні п'ять днів рекомендується особам 16–39 років, а на 1° – 40–60 років.

З дозволу лікаря можна загартовуватись у спеціальному режимі (третій місяць) – температура води доводиться з 19–11 до 14–6°C, а тривалість процедур з 90–30 до 90–15 с.

Купання у відкритих водоймах – найкращий засіб загартовування. На організм благотійно впливають повітря, вода та сонячні промені. Купання рекомендується починати з температури води 18–20°C, а закінчувати при температурі води – 11–13°C і повітря – 14–15°C. Купатися можна 1–3 рази на день з проміжками у 3–4 години. Чим прохолодніша вода тим активнішими мають бути у ній рухи.

Добре загартовують купання у морі. Це пояснюється комплексною дією на організм температури і хімічного складу морської води, хвиль, сонячних променів і чистого повітря.

Сильно діючими гартувальними процедурами є розтирання снігом і купання у льодяній воді, їх можуть використовувати люди з відмінним здоров'ям і лише з дозволу лікаря. Для загартовування можна використовувати локальні водні процедури – обмивання ступень і полоскання горла холодною водою. Обливання ступень проводиться протягом всього року щоденно перед сном. Починають процедуру з температури води 26–28°C і поступово щотижня знижують її на 1–2°, доводячи до 12–15°C. Завершують обливання старанним розтиранням ступень до почервоніння шкіри.

Рекомендується використовувати контрастні ванни для ніг. Для цього в одну миску наливають гарячу воду (температура 35°C з поступовим підвищенням кожний тиждень до 38–40°C), у другу – холодну воду (температура 20°C з поступовим зниженням кожний тиждень на 1 до 15 С). Спочатку ноги занурюють на 2–3 хв у гарячу воду, потім на 30 с у холодну – так повторюють 2–3 рази.

Полоскання горла проводять щоденно вранці і ввечері. Початкова температура води 23–25°C. Кожен тиждень температуру води знижують на 1–2° і доводять до 5–10°C.

Загартовування сонцем благодійно впливає на організм насамперед завдяки ультрафіолетовим променям. Під їх дією підвищується тонус центральної нервової системи і захисна функція шкіри, активізується діяльність залоз внутрішньої секреції, покращується обмін речовин і склад крові, у шкірі утворюється вітамін В.

Сонячні промені – сильнодіючий засіб, тому загартувати організм і підвищити працездатність можна тільки завдяки розумному дозуванню сонячної енергії. При деяких захворюваннях (туберкульоз легень, гострі запальні процеси, злоякісні новоутворення тощо) приймати сонячні ванни заборонено. Влітку раціональніше загоряти на півдні з 7 до 10 год, у середній полосі – з 8 до 11 год, а на півночі – з 9 до 12 год. Навесні та восени кращі години для сонячних ванн – з 11 до 14. Приймають сонячні ванни через 30–40 хв після їли.

Особливу увагу слід приділяти правильному дозуванню сонячних ванн. Для цього існує два способи: хвилинний і калорійний. Хвилинний спосіб використовують для загартовування здорових людей. Починають з 5–10-хвилинного перебування на сонці, а потім тривалість процедури збільшують на 5–10 хв, доводячи до 2–3 год. При цьому через кожну годину опромінювання слід робити 15-хвилинну перерву, перебуваючи у затінку.

Калорійний спосіб більш точний. За допомогою актинометра вимірюють інтенсивність сонячної радіації або за спеціальними таблицями встановлюють час, необхідний для одержання певної дози.

Одна біологічна доза сонячної радіації становить 5 кал-см² і приймається як вихідна. Поступово її збільшують і доводять до 100–120 кал-см² на день. Надмірне перебування під сонцем може призвести до перегрівання організму та виникнення опіків на шкірі. Перегрівання може призвести до теплового або сонячного удару.

Тепловий удар найчастіше виникає під час тривалої м'язової роботи за високої температури та високої вологості повітря. Потерпілий відчуває сильну спрагу, сухість слизової оболонки рота. Потім з'являються головний біль, задуха, запаморочення і навіть непритомність. При тяжких формах температура тіла може сягати 44°C, виникає розлад кровообігу, з'являються судоми.

Надання першої допомоги складається з перенесення потерпілого у прохолодне приміщення, прикладання холоду до голови і ділянки серця, обливання прохолодною водою, у разі зупинки дихання і серця проводиться непрямий масаж серця та штучне дихання.

Сонячний удар пов'язаний із прямою дією сонячних променів на голову людини. Під дією такого локального перегрівання розвивається гіперемія мозку, його набряк, підвищується внутрішньочерепний тиск і температура.

Основними ознаками сонячного удару є різке почервоніння обличчя, сильний головний біль, запаморочення, галюцинації, непритомність. Перша допомога така ж, як і при тепловому ударі, тільки частіше потрібно міняти холодні компреси на голову.

Сонячний опік – це запалення шкіри під дією ультрафіолетових променів. Через 4–8 год після надмірного опромінювання на шкірі з'являється

почервоніння і припухлість, які супроводжують різкий біль, печіння. З'являється головний біль, нездужання, зниження працездатності. Уражені ділянки шкіри слід протерти одеколоном (спиртом) або 2-процентним розчином перманганату калію, змастити вазеліном.

Людина не завжди може одержати необхідну дозу сонячної радіації, оскільки для ультрафіолетового випромінювання характерні значні сезонні коливання. Для компенсації недостатності ультрафіолетового випромінювання застосовують штучні джерела, їх використовують для опромінення деяких груп людей, чия професійна діяльність проходить без сонця (гірники, метробудівці тощо),

Для цього найчастіше використовують ртутно-кварцові лампи (ПРК-2, ПРК-7). Однак ці лампи мають недоліки – вони випромінюють ще й короткохвильові ультрафіолетові промені, які не зустрічаються у сонячному спектрі і до яких людина не має захисних механізмів.

Тому опромінення ртутно-кварцовими лампами слід проводити в спеціальних приміщеннях – фотаріях. Під час процедури використовують спеціальні окуляри для захисту очей. Фотарії обладнують витяжною вентиляцією, яка забезпечує 4–5-кратний обмін повітря на годину.

4. ГІГІЄНА СПОРТИВНОГО ОДЯГУ ТА ВЗУТТЯ.

Спортивний одяг та взуття мають забезпечувати сприятливі умови функціонування організму під час інтенсивних занять фізичними вправами за різних метеорологічних умов з урахуванням специфічних особливостей виду спорту та правил змагань.

Спортивний одяг призначений підтримувати оптимальну теплову рівновагу організму під час занять фізичними вправами, забезпечувати ефективну спортивну діяльність та захист від травм і механічних ушкоджень. Тканини, з яких його виготовляють повинні відповідати гігієнічним вимогам щодо теплозахисних та інших властивостей.

Високі теплозахисні властивості мають бавовняні та шерстяні тканини, сукно, а також вироби з лавсану, нітрону та полівінілхлориду. Необхідну вентиляцію підодягового простору забезпечує одяг, що виготовлений із тканин з високою проникністю повітря та вологи. Таким якостям відповідають шерсть, сукно, трикотаж, лавсан.

Для захисту від вітру та дощу використовують одяг виготовлений з тканин, яким притаманна низька повітропроникність (бавовна, льон, капрон тощо). Високу здатність віддавати вологу шляхом випаровування мають гладкі бавовняні тканини. Цю властивість враховують при спортивних навантаженнях за умов високої температури повітря.

Для забезпечення нормального теплообміну спортивний одяг виготовляють з тканин, що мають високу гігроскопічність, тобто добре адсорбують на своїй поверхні вологу з навколишнього повітря та піт з поверхні шкіри. Найвищу гігроскопічність мають шерстяні та трикотажні вироби.

Для видів спорту з посиленням зустрічним повітряним потоком передню частину одягу виготовляють з матеріалів з великою теплозахисною і вітрозахисною здатністю, а на спині – з великою теплопроникністю.

Спортивне взуття повинно бути зручним, міцним та еластичним з урахуванням кліматичних умов та особливостей окремих видів спорту, мати достатню водостійкість та забезпечувати оптимальний мікроклімат навколо ніг (температуру – 20–33 С, вологість – 60–70%). Невідповідність цим вимогам може спричинити розлад функцій потових залоз, перегрівання ніг (влітку) або переохолодження (взимку).

Конструкція спортивного взуття має сприяти зняттю зарядів статичної електрики та має забезпечувати максимальну свободу рухів. Взуття не повинно здавлювати м'які тканини ступень, спричиняти біль, обмежувати рух у суглобах. Вимоги до спортивного взуття такі: мати мінімальну масу, добрі амортизуючі властивості підошов для захисту від ударів. Невідповідність цим вимогам призводить до великого навантаження під час тренування, зниження стійкості, розладу кровообігу в нижніх кінцівках, ушкодженню зв'язкового апарату та суглобів, хронічної втоми м'язів тощо.

При конструюванні спортивного взуття для кожного виду спорту передбачають спеціальні захисні накладки, прокладки, щитки, ребристі підошви, шипи. Найкращим матеріалом для верхньої частини спортивного взуття є натуральна шкіра. Вона міцна, м'яка та еластична, надійно захищає від механічних ушкоджень та надмірної вологості, забезпечує достатнє випаровування поту, зберігає форму та розміри після висушування. Для підошов, прокладок, щитків та інших конструкцій широко використовують різні синтетичні матеріали, яким притаманні міцність, термопластичність, м'якість. Добре себе зарекомендували полівінілхлорид, поліуретан, капрон, поролон, латекс та ін.

Гігієнічні вимоги щодо спорядження, одягу та взуття висококваліфікованих спортсменів та фізкультурників мають бути диференційовані. Для спортсменів спорядження повинно бути більш спеціалізоване, а масова спортивно-фізкультурна форма – більш уніфікована.

Важливе гігієнічне значення має правильна експлуатація спортивного спорядження та догляд за ним. Забруднення спортивного спорядження може негативно позначитися на властивостях матеріалів: погіршується поруватість та повітропроникність, збільшується їх маса. Все це може призвести до розладу терморегуляції, подразнення шкіри. Одяг із синтетичних матеріалів легко всмоктує жирові речовини, а тому його слід часто прати.

Маски, шлеми, рукавички після користування слід обробляти денатурованим спиртом або одеколоном. Решту спорядження 1–2 рази на 14 тиждів дезинфікують або знешкоджують ультрафіолетовим випромінюванням за допомогою бактерицидних ламп. Спортивне взуття добре зберігається після старанної пропитки риб'ячим жиром або спеціальними кремами.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гігієна та гігієна спорту : підручник для студ. вищ. навч. закл. / Ю. Д. Свистун, О. П. Лаптев, С. О. Полієвський, Х.Є. Шавель. – Л. : ЛДУФК, 2014. – 304 с.
2. Горобей М. П. Загальна теорія здоров'я : навчальний посібник для студентів напряму підготовки 6.010203 «Здоров'я людини» та спеціальностей 227 «Фізична реабілітація», 227 «Фізична терапія, ерготерапія» / М. П. Горобей, О. В. Осадчий. – Чернігів : ЧНТУ, 2017. – 210 с.
3. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. – 488 с.
4. Кондес Т. В. Фізична культура і здоров'я: Навчальний посібник / Т. В. Кондес. – К.: Університет економіки та права «КРОК», 2017. – 126 с.
5. Присяжнюк С. І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленєв. – К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.
6. Свистун Ю. Д. Гігієна фізичного виховання і спорту: [посіб. для вищ. навч. закл. III–IV рівня акредитації у галузі фіз. виховання і спорту] / Ю. Д. Свистун, Х. Є. Гурінович. – Львів: НВФ «Українські технології», 2010. – 342 с.

Навчально-методичне видання

*Неля Степанівна Маляр,
Едуард Імрейович Маляр*

**ГІГІЄНІЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО
СПОСОБУ ЖИТТЯ
(МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ)**

Підписано до друку 29.09.2023 р.
Формат 60х90/16. Гарнітура Times.
Папір офсетний. Друк на дублікаторі.
Умов. друк. арк. 0,95. Обл.-вид. арк. 1,0.
Тираж 50 прим.

Видавець та виготовлювач
Західноукраїнський національний університет
вул. Львівська, 11, м. Тернопіль 46009

*Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців ДК № 7284 від 18.03.2021 р.*