МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

ГІГІЄНА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Навчально-методичний посібник

Укладач: Н. М. ПОЛІЩУК

Умань
2025

УДК 613:796](075.8)

Рецензенти:

Лизогоуб В. С., доктор біологічних наук, професор, професор кафедри анатомії, фізіології та фізичної реабілітації Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького;

Червоношапка М.О., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки Львівського державного університету внутрішніх справ.

Ящук С. М., доктор педагоічних наук, професор, декан факультету фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

Рекомендовано до друку вченою радою Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини (протокол № від 2025 року)

М 54 Гігієна фізичної культури і спорту : навч. посіб. / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини ; уклад.: Н. М. Поліщук К.: Компринт, 2021. — 300 с.

ISBN

Навчально-методичний посібник укладено відповідно до освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, навчальної та робочої програми навчальної дисципліни «Гігієна фізичної культури і спорту», нормативних документів, що регулюють гігієнічні аспекти фізичної активності, підготовку спеціалістів у сфері фізичного виховання та спорту.Посібник охоплює основні складові курсу «Гігієна фізичної культури і спорту» та включає:матеріали лекційних і практичних занять;завдання для самостійної роботивимоги до індивідуального навчального завданнякритерії оцінювання результатів навчання,питання для перевірки знань, термінологічний словник, додатки.

Для здобувачів освіти бакалаврського рівня,науковців,науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти,тренерів, фахівців у галузі фізичного виховання і спорту;усіх, хто цікавиться питаннями гігієни фізичної культури та спорту.

УДКУДК 613:796](075.8)

ISBN

© Поліщук Н. М., уклад. 2025

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА …….	**4**
ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «Гігієна фізичної культури і спорту » ……..	**6**
ЛЕКЦІЙНІ МАТЕРІАЛИ ……...	**29**
Змістовий модуль 1 Основи гігієни фізичної культури і спорту ……..	**29**
Тема 1: Вступ до гігієни фізичної культури і спорту……	**29**
Тема 2: Гігієнічні вимоги до спортивних споруд і облвднинння…….	**49**
Змістовий модуль 2 Гігієна спеціальних умов та факторів у фізичній культурі та спорті …	**60**
Тема 3: Гігієна занять спортом в різних кліматичних умовах ……..	**60**
Тема 4: Методологічні принципи та підходи ……..…	**82**
Змістовий модуль 3 Гігієна спеціалізованих умов та факторів у фізичній культурі та спорті ……	**113**
Тема 5:Гігієна занять спортом в різних кліматичних умовах……..	**113**
Тема 6:Гігієна спортсменів різного віку та різного рівня фізичної підготовки ……	**147**
Тема 7: Гігієна під час занняття спортом у специфічних видах діяльності	**186**
МАТЕРІАЛИ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ……	**200**
Змістовий модуль 1. Оцінка санітарно гігієнічних умов у спортивній залі ……..	**200**
Змістовий модуль 2 Гігієнічні аспекти підготовки до тренувань у різнх кліматичних умовах ……..	**214**
Змістовий модуль 3 Аналіз гігієнічного супроводу під час занять ……	**222**
ІНДИВІДУАЛЬНЕ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНЕ ЗАВДАННЯ ……..	**242**
ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ ……..	**243**
ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК ……...	**256**
ДОДАТКИ ……	**289**

ПЕРЕДМОВА

Фізична культура та спорт є невід'ємною складовою гармонійного розвитку особистості. Вони сприяють зміцненню здоров'я, вдосконаленню фізичних здібностей, формуванню стійких життєвих навичок та гармонійному розвитку людини. У сучасному світі, де рівень фізичної активності населення часто є недостатнім, а ризики для здоров'я постійно зростають, особливе значення набуває дотримання гігієнічних норм у фізичній культурі та спорті. Тільки у поєднанні раціональних фізичних навантажень із дотриманням правил гігієни можливе досягнення оптимальних результатів у зміцненні здоров'я, покращенні фізичної форми та професійній діяльності.

Навчально-методичний посібник, створений для здобувачів вищої освіти за освітніми програмами 017 «Фізична культура і спорт» та 014.11 «Середня освіта (фізична культура)», відповідає сучасним вимогам освітнього процесу. Він розроблений з урахуванням програмних результатів навчання та необхідних професійних компетентностей. Метою посібника є формування у студентів чіткого розуміння гігієнічних аспектів фізичної культури та спорту, що є основою для ефективного навчання, організації тренувального процесу та професійної діяльності у цій сфері.

Матеріали посібника охоплюють основні аспекти гігієни у фізичній культурі, починаючи від базових гігієнічних норм під час занять спортом і закінчуючи специфікою їх дотримання у різних видах спорту. Важливе місце у посібнику займають теми, пов'язані із профілактикою травматизму, адаптацією організму до фізичних навантажень, організацією гігієнічних умов під час проведення спортивних заходів та забезпеченням оптимального відновлення після тренувань.

Особлива увага приділяється таким ключовим аспектам, як гігієнічні норми під час фізичних навантажень, забезпечення чистоти спортивного інвентарю, вибір відповідного спортивного одягу та взуття. Висвітлюються також питання особистої гігієни спортсменів, зокрема догляду за шкірою, правильного харчування, забезпечення достатньої кількості води та організації відпочинку. Важливо розуміти, що порушення гігієнічних норм може призвести до зниження ефективності занять, появи травм чи інших небажаних наслідків для здоров'я.

Посібник виділяється практичною спрямованістю. Він містить численні приклади, таблиці, схеми, що полегшують засвоєння інформації. Завдання для самоконтролю, тестові запитання та

інтерактивні вправи допоможуть студентам не лише перевірити рівень своїх знань, а й навчитися застосовувати їх у реальних умовах.

Завдяки либокому висвітленню тем, посібник стане корисним не лише для студентів та викладачів закладів вищої освіти, але й для тренерів, учителів фізичної культури, організаторів спортивних заходів та всіх, хто цікавиться фізичною культурою і прагне підвищити рівень обізнаності у питаннях гігієни.

Дотримання гігієнічних норм і правил – це запорука високих досягнень у спорті, зміцнення здоров'я, покращення якості життя. Сподіваємося, що цей посібник стане надійним помічником у вашому навчанні, тренувальному процесі та професійній діяльності. Пам'ятайте: здоровий спосіб життя починається з турботи про себе!

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра медико-біологічних основ фізичної культури

«**ЗАТВЕРДЖУЮ**»
Завідувач
кафедри
_____доц. Соколенко Л. С.
«___» _____ 20 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОК 8 ГІГІЄНА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ
(шифр і назва навчальної дисципліни)
Галузь знань **01 Освіта Педагогіка**
(шифр і назва галузі знань)
Спеціальність **017 Фізична культура і спорт**
(шифр і назва спеціальності)
Освітня програма **«Фізична культура і спорт»**
(назва освітньої програми)

Умань – 2024

Робоча програма з дисципліни **«Гігієна фізичної культури і спорту»** розроблена для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Розробники:Поліщук Наталія Миколаївна доктор філософії старший викладач кафедри медико біологічних основ фізичної культури
(вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)

Гарант освітньо-професійної програми «Фізична культураі спорт»
_____Руслан МАСЛЮК

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри медико біологічних основ фізичної культури Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

Протокол № 1 від « » серпня 2024 року
Завідувач кафедри **медико біологічних основ фізичної культур**
_____Людмила Соколенко

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні науково-методичної комісії факультету фізичного виховання

Протокол № 1 від « » серпня 2024 року
Голова науково-методичної комісії факультету фізичного виховання
_____Тетяна ОСАДЧЕНКО

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання
	очна (денна, вечірня)
Вид дисципліни (обов'язкова чи вибіркова)	обов'язкова
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська
Загальний обсяг у кредитах ЄКТС / годинах	3/90
Курс	I
Семестр	1
Кількість змістових модулів із розподілом:	3
Обсяг кредитів	3
Обсяг годин, у тому числі:	90
Аудиторні:	44
Лекційні	22
Практичні	22
Лабораторні	–
Самостійна робота	46
Індивідуальні завдання	
Форма семестрового контролю	залік

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Програма вивчення навчальної дисципліни «Гігієна фізичної культури і спорту» укладена відповідно до освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальність 017 Фізична культура і спорт.

Політика навчальної дисципліни передбачає дотримання принципів академічної доброчесності, визначених Кодексом академічної доброчесності Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

Мета дисципліни:

Забезпечити студентів глибокими знаннями та навичками в галузі гігієни, що стосуються фізичної культури і спорту, а також сформувати розуміння значення санітарно-гігієнічних норм для збереження здоров'я спортсменів і фізично активних людей. Дисципліна також сприяє розвитку вмінь застосовувати на практиці заходи для забезпечення здорового середовища під час тренувань і спортивних змагань.

Завдання:

Надати студентам теоретичні знання щодо основних гігієнічних вимог до організації фізичних навантажень і тренувального процесу.

Формувати розуміння про санітарно-гігієнічні норми, що забезпечують збереження і зміцнення здоров’я під час спортивних занять.

Ознайомити студентів з методами контролю за станом здоров’я та умовами праці в спортивних установах і закладах фізичної культури.

Розвинути вміння ідентифікувати потенційні ризики для здоров'я під час спортивної діяльності та знаходити відповідні профілактичні рішення.

Підготувати студентів до проведення досліджень у сфері гігієни фізичної культури та спорту для покращення санітарних умов у спортивній діяльності.

Розвивати навички дотримання та впровадження інновацій у сфері гігієни в спортивних закладах та під час організації спортивних заходів.

Роль дисципліни:

Цей курс є базовим для формування професійних компетентностей майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту. Він готує студентів до роботи в галузі спортивної медицини, тренерської та освітньої діяльності, а також до забезпечення високих стандартів гігієни в спортивних установах та під час тренувань.

3. Компетентності та результати навчання за освітньою програмою

Компетентності:

Інтегральна компетентність:

Здатність розв'язувати комплексні проблеми в галузі гігієни фізичної культури і спорту, здійснювати наукові дослідження, що мають наукову новизну і практичне значення для здоров'я спортсменів і фізично активних осіб; застосовувати сучасні методології наукової та педагогічної діяльності у сфері гігієни фізичної культури.

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

Фахові результати навчання (ФК):

ФК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

ФК 6. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.

ФК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

Результати навчання (РН):

РН 21 Проводити міждисциплінарні дослідження в галузі фізичної культури і спорту, враховуючи регіональні та історичні особливості в гігієні та спортивній діяльності.

4. Програма навчальної дисципліни

Модуль 1: ОСНОВИ ГІГІЄНИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Тема 1: Вступ догігієни фізичної культури і спорту

Поняття та значення гігієни у сфері фізичної культури і спорту: Основні аспекти впливу гігієни на здоров'я спортсменів та ефективність тренувань. Гігієнічні вимоги до умов проведення тренувань та змагань: Вплив температурного режиму, вологості, освітлення, вентиляції та інших факторів на самопочуття та працездатність спортсменів.Роль гігієни у профілактиці травм і захворювань під час занять спортом: Основні методи гігієнічного забезпечення для зниження ризику травм та інфекційних захворювань**.**

Тема 2: Гігієнічні вимоги до спортивних споруд та обладнання

Основи гігієни спортивних залів, стадіонів та інших об'єктів: Вимоги до чистоти, дезінфекції та забезпечення санітарних умов на спортивних об'єктах. Гігієна спортивного інвентарю та обладнання: Методи догляду та дезінфекції спортивного обладнання для запобігання передачі інфекцій та забезпечення його безпеки.Гігієнічні аспекти використання спортивного одягу та взуття: Вибір матеріалів, догляд за спортивним одягом і взуттям, вимоги до їх гігієни під час тренувань та змагань.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2
ГІГІЄНА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТА ЗМАГАНЬ

Тема 3: Гігієна харчування та відпочинку спортсменів

Особливості харчування спортсменів з урахуванням гігієнічних вимог: Потреби в калоріях, макро- та мікроелементах, вода і режим харчування залежно від виду спорту та етапу тренувального процесу.Гігієнічні аспекти відновлення після фізичних навантажень: Важливість відпочинку та сну, методи релаксації, роль масажу та водних процедур у відновленні.Вплив режиму дня на фізичну форму

та спортивні результати: Планування тренувань, харчування і відпочинку для оптимізації фізичної та психічної підготовки спортсмена.

Тема 4: Гігієна тренувального процесу

Вплив фізичних навантажень на організм спортсмена: Гігієнічні рекомендації для безпечного і ефективного проведення тренувань.Оптимізація тренувального процесу з урахуванням гігієнічних вимог: Періодизація навантажень, врахування індивідуальних особливостей спортсмена, роль розминки та заминки.Гігієнічні аспекти використання тренажерів та обладнання: Забезпечення чистоти та безпеки під час занять на тренажерах, дезінфекція та догляд за обладнанням.Фізичні вправи і гігієна серцево-судинної системи: Принципи безпечного підвищення витривалості та сили, попередження перенавантаження серця.Гігієнічні умови проведення занять на відкритому повітрі: Вплив погодних умов, вимоги до одягу та гідратації під час занять на свіжому повітрі.Гігієна психологічної підготовки спортсмена: Методи психогігієни в підготовці до тренувань та змагань, боротьба зі стресом та перенапруженням.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3

ГІГІЄНА СПЕЦІАЛЬНИХ УМОВ ТА ФАКТОРІВ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

Тема 5: Гігієна занять спортом у різних кліматичних умовах

Вплив кліматичних умов на фізичні навантаження: Як різні кліматичні зони впливають на спортивні результати та гігієнічні вимоги.Гігієнічні рекомендації для занять спортом у спекотному кліматі: Водний баланс, вибір одягу, уникнення теплових ударів.Гігієна тренувань у холодних умовах: Захист від переохолодження, правила використання термоодягу, особливості розминки.Фізичні вправи в умовах підвищеної вологості: Адаптація організму, профілактика перегрівання.Гігієнічні заходи для занять спортом на високогір'ї: Адаптація до зниженого кисневого тиску, профілактика гірської хвороби. Підготовка спортсменів до зміни кліматичних умов: Перехідний період, підготовчі заходи, гігієнічні рекомендації.

Тема 6: Гігієна спортсменів різного віку та рівня підготовки

Гігієнічні особливості підготовки дітей та підлітків: Врахування вікових особливостей у тренувальному процесі, профілактика перевантажень.Гігієна фізичної культури у дорослих спортсменів: Зміни у фізіологічних потребах, адаптація тренувального

процесу.Гігієна тренувань у ветеранів спорту: Профілактика травм, підтримка фізичної форми з урахуванням вікових змін.Особливості гігієни для спортсменів-початківців: Поступове збільшення навантажень, адаптація організмуГігієна професійних спортсменів: Специфічні вимоги до тренувань, відновлення та харчування.Індивідуальні гігієнічні підходи залежно від рівня підготовки: Персоналізований підхід до навантажень та відновлення.

Тема 7 Гігієна спорту у специфічних видах діяльності

Гігієна водних видів спорту: Специфіка тренувань у басейнах та відкритих водоймах, профілактика інфекцій.Гігієна зимових видів спорту: Специфічні вимоги до тренувань та змагань у холодну пору року.Гігієна контактних видів спорту: Особливості забезпечення чистоти і безпеки при тісному фізичному контакті.Гігієна екстремальних видів спорту: Підготовка та захист організму при високих фізичних і психічних навантаженнях.Гігієна тренувань у спортзалах і на закритих майданчиках: Провітрювання, освітлення, чистота повітря та поверхонь.Гігієнічні вимоги до спорту на відкритому повітрі:Вплив навколишнього середовища, правила догляду за обладнанням та спорядженням.

5. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	очна (денна) форма						заочна форма					
	Усього	у тому числі					Усього	у тому числі				
		л	п	лаб.	інд.	с.р.		л	п	лаб.	інд.	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1												
Змістовий модуль 1. ОСНОВИ ГІГІЄНИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ												
Тема 1: Вступ догігієни фізичної культури і спорту	**10**	4	2	–	4	2	**8**			–	4	2
Тема 2: Гігієнічні вимоги до спортивних споруд та обладнання	**12**	4	2	–	4	4	**9**	2	1	–	4	4
Разом за змістовим модулем 1	**22**	**4**	**4**	**–**	**8**	**6**	**17**	**2**	**1**	**–**	**8**	**6**
Змістовий модуль 2. ГІГІЄНА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТА ЗМАГАНЬ												
Тема 3: Гігієна харчування та відпочинку спортсменів	**12**	4	2	–	4	4	**20**	–		–	10	10

Тема 4: Гігієна тренувального процесу	**12**	4	2	–	4	4	**21**	–	1	–	10	10
Разом за змістовим модулем 2	**24**	**4**	**4**	**–**	**8**	**8**	**41**	**–**	**1**	**–**	**20**	**20**
Змістовий модуль 3.ГІГІЄНА СПЕЦІАЛЬНИХ УМОВ ТА ФАКТОРІВ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ												
Тема 5: Гігієна занять спортом у різних кліматичних умовах	**14**	2	2	–	4	4	**9**	–		–	4	4
Тема 6: Гігієна спортсменів різного віку та рівня підготовки	**16**	2	2	–	4	6	**11**	–		–	4	6
Тема 7 Гігієна спорту у специфічних видах діяльності	**14**	2	2	–		6	**12**	–	2	–	6	6
Разом за змістовим модулем 3	**44**	**4**	**10**	**–**	**14**	**16**	**32**	**–**	**2**	**–**	**14**	**16**
Усього годин	**90**	**12**	**18**	**–**	**30**	**30**	**90**	**2**	**4**	**–**	**42**	**42**
Модуль 2												
ІНДЗ	+											
Усього годин	**90**	**22**	**22**	**–**	**22**	**26**	**90**	**2**	**4**	**–**	**42**	**42**

6. Теми практичних занять

№ п/п	Теми занять	Кількість годин	
		Очна (денна)	**Заочна**
1.	Тема 1: Оцінка санітарно-гігієнічних умов у спортивних зала Проведення огляду спортивних залів: чистота, вентиляція, освітлення. Виявлення потенційних порушень та розробка рекомендацій щодо їх усунення.	2	1
2.	Тема 2Розробка санітарного плану для проведення спортивних заході Планування гігієнічного забезпечення під час масових спортивних змагань. Визначення критичних точок контролю та розробка заходів безпеки.	2	
3.	Практика застосування гігієнічних стандартів при заняттях спортом на відкритому повітрі Оцінка впливу навколишнього середовища на	2	

	фізичні навантаження. Розробка рекомендацій щодо забезпечення гігієнічних умов для різних видів спорту на відкритому повітрі.		1
4.	Гігієнічні аспекти підготовки до тренувань в різних кліматичних умовахРозробка заходів для адаптації спортсменів до спекотного, холодного та вологого клімату.Практичні вправи з підбору одягу та режиму гідратації.	2	
5.	Оцінка гігієни спортивного інвентарю та обладнання. Інспекція чистоти та стану спортивного інвентаріюРозробка інструкцій з догляду за обладнанням та інвентарем.	4	2
6.	Практика організації харчування спортсменів відповідно до гігієнічних вимог Оцінка якості продуктів та умов зберігання. Розробка меню та режиму харчування для спортсменів різних категорій.	4	
7.	Розробка гігієнічних рекомендацій для відновлювальних процеду Оцінка ефективності та безпеки масажу, сауни, кріотерапії для відновлення спортсменів. Складання індивідуальних планів відновлення після змагань та тренувань	4	
8	Аналіз гігієнічного супроводу спортсменів під час змаганьОгляд організації гігієнічного забезпечення на реальних спортивних заходах. Оцінка ефективності впроваджених заходів та розробка рекомендацій з покращення.	2	
Всього		**22**	**4**

8. Самостійна робота

№ п/п	Зміст навчального матеріалу	Кількість годин	
		Очна (денна)	Заочна
1.	Аналіз впливу гігієнічних факторів на спортивні результатиДослідження взаємозв’язку між санітарними умовами тренувального процесу та результативністю спортсменів. Вивчення прикладів впливу гігієни на досягнення у спорті.	2	2
2.	Огляд сучасних гігієнічних стандартів у різних видах спортуПорівняння гігієнічних вимог у різних спортивних федераціях. Аналіз змін у гігієнічних стандартах з	4	4

	урахуванням сучасних досліджень.		
3.	Особливості гігієни тренувань у професійному спорті Дослідження гігієнічних підходів у підготовці професійних спортсменів. Вивчення вимог до санітарних умов в елітному спорті	4	10
4.	Гігієна спортивного харчування: основні принципи і рекомендації Вивчення базових принципів гігієни харчування для різних категорій спортсменів. Аналіз типових помилок у харчуванні спортсменів і їх гігієнічних наслідків	4	10
5.	Профілактика травм та захворювань у спорті через гігієнічні заходи Вивчення методів зниження травматизму завдяки дотриманню гігієнічних норм. Огляд профілактичних заходів для запобігання захворюванням у спорті.	4	4
6.	Вплив тренувань у несприятливих кліматичних умовах на здоров'я спортсменів Дослідження впливу екстремальних температур та вологості на організм спортсменів. Оцінка заходів адаптації до несприятливих кліматичних умов.	6	6
7.	Гігієнічні аспекти використання спортивного інвентар Вивчення правил догляду за спортивним інвентарем з метою запобігання інфекціям. Огляд сучасних технологій очищення та дезінфекції інвентарю.	6	6
8	Роль гігієни у відновленні після фізичних навантажень Вивчення гігієнічних методів відновлення: сауна, кріотерапія, масаж. Аналіз ефективності різних відновлювальних процедур.	4	
Всього		**46**	**42**

9. Індивідуальні завдання
(Індивідуальне навчально-дослідне завдання)

Написання реферату. Вимоги: наявність усіх необхідних структурних одиниць, відповідне оформлення, висловлення власної думки у висновках, опрацювання не менше 10 джерел літератури, прилюдний захист основних положень.

Орієнтовна тематика рефератів:

Тематика рефератів

1. Гігієнічні вимоги до спортивних споруд: сучасні стандарти та практики
2. Вплив гігієнічних умов на розвиток дитячого і підліткового спорту
3. Історія розвитку гігієни в спорті: від античності до сучасності
4. Гігієна фізичної культури у закладах освіти: проблеми та перспективи
5. Профілактика спортивного травматизму через гігієнічні заходи
6. Роль гігієни у підготовці професійних спортсменів до змагань
7. Гігієнічні аспекти спортивного туризму та активного відпочинку
8. Сучасні методи гігієнічного контролю у спорті
9. Гігієнічні вимоги до одягу і взуття у різних видах спорту
10. Вплив фізичних навантажень на серцево-судинну систему: гігієнічні рекомендації
11. Гігієна плавання та водних видів спорту: особливості та рекомендації
12. Гігієна та санітарія у фітнес-індустрії: вимоги та інновації
13. Профілактика інфекційних захворювань у спортивних колективах
14. Гігієнічні аспекти харчування у спортивних тренуваннях
15. Гігієна фізичної культури для людей з особливими потребами
16. Вплив кліматичних умов на гігієнічні вимоги у спортивних змаганнях
17. Гігієна відновлення після фізичних навантажень: сучасні підходи
18. Роль психогігієни у підготовці спортсменів до змагань
19. Екологічні аспекти гігієни в спортивних тренуваннях
20. Гігієнічні вимоги до організації спортивних зборів та виїздів
21. Використання новітніх технологій у гігієнічному забезпеченні спорту
22. Гігієнічні аспекти тренувань у закритих спортивних спорудах
23. Організація допінг-контролю: гігієнічні та етичні аспекти
24. Гігієна зимових видів спорту: специфіка і проблеми
25. Гігієна екстремальних видів спорту: виклики та рішення

10. Методи навчання

І. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1) За джерелом інформації: словесні: лекція із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда; наочні: спостереження, ілюстрація, демонстрація; практичні: вправи.

2) За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою; виконання індивідуальних навчальних проєктів.

ІІ. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності: методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

11. Методи контролю

Види контролю: поточний, модульний, підсумковий.

Методи контролю: спостереження за навчальною діяльністю аспірантів, усне опитування, практичні вправи, самоконтроль, виконання індивідуальних практичних та науково-дослідних завдань, модульна письмова контрольна робота.

Семестрова атестація проводиться у формі **заліку.**

12. Критерії оцінювання результатів навчання

В УДПУ імені Павла Тичини використовується накопичувальна
(100-бальна) система оцінювання сформованих компетентностей.

Заходи з оцінювання результатів навчання здобувача за ОК08 передбачають:

- поточний контроль, що здійснюється протягом семестру під час проведення практичних занять та оцінюється сумою набраних балів (максимальна сума – 45 балів);
- модульний контроль (максимально 30 балів, по 10 балів за ЗМ1, ЗМ2, ЗМ3);
- підсумкову контрольну роботу (максимально 15 балів);
- індивідуальне навчально-дослідне завдання (максимально10 балів).

На практичному занятті здобувач може отримати максимально 5 балів, а саме: за роботу на практичному занятті (максимально 3 бали), виконання завдань самостійної роботи (максимально 2 бали), додаткові види роботи.

Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів напрактичному занятті:

– дотримання принципів академічної доброчесності;

– наявність розгорнутої відповіді на теоретичні питання практичногозаняття;

– висунення проблеми, поєднання теоретичного матеріалу з його практичним використанням у майбутній професійній діяльності;

– активна участь в обговоренні теоретичних питань на занятті;

– виступ з доповіддю;

– змістовність виступу, аргументованість;

– культура мовлення;

– уміння вільно триматися перед аудиторією;

– оформлення виконання практичних завдань.

Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів
за роботу на практичному занятті

Рівень	**К-сть балів/ оцінка**	**Критерії оцінювання навчальних досягнень**
Низький	**0,5 бали /** ***незадовільно***	здобувач бере участь в обговоренні питань практичного заняття, але немає розгорнутої відповіді на всі питання, має нечіткі уявлення про об’єкт вивчення теми, не дотримується культури мовлення
Середній	**1,0 бал /** ***нижче задовільно***	Здобувач бере участь в обговоренні питань практичного заняття, однак має розгорнуту відповідь на 1–2 питання, має нечіткі уявлення про об’єкт вивчення теми, не дотримується культури мовлення
	1,5 бали / ***задовільно***	Здобувач бере активну участь в обговоренні питань практичного заняття, має елементарні, фрагментарні уявлення про об’єктвивчення теми, працює в команді, але повної розгорнутої відповіді на всі питання практичного заняття немає, не завжди дотримується культури мовлення
Достатній	**2,0 бали /**	здобувач правильно відтворює

	добре	навчальний матеріал, знає основоположні теорії і факти, вміє наводити окремі власні приклади на підтвердження певних думок, бере активну участь в обговорення питань практичного заняття, вміє працювати в команді, дотримується послідовності у викладенні матеріалу. Разом з тим, у відповіді допускає неточності, окремі відповіді на питання практичного заняття відсутні, відчуває скованість перед аудиторією, допускає порушення правил ділового мовлення
	2,5 бали / ***дуже добре***	здобувач добре володіє вивченим матеріалом у межах програми, застосовує знання під час вирішення практичних завдань, уміє аналізувати й систематизувати інформацію, використовує загальновідомі докази із самостійною і правильною аргументацією, має розгорнуті відповіді на всі питання практичного заняття, бере активну участь у командній роботі, в обговоренні питань заняття та виступає з доповіддю
Високий	**3,0 бали /** ***відмінно***	здобувач має розгорнуті відповіді на всі питання практичного заняття; володіє гнучкими знаннями не лише в межах вимог навчальної програми, але й використовує додаткові матеріали, аргументовано застосовуючи їх у різних ситуаціях; уміє знаходити інформацію та аналізувати її; ставити і розв’язувати проблеми, у командній роботі займає лідерські позиції; виступаючи з доповіддю на практичному занятті, вміло організовує різні види взаємодії, дискусію між учасниками практичного заняття; вільно тримається перед аудиторією; дотримується культури мовлення

Критерії оцінювання *завдань для самостійної роботи*

К-сть балів / оцінка	Критерії оцінювання
0,5 бали / ***незадовільно***	Здобувачем у розкритті змісту завдань були допущені суттєві помилки; завдання викладені поверхово або здобувач зовсім не виконав поставлених завдань
1,0 бали / ***задовільно***	Здобувач володіє знанням матеріалу на рівні вимог, наведених вище, але у розкритті змісту завдань ним були допущені певні помилки, завдання виконані фрагментарно, питання пропрацьовано недостатньо глибоко, у занадто стислій формі
1,5 бали / ***добре***	Здобувач дав правильні відповіді на поставлені завдання; робить логічні висновки та узагальнення, показує здатність аргументувати власне ставлення до альтернативних поглядів на певні питання; використовує належний інструментарій; демонструє знання законодавчих і нормативних актів питання, що розглядається; але здобувачем допущені 1-2 незначні помилки
2,0 бали / ***відмінно***	Здобувач дав обґрунтовані, глибокі й теоретично правильні відповіді на всі поставлені завдання; робить логічні висновки та узагальнення, демонструє здатність висловлювати та аргументувати власне ставлення до альтернативних поглядів на певні питання; використовує належний інструментарій; демонструє знання законодавчих і нормативних актів питання, що розглядається

Оцінювання виконання завдань модульного контролю

№п/п	**Види робіт**	***Максимальна кількість балівза одне питання***
1.	Теоретичні питання (2 питання з переліку)	5,0 балів
Разом		**10 балів**

Оцінювання виконання підсумкової контрольної роботи

№п/п	**Види робіт**	**Максимальна кількість балів за одне питання**
1.	Теоретичні питання (2 питання з переліку)	5,0 балів
2.	Тестові питання (10 питань)	0,5 бала
Разом		**15 балів**

Критерії оцінювання завдань модульного контролю, підсумкової контрольної роботи

К-сть балів	Критерії оцінювання навчальних досягнень
1,0 бал	здобувач володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу
2,0 бали	здобувач володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні
3,0 бали	здобувач відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих
4,0 бали	здобувач вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна.
5,0 балів	здобувач виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.

Оцінювання виконання індивідуального навчально-дослідного завдання (ІНДЗ)

Оцінка з ІНДЗ є обов'язковим балом, який враховується при підсумковому оцінюванні навчальних досягнень з дисципліни.

№ з/п	Критерії оцінювання	Максимальна кількість балів за кожним видом роботи
1.	Обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження	1 бал
2.	Складання плану реферату	1 бал
3.	Критичний аналіз суті та змісту першоджерел. Виклад фактів, ідей,	2 бали

	результатів досліджень в логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання	
4.	Наявність достатньої кількості сучасних нормативних і наукових джерел.	1 бали
5.	Дотримання правил реферування наукових публікацій	1 бал
6.	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження	2 бали
7.	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, список використаних джерел, додатки)	1 бал
8.	Переконливість презентації ІНДЗ	1 бали
Всього		**10 балів**

Студент також має можливість перезарахувати бали (інші види робіт) за наявності результатів навчання, отриманих у неформальній освіті (стажування, тренінги, участь у конференціях, семінарах та ін.) та інформальній освіті (самоосвіта).

Інформація про ресурси для неформальної освіти, процедуру визнання результатів, отриманих у неформальній освіти, розміщена на сайті факультету фізичного вихлвання.

Дотримання принципів та правил академічної доброчесності передбачає самостійне виконання завдань до практичних занять, завдань самостійної роботи, завдань до ІНДЗ, підготовки до підсумкового контролю, визначених Кодексом академічної доброчесності Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини, Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в Уманському державному педагогічному університеті імені Павла Тичини, Законом України «Про авторське право і суміжні права», методичними рекомендації щодо дотримання принципів академічної доброчесності на факультеті фізичного виховання УДПУ імені Павла Тичини

Шкала оцінювання
індивідуального навчально-дослідного завдання (ІНДЗ)

Рівень виконання	**Кількість балів, що відповідає рівню**	**Оцінка**
Високий	9–10	Відмінно
Достатній	6–8	Добре
Середній	3–5	Задовільно
Низький	0–2	Незадовільно

Загальні критерії оцінювання результатів навчання (знань, умінь, навичок та компетентностей)

Рівень, шкала ECTS, бали	Теоретична підготовка	**Практичні уміння і навички, набуті компетентності**
Високий, A, 90 – 100, відмінно	здобувач має глибокі, міцні і системні знання, сформовані навички щодо теоретичних засад та практики з навчальної дисципліни, вміє синтезувати знання по окремих темах; використовує здобуті знання і вміння в нестандартних ситуаціях, здатний вирішувати проблемні питання. Відповідь аспіранта відрізняється точністю формулювань, логікою, достатній рівень узагальненості знань.	самостійно орієнтується в потоці інформації з дисципліни; здатний проаналізувати й узагальнити отриманий результат. Має практичні навички з навчальної дисципліни, а також навички науково-дослідної роботи. При підготовці до практичних занять дотримується усіх вимог, передбачених програмою курсу. Крім того, його дії відрізняються раціональністю, вмінням оцінювати помилки й аналізувати результати.
Достатній B, C, 75 – 89; дуже добре, добре	Здобувач знає і може самостійно визначити зміст роботи, що пов'язана зі змістом навчальної дисципліни, може синтезувати знання по окремих темах, давати точні формулювання. Здобувач може самостійно застосовувати знання в стандартних ситуаціях, його відповідь логічна, але розуміння не є узагальненим.	самостійно виконує завдання, передбачені програмою дисципліни, володіє базовими практичними навичками, може самостійно скласти коментар, обґрунтувати творче застосування основних положень змісту дисципліни у майбутній професійній діяльності, але не завжди здатний провести аналіз і узагальнення

		результату. При виконанні завдань практичних занять аспірант може самостійно виконати роботу в повному обсязі й зробити правильні висновки.
Середній Д, Е, 60– 74, задовільно, нижче задовільно	Здобувач відтворює основні поняття і визначення, але досить поверхово, не виділяючи взаємозв'язок між ними, може сформулювати з допомогою викладача основні положення; допускає неточні і не повні відповіді, не чітко їх формулює, робить окремі помилки у відповіді, але може їх усунути під керівництвом викладача, недостатньо володіє термінологією.	може виконувати найпростіші завдання, але не спроможний самостійно висвітлити теоретичні та практичні засади навчальної дисципліни; робить висновки, але не розуміє матеріал достатньою мірою.
Низький FX, F 1 – 60, незадовільно	Відповідь здобувача при відтворенні навчального матеріалу елементарна, фрагментарна, зумовлена нечіткими уявленнями про зміст навчальної дисципліни. У відповіді цілком відсутня самостійність.	знає основн**і** положення, однак допускає істотні помилки, невпевнено, з великими утрудненнями виконує практичні завдання.

13. Розподіл балів, які отримують здобувачі

Поточне оцінювання і самостійна робота											Підсумкова контрольна робота	Сума
Змістовий модуль 1			Змістовий модуль 2			Змістовий модуль 3				ІНДЗ	10	100
Т1	Т2	МК	Т3	Т4	МК	Т5	Т6	Т7	МК	10		
5	5	10	5	5	10	10	10	10	10			

Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка в ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90–100	A	зараховано
82–89	B	
75–81	C	
69–74	D	
60–68	E	
35–59	FX	не зараховано з можливістю повторного складання
1–34	F	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

14. Рекомендована література
Основна

1. Кравченко О. І., Грабовий М. П. Гігієна фізичної культури і спорту : підручник. Київ : Медицина, 2020. 380 с.
2. Павлов В. О., Кудрявцев А. М. Основи спортивної гігієни : навчальний посібник. Харків : Основа, 2020. 292 с.
3. Самофалов О. В., Жирноклеєв М. А. Спортивна медицина і гігієна : підручник. Львів : ЛНМУ, 2020. 456 с.
4. Бородіна Л. В., Мельник О. Ю. Гігієна і фізіологія фізичної культури : посібник. Одеса : Чорномор'я, 2020. 312 с.
5. Казакевич В. П. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту : підручник. Київ : КНТ, 2020. 384 с.
6. Дмитрієва Н. І., Романчук В. М. Гігієнічне забезпечення фізичних тренувань : методичні рекомендації. Київ : Медкнига, 2020. 128 с.
7. Тарасова О. В., Савченко Ю. М. Основи гігієни і санітарії в спорті : посібник. Харків : Основа, 2020. 256 с.
8. Журавель В. А., Кузнєцова Т. В. Гігієна та фізична культура : підручник. Київ : Здоров'я, 2020. 342 с.
9. Тарасенко С. І. Гігієна спортсменів і профілактика захворювань : навчальний посібник. Полтава : Полтавський літопис, 2020. 278 с.
10. Іванченко А. В. Гігієна фізичної культури: методологічні підходи : монографія. Київ : Видавничий дім «Слово», 2020. 310 с

Допоміжна

Навчально-методичні матеріали:

1. Ткаченко О. М., Сидоренко І. В. Гігієна та санітарія в закладах харчування: методичні рекомендації. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2020. 48 с.
2. Методичні рекомендації для студентів щодо основних вимог до гігієни та санітарії в закладах громадського харчування.
3. Іванченко М. О. Гігієна та санітарія в закладах гостинності: навчальний посібник. Київ: Ліра-К, 2021. 256 с.
4. Підручник, що висвітлює гігієнічні та санітарні норми в готелях та ресторанах.
5. Петренко А. В. Санітарний контроль у закладах громадського харчування: навчально-методичний посібник. Одеса: Одеський національний університет, 2022. 110 с.
6. Навчально-методичні матеріали, що охоплюють основи санітарного контролю в закладах харчування.
7. Кравченко О. І. Організація санітарного контролю в готелях і ресторанах: навчально-методичні матеріали. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2023. 128 с.
8. Комплекс навчально-методичних матеріалів з організації санітарного контролю у сфері гостинності.
9. Сидоренко І. В. Гігієна та санітарія у ресторанному бізнесі: навчальний посібник. Харків: ХНТУСГ, 2021. 232 с.
10. Підручник, що охоплює питання гігієни та санітарії у сфері ресторанного бізнесу.
11. Білик В. П. Гігієна та санітарія в готельно-ресторанному бізнесі: навчально-методичні матеріали. Київ: Центр учбової літератури, 2022. 150 с.
12. Навчально-методичні матеріали, що охоплюють основні принципи гігієни та санітарії у готельно-ресторанній справі.
13. Ткаченко О. М. Гігієнічне забезпечення діяльності закладів харчування: методичні рекомендації. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2023. 75 с.
14. Методичні рекомендації щодо забезпечення гігієнічних норм у закладах харчування.
15. Левченко Ю. А. Гігієна та санітарія в умовах пандемії: навчальний посібник. Київ: Медицина, 2021. 144 с.

16. Підручник, що розглядає специфіку гігієнічних та санітарних вимог в умовах пандемії.
17. Петренко О. В. Основи санітарії в готелях: методичні рекомендації. Одеса: Одеський національний університет, 2020. 64 с.
18. Методичні рекомендації щодо основ санітарного контролю в готелях.
19. Гончаренко Л. П. Гігієна та санітарія у закладах гостинності: навчально-методичний посібник. Київ: Ліра-К, 2022. 190 с.

Наукові матеріали:

1. Петров В. І. Гігієнічні аспекти забезпечення якості послуг у сфері гостинності. Гігієна та санітарія. 2020. № 3. С. 45–52.
2. Стаття, що розглядає вплив гігієнічних умов на якість послуг у готелях і ресторанах.
3. Ковальчук І. І. Вплив санітарних умов на безпеку харчових продуктів у ресторанному бізнесі. Науковий вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. 2019. № 12. С. 83–90.

15. Інформаційні ресурси

1. Академічна доброчесність. Державний університет інфраструктури та технологій. 2020. URL: https://duit.edu.ua/educational-activities/academic-virtue/.
2. Електронна бібліотека НАПН України. URL: https://lib.iitta.gov.ua.
3. Інституційний депозитарій УДПУ імені Павла Тичини. URL: http://space.udpu.org.ua.
4. Міністерство освіти і науки України. URL: https://mon.gov.ua/ua.
5. Наукова робота без плагіату: легко і просто. URL: https://unicheck.com/ua/blog/naukova-robota-bez-plagiatu-legko-i-prost.
6. Науково-дослідний центр педагогічного краєзнавства. URL: https://cutt.ly/oL4kwVK.
7. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. URL: http://www.nbuv.gov.ua.

8. Неформальна освіта. Сайт факультету фізичного виховання УДПУ імені Павла Тичини. URL: https://is.gd/IjO2Ju.
9. Проєкт сприяння академічній доброчесності в Україні. URL: https://academiq.org.ua.
10. Українські матеріали та ресурси із академічної доброчесності. URL: https://www.skeptic.in.ua/integrity/.
11. Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. URL: https://udpu.edu.ua.
12. European Network for Academic Integrity (ENAI, Європейська мережа академічної доброчесності). URL: https://www.academicintegrity.eu/wp/.
13. The International Association Of Schools Of Social Work (Міжнародна асоціація шкіл соціальної роботи). URL: https://bit.ly/2ZYWK0N.
14. EUA Council for Doctoral Education. URL: https://eua-cde.org/ (дата звернення: 12.07.2022).
15. Group for the Advancement of Doctoral Education in Social Work. URL: http://www.gadesocialwork.org/.
16. IASSW General Assembly 2022. URL: https://www.iassw-aiets.org/featured/10099-iassw-online-general-assembly-2022-2/.
17. International Council on Social Welfare, ICSW. URL: https://www.icsw.org/.
18. International Federation Of Social Workers, IFSW. URL: https://www.ifsw.org/social-work-action/.
19. Realising the potential of researchers VITAE. URL: https://www.vitae.ac.uk/.

Веб-ресурси

1. https://scholar.google.com/
2. https://www.scopus.com/home.uri
3. https://www.webofknowledge.com

Викладання дисципліни підкріплено курсом, розміщеним у Інформаційно-освітньому середовищі для студентів очної та заочної (дистанційної) форм навчання УДПУ за посиланням

ЛЕКЦІЙНІ МАТЕРІАЛИ

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1
ОСНОВИ ГІГІЄНИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ТЕМА 1
ВСТУП ДО ГІГІЄНИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

1.Поняття та значення гігієни у сфері фізичної культури і спорту.
2.Гігієнічні вимоги до умов проведення тренувань та змагань.
3.Роль гігієни у профілактиці травм і захворювань під час занять спортом.

1.Гігієна: сутність, завдання та методи дослідження

Гігієна, як фундаментальна галузь медицини, займається вивченням впливу факторів зовнішнього середовища на здоров’я людини та розробкою профілактичних заходів для попередження захворювань і покращення якості життя. Її основним завданням є забезпечення умов, які сприяють збереженню працездатності, довголіття та загального благополуччя. Термін "гігієна" походить від грецького слова gygienos, що перекладається як "здоровий".

Ця галузь науки тісно взаємодіє з іншими дисциплінами, такими як біологія, фізіологія, біохімія, токсикологія та фізика, використовуючи їхні досягнення для глибшого розуміння механізмів впливу навколишнього середовища на організм людини. Найбільш близькими до гігієни є епідеміологія та екологія. Епідеміологія аналізує закономірності виникнення та поширення інфекційних хвороб, пропонуючи ефективні методи їхнього запобігання. Екологія вивчає взаємозв’язки організмів із середовищем їхнього існування, що є ключовим для визначення впливу зовнішніх факторів на здоров’я людини.

Рівновага між організмом і зовнішнім середовищем є основою для забезпечення здоров’я. Ідеї про цю рівновагу, сформульовані видатними фізіологами І.М. Сєченовим та І.П. Павловим, заклали науковий фундамент сучасної гігієни. Вони довели, що обмін речовин та енергії між організмом і середовищем є вирішальним для підтримання життя. Зовнішнє середовище для людини включає не лише природні чинники, а й соціальні умови, які значною мірою визначають спосіб життя.

Фактори зовнішнього середовища можна поділити на фізичні, хімічні, біологічні та соціально-побутові. Серед фізичних факторів важливими є температура, вологість, рух повітря, рівень освітлення,

шум і вібрації. Вони є необхідними для життєдіяльності, однак їхній надмірний або недостатній рівень може мати негативний вплив на організм. Хімічні фактори включають природні речовини, а також штучні забруднювачі, які можуть потрапляти у повітря, воду чи їжу. Токсичні хімічні сполуки можуть провокувати патологічні зміни в організмі. Біологічні фактори, такі як патогенні мікроорганізми (бактерії, віруси, грибки, гельмінти), є причиною багатьох інфекційних захворювань. Соціально-побутові умови, зокрема якість житла, харчування, медичного обслуговування, відіграють важливу роль у формуванні здоров'я та тривалості життя.

Основними завданнями гігієни є дослідження впливу природних і соціальних факторів на здоров'я, розробка та впровадження санітарно-гігієнічних норм і правил, а також покращення стану навколишнього середовища. Для досягнення цих цілей використовуються різноманітні методи дослідження. Санітарно-гігієнічне обстеження включає оцінку санітарного стану об'єктів, таких як навчальні заклади, підприємства чи спортивні споруди. Фізичні методи дозволяють вимірювати параметри фізичних факторів довкілля. Хімічні методи спрямовані на аналіз складу повітря, води та харчових продуктів. Санітарно-статистичні методи допомагають оцінити вплив різних факторів на стан здоров'я населення за допомогою статистичних показників. Бактеріологічні методи використовуються для вивчення рівня мікробного забруднення, тоді як експериментальні методи спрямовані на дослідження впливу окремих чинників на організми.

Гігієна має глибокі історичні корені. Уже в давнину люди розуміли значення чистоти й догляду за тілом для збереження здоров'я. У Стародавньому Єгипті, Індії та Китаї існували правила вибору джерел водопостачання, догляду за тілом, харчування та ізоляції хворих. Гіппократ, видатний лікар Стародавньої Греції, висунув ідеї про вплив довкілля на здоров'я, що лягли в основу подальшого розвитку гігієни. У Стародавньому Римі були створені громадські лазні, водогони та каналізаційні системи, які значно покращили санітарні умови життя.

Проте в середньовіччі, через занепад науки, гігієна зазнала занепаду, що призвело до численних епідемій, таких як чума чи холера. У період Відродження гуманістичні ідеї знову звернули увагу на значення профілактики захворювань. Праці Томаса Мора, Томмазо Кампанелли та інших мислителів заклали основи сучасної гігієнічної науки.

В Україні гігієна почала розвиватися ще з часів Київської Русі. Документи X століття свідчать про наявність правил щодо будівництва водогонів і лазень. У XIX столітті, завдяки праці

видатних учених, зокрема О.П. Доброславіна та Ф.Ф. Ерісмана, були закладені основи експериментальної гігієни. У XX столітті значний внесок у розвиток гігієнічної науки зробили українські вчені, які працювали над питаннями комунальної гігієни, гігієни праці, харчування та гігієни дітей і підлітків.

Таким чином, гігієна є ключовою складовою профілактичної медицини, яка сприяє збереженню здоров'я, забезпеченню безпечних умов праці та життя, а також попередженню захворювань шляхом раціонального використання знань про вплив довкілля на організм людини. водогонів і лазень. У XIX столітті вчені О.П. Доброславін і Ф.Ф. Ерісман заклали основи експериментальної гігієни. У XX столітті внесок у цю галузь зробили М.О. Семашко, Г.В. Хлопін, а також українські вчені О.М. Марзеєв, Л.І. Медвідь, Ю.І. Кундієв.

Сьогодні гігієна охоплює різні сфери життя – від медицини до екології. Її основними завданнями залишаються впровадження профілактичних заходів, формування культури здорового способу життя й забезпечення безпечних умов праці та побуту.

2. Гігієнічні вимоги до умов проведення тренувань та змагань

Безпека спортсменів під час тренувань і змагань є першочерговим завданням, яке визначає якість проведення спортивного процесу. Вона включає створення таких умов, які мінімізують ризик травм, перевтоми, погіршення здоров'я та інших негативних наслідків. Дотримання основних гігієнічних вимог щодо безпеки дозволяє не тільки забезпечити комфорт спортсменам, а й сприяє досягненню ними високих результатів.

Забезпечення належного стану спортивного інвентаря та обладнання

Спортивний інвентар і обладнання відіграють ключову роль у забезпеченні безпеки спортсменів. Їхній технічний стан та відповідність стандартам повинні перевірятися регулярно.

Технічне обслуговування обладнання: тренажери, мати, снаряди та інший інвентар мають бути у справному стані, без дефектів, які можуть спричинити травми. Наприклад, пошкоджений мат або зношений канат можуть стати причиною серйозних ушкоджень.

Сертифікація: спортивне обладнання повинно відповідати нормативним вимогам, які встановлюються міжнародними або національними спортивними федераціями. Неправильний розмір, форма чи вага інвентаря можуть спричинити дискомфорт, а в деяких випадках і травми.

Регулярна дезінфекція: інвентар, який використовується спільно кількома спортсменами (м’ячі, гантелі, тренажери), повинен регулярно оброблятися дезінфікуючими засобами для попередження поширення інфекційних хвороб. Особливо це актуально в умовах пандемій або підвищеної сезонної захворюваності.

Врахування вікових та фізичних особливостей: інвентар має відповідати антропометричним даним спортсменів. Наприклад, молодшим спортсменам необхідно використовувати м’ячі меншого розміру, легші штанги чи адаптовані тренажери.

Дотримання правил техніки безпеки під час виконання вправ

Навчання спортсменів правилам безпеки є обов’язковою частиною тренувального процесу. Техніка виконання вправ, правильне використання обладнання та знання алгоритму дій у разі небезпеки сприяють зниженню ризику нещасних випадків.

Навчання безпечному використанню обладнання: тренер зобов’язаний пояснити, як правильно виконувати вправи, демонструючи техніку та наголошуючи на основних помилках, які можуть призвести до травм. Наприклад, неправильна техніка присідань зі штангою може викликати серйозні ушкодження хребта.

Забезпечення страховки: під час виконання складних вправ, таких як елементи акробатики чи важкої атлетики, обов’язкова присутність страхуючої особи. Це дозволяє уникнути падінь, які можуть спричинити травми.

Розміщення інвентаря: обладнання в спортивному залі повинно розташовуватися таким чином, щоб виключити ризик випадкових зіткнень або падінь. Наприклад, між тренажерами має бути достатньо простору для вільного пересування спортсменів.

Проведення медичного контролю для виявлення протипоказань до занять спортом

Медичний контроль – це один із найважливіших елементів забезпечення безпеки спортсменів. Регулярні медичні огляди дозволяють вчасно виявляти проблеми зі здоров’ям, що можуть становити небезпеку під час фізичних навантажень.

Попередній медичний огляд: перед початком спортивних занять кожен спортсмен має пройти комплексне обстеження, яке включає кардіологічну, неврологічну, ортопедичну та інші оцінки стану здоров’я. Це особливо важливо для спортсменів, які займаються видами спорту з високими навантаженнями на серцево-судинну систему, такими як легка атлетика чи плавання.

Динамічний контроль: під час регулярних тренувань та перед змаганнями спортсмени повинні проходити планові огляди. Це дозволяє відстежувати зміни у фізичному стані та адаптацію організму до навантажень.

Виявлення протипоказань: певні захворювання чи стан здоров'я можуть бути абсолютними або відносними протипоказаннями до занять спортом. Наприклад, гострі запальні процеси, хронічні захворювання у стадії загострення або серцево-судинні порушення вимагають корекції навантажень чи тимчасової відмови від тренувань.

Моніторинг стану під час занять: тренер або медичний працівник, присутній на тренуванні, повинен мати можливість оперативно оцінити стан спортсмена, якщо з'являються ознаки перевтоми чи погіршення самопочуття (запаморочення, біль у грудях, утруднене дихання тощо).

Додаткові аспекти забезпечення безпеки спортсменів

Забезпечення безпеки, комфорту та ефективності тренувального процесу вимагає дотримання чітких гігієнічних умов, які враховують психологічні, фізичні та кліматичні аспекти. Гігієнічні заходи спрямовані на підтримку здоров'я спортсменів, зменшення ризику травм, перевтоми та захворювань. Важливо розглядати комплексний підхід, що охоплює психологічну безпеку, підготовку до надзвичайних ситуацій, а також забезпечення оптимального мікроклімату в приміщеннях і на відкритих майданчиках.

Психологічна безпека є важливим компонентом загальної безпеки спортсменів і передбачає створення умов, які мінімізують ризик психологічного стресу, булінгу чи емоційного виснаження. Позитивний емоційний клімат у команді сприяє кращій взаємодії між її членами та тренером, підвищенню мотивації й ефективності занять. Особлива увага приділяється попередженню психологічного тиску, оскільки конфлікти чи булінг можуть негативно вплинути на моральний стан спортсменів і їхню працездатність.

Важливим аспектом є проведення бесід про дотримання принципів спортивної етики, які включають взаємоповагу, підтримку та чесність. Ці заходи не лише підвищують психологічну стабільність, а й сприяють формуванню командного духу та професійного зростання спортсменів.

Підготовка до непередбачуваних обставин є невід'ємною частиною тренувального процесу. Кожен спортивний об'єкт повинен бути обладнаний аптечкою першої допомоги, яка включає необхідні засоби для надання невідкладної допомоги у разі травм чи раптового погіршення стану здоров'я. Для тренерів і спортсменів доцільно проводити спеціалізовані тренінги з надання першої допомоги, які сприяють швидкому реагуванню у критичних ситуаціях.

Ефективна взаємодія з медичними установами також є важливою складовою системи безпеки. Організація швидкої доставки постраждалих до медичних закладів значно знижує ризик ускладнень під час невідкладних станів.

Гігієнічні умови у спортивних приміщеннях і на відкритих майданчиках

Фізична безпека спортсменів значною мірою залежить від створення оптимальних умов навколишнього середовища. У приміщеннях необхідно підтримувати температуру повітря на рівні 18–20°C, що є комфортним для більшості видів спорту. У залах, де проводяться менш інтенсивні види активності (наприклад, йога чи шахи), температура може бути дещо вищою – до 22°C.

Вологість повітря має становити 50–60%, оскільки підвищена вологість ускладнює терморегуляцію, а знижена – викликає сухість слизових оболонок, що підвищує ризик респіраторних захворювань. Для забезпечення належної вентиляції системи повинні оновлювати 20–25 м³ повітря на годину на кожну людину. Вентиляція сприяє зменшенню концентрації вуглекислого газу, видаляє продукти потовиділення та підтримує належний рівень кисню в повітрі.

На відкритих майданчиках гігієнічні умови також мають велике значення. У спекотну погоду рекомендується проводити заняття в ранкові або вечірні години, щоб уникнути перегріву. При температурі повітря вище 30°C слід знизити інтенсивність тренувань або перенести їх у приміщення. У холодну пору року спортсмени мають вдягати багатошаровий одяг, який зберігає тепло та запобігає переохолодженню.

Спортивні майданчики повинні бути обладнані навісами або спеціальними спорудами для захисту від дощу чи палючого сонця. Поверхня майданчиків має залишатися безпечною навіть у дощову погоду, для чого використовується протиковзке покриття.

Водний режим є одним із ключових чинників, які забезпечують належну працездатність спортсменів. Дегідратація, тобто втрата організмом значної кількості води, може призводити до зниження витривалості, порушення функцій серцево-судинної системи та навіть теплового удару. Для запобігання цьому рекомендується вживати 200–300 мл води кожні 15–20 хвилин тренувань. У спекотну погоду важливо використовувати ізотонічні напої, які містять електроліти та сприяють відновленню сольового балансу.

Харчування спортсменів має бути збалансованим і включати необхідні кількості білків, вуглеводів і жирів. Основна частина раціону (приблизно 60%) повинна складатися з вуглеводів, які забезпечують енергію для виконання фізичних вправ. Білки (15–20%) необхідні для відновлення м’язової тканини, а жири (до 30%) забезпечують тривалу енергетичну підтримку.

Комплексний підхід до організації тренувального процесу, який враховує психологічну безпеку, підготовку до надзвичайних ситуацій, оптимальні мікрокліматичні умови та раціональне харчування,

дозволяє створити безпечне та ефективне середовище для занять спортом. Дотримання гігієнічних норм сприяє підвищенню результативності спортсменів, зниженню ризику травм і захворювань, а також покращенню їхнього загального стану здоров'я.У спекотну погоду використовуються напої, збагачені електролітами, для поповнення рівня натрію, калію та магнію.

Відновлення пульсу:

Під час перерв важливо стежити за відновленням частоти серцевих скорочень. Для спортсменів нормальним показником вважається повернення пульсу до рівня 120–130 ударів за хвилину протягом 1–2 хвилин після активності.

Якщо тренування триває понад годину, спортсменам можуть пропонуватися легкі перекуси у вигляді енергетичних батончиків, фруктів або спеціалізованих спортивних напоїв для підтримки рівня глюкози в крові.

Короткі перерви дозволяють не лише фізично відновитися, але й знизити емоційне напруження. Тренери можуть використовувати цей час для мотивації, аналізу помилок або покращення взаємодії в команді

Гігієнічні умови тренувань і змагань є основою для забезпечення безпеки, ефективності та здоров'я спортсменів. Ці умови охоплюють організацію належного мікроклімату, якість повітря, освітлення, а також врахування відновлювальних потреб спортсменів після фізичних навантажень.

Мікрокліматом називають сукупність параметрів навколишнього середовища, таких як температура, вологість, вентиляція та якість повітря, які впливають на теплообмін організму. Оптимальний мікроклімат сприяє збереженню працездатності та зниженню ризику травм чи захворювань.

Температура повітря у спортивних залах має становити 18–20°C, що є оптимальним для фізичних навантажень середньої та високої інтенсивності. У приміщеннях, де виконуються вправи з низьким рівнем активності, наприклад, йога або гімнастика для дітей, температура може бути трохи вищою – 20–22°C. У холодний період року необхідно забезпечувати стабільний температурний режим за допомогою опалення та уникати протягів.

Вологість повітря є важливим параметром, що впливає на комфорт і терморегуляцію організму. Для спортивних залів оптимальним є рівень вологості 50–60%. Підвищена вологість ускладнює випаровування поту, що може призводити до перегріву, а надто низька вологість сприяє пересушенню слизових оболонок, підвищуючи ризик розвитку респіраторних захворювань.

Вентиляція забезпечує обмін повітря, видаляючи відпрацьоване повітря і подаючи свіже. Норма подачі свіжого повітря становить 20–25 м³ на годину на людину. Недостатня вентиляція може призвести до накопичення вуглекислого газу, що викликає втому, головний біль і зниження концентрації. Регулярне провітрювання спортивних приміщень до, під час і після тренувань є обов'язковим заходом для підтримання належної якості повітря.

Під час занять на відкритому повітрі необхідно враховувати погодні умови, які значно впливають на фізичну активність. У спекотну погоду (понад 30°C) тренування слід проводити в ранкові або вечірні години, щоб уникнути ризику перегріву. Спортсмени повинні носити головні убори та використовувати додаткові заходи для охолодження, такі як питний режим або перерви для відпочинку.

У холодну пору року важливо забезпечити захист від переохолодження. Спортсмени повинні використовувати багатошаровий
одяг, який зберігає тепло, але водночас дозволяє уникнути перегріву. Погодні умови, такі як вітер і підвищена вологість, можуть посилювати вплив низьких температур, тому заняття в таких умовах слід проводити з обережністю.

Відновлення після фізичних навантажень спрямоване на зниження рівня втоми, нормалізацію функцій організму та запобігання травмам. Відновлювальні заходи включають масаж, фізіотерапевтичні процедури, правильне харчування, підтримання водного балансу та психологічне розвантаження.

Масаж є одним із найефективніших методів відновлення. Він сприяє розслабленню перенапружених м'язів, покращує кровообіг і прискорює виведення молочної кислоти, що утворюється під час фізичних вправ. Регулярний масаж також допомагає підтримувати еластичність м'язів і сухожиль, знижуючи ризик травм. Залежно від мети розрізняють спортивний, релаксаційний та реабілітаційний масаж.

Фізіотерапія включає використання теплових і холодових процедур, які сприяють відновленню м'язів і зменшенню запальних процесів. Теплові процедури, такі як сауни, гарячі ванни або компреси, сприяють розслабленню м'язів і прискорюють відновлення. Холодові процедури, зокрема застосування льоду, зменшують набряки, запобігають запальним реакціям і знижують м'язову втому.

Правильне харчування є важливим елементом відновлення. Вживання вуглеводів після тренування сприяє поповненню рівня глікогену в м'язах, а білки забезпечують відновлення тканин. Важливо також забезпечувати організм достатньою кількістю вітамінів і мінералів, таких як вітаміни C, D, групи B, кальцій, магній і

залізо, які сприяють загальному відновленню та підтриманню імунітету.

Гідратація є необхідною умовою для нормального функціонування організму. Під час тренувань спортсменам рекомендується пити воду кожні 15–20 хвилин (200–300 мл), а в умовах підвищеної температури – вживати ізотонічні напої, які відновлюють водно-сольовий баланс.

Зниження рівня стресу є важливою частиною комплексного відновлення. Методи релаксації, такі як дихальні вправи, медитація та створення позитивного емоційного клімату, сприяють зменшенню емоційного напруження. Психологічна підтримка тренера та команди допомагає уникнути емоційного виснаження спортсменів.

Профілактика травм включає обов'язкове виконання розминки перед тренуванням і заминки після нього. Розминка покращує кровообіг, підвищує температуру тіла та готує м'язи до фізичних навантажень. Заминка допомагає поступово знизити частоту серцевих скорочень і запобігти м'язовим скороченням та больовим відчуттям.

Таким чином, створення оптимальних умов для тренувань, правильна організація відновлювальних заходів і профілактика травм є основою для ефективного тренувального процесу, спрямованого на збереження здоров'я спортсменів та досягнення високих спортивних результатів.

Гігієнічні вимоги до мікроклімату спортивних приміщень є невід'ємною складовою організації тренувального процесу, адже вони безпосередньо впливають на фізичне та психологічне самопочуття спортсменів, їхню працездатність і ефективність занять. Одним із ключових аспектів цих вимог є забезпечення відповідного температурного режиму. Для спортивних залів оптимальною температурою вважається 18-20°C, що створює комфортні умови для виконання фізичних вправ без ризику перегріву чи переохолодження організму. У залах, де рівень фізичної активності є низьким, як-от під час занять йогою чи шахами, температура може бути дещо вищою – 20-22°C. На відкритих майданчиках тренування мають проводитися з урахуванням погодних умов: у спекотну погоду заняття краще планувати на ранкові або вечірні години, а в холодну – організовувати додаткові заходи для підтримання теплового балансу, такі як використання багатошарового одягу.

Підтримання оптимального рівня вологості та належної вентиляції у спортивних приміщеннях є важливими чинниками, що визначають мікроклімат і впливають на ефективність та безпеку тренувального процесу.

Контроль вологості повітря має вирішальне значення для забезпечення комфорту та запобігання негативним наслідкам для здоров'я спортсменів. Оптимальний рівень відносної вологості у

спортивних приміщеннях становить 50–60%. Для підтримання цього показника використовуються зволожувачі повітря, які особливо актуальні в умовах низької вологості, коли сухе повітря може призводити до пересушення слизових оболонок і збільшувати ризик респіраторних захворювань. У приміщеннях із високою вологістю доцільним є застосування осушувачів повітря та забезпечення ефективної вентиляції, що сприяє нормалізації мікроклімату та запобігає відчуттю задухи.

Якість повітря у спортивних приміщеннях є ще одним критично важливим показником. Вона визначається його чистотою, рівнем кисню та відсутністю шкідливих домішок. Вентиляція забезпечує своєчасне надходження свіжого повітря та видалення відпрацьованого, збагаченого вуглекислим газом і продуктами обміну речовин. Недостатня вентиляція може спричиняти накопичення вуглекислого газу, що призводить до втоми, головного болю, зниження концентрації уваги та загального погіршення самопочуття спортсменів.

Сучасні вимоги до вентиляції у спортивних приміщеннях передбачають обмін повітря із розрахунку 20–25 м³ на годину на кожну людину. Системи вентиляції мають бути оснащені фільтрами для очищення повітря від пилу, алергенів та інших забруднень. Природна вентиляція через вікна або інші отвори є додатковим засобом покращення якості повітря і повинна проводитися до початку занять, під час перерв і після їх завершення.

Для підтримання високої якості повітря важливо регулярно перевіряти та очищувати вентиляційні системи, адже накопичення пилу або мікроорганізмів у фільтрах може знижувати їхню ефективність. У спортивних об’єктах необхідно категорично забороняти куріння або використання хімічних речовин, які можуть забруднювати повітря. Особливу увагу слід приділяти залам із високим рівнем фізичної активності, як-от фітнес-центри, де для очищення повітря рекомендується використовувати спеціалізовані системи з функцією іонізації.

Таким чином, дотримання гігієнічних вимог до вологості та вентиляції у спортивних приміщеннях є ключовим фактором забезпечення комфортних умов для тренувань, запобігання перевтомі, збереження здоров’я спортсменів і підвищення їхньої працездатності

Вологість повітря є важливим фактором, що впливає на терморегуляцію організму. Рекомендований рівень відносної вологості для спортивних приміщень становить 50-60%. Надмірна вологість ускладнює випаровування поту з поверхні шкіри, що може призводити до перегріву організму, задухи та зниження продуктивності тренувань. Водночас надто сухе повітря сприяє

пересушенню слизових оболонок дихальних шляхів, підвищуючи ризик розвитку респіраторних захворювань. Для підтримання оптимального рівня вологості в спортивних приміщеннях застосовуються зволожувачі або осушувачі повітря, залежно від поточних умов.

Вентиляція спортивних приміщень відіграє ключову роль у забезпеченні доступу свіжого повітря. Норма подачі свіжого повітря становить 20-25 м³ на годину на одну людину. Адекватна вентиляція сприяє підтриманню необхідного рівня кисню, що є особливо важливим для спортсменів, які займаються інтенсивними фізичними вправами. Окрім цього, вентиляційні системи мають забезпечувати очищення повітря від пилу, алергенів та інших шкідливих часток, які можуть накопичуватися під час занять. Для досягнення цього використовуються фільтрувальні системи, що регулярно обслуговуються для забезпечення їхньої ефективної роботи. Провітрювання приміщень є додатковим заходом, який може застосовуватися до, під час перерв і після тренувань.

Освітлення спортивних приміщень також має відповідати встановленим гігієнічним нормам. Природне освітлення повинно бути рівномірним, без утворення зон із відблисками чи тінями, які можуть негативно впливати на зорову увагу спортсменів. Для цього співвідношення площі світлових прорізів до площі підлоги має становити 1:5 або 1:6. У разі недостатності природного світла використовуються штучні джерела освітлення, які забезпечують освітленість не менше 200 люкс для тренувань і 500 люкс для змагань. Світильники мають бути розташовані таким чином, щоб уникнути засліплення спортсменів під час виконання вправ.

Акустичні умови спортивних приміщень є важливим чинником комфорту й безпеки. Надмірний рівень шуму може негативно впливати на концентрацію уваги, викликати втому та дратівливість. Оптимальний рівень шуму в спортивних залах не повинен перевищувати 50-60 дБ. Для зменшення акустичного навантаження застосовуються матеріали з високими звукоізоляційними властивостями, такі як акустичні панелі чи підвісні стелі. У великих спортивних залах важливо запобігати утворенню ехоефекту, для чого використовуються звукопоглинальні поверхні.

Таким чином, дотримання гігієнічних вимог до мікроклімату спортивних приміщень створює комфортні, безпечні та сприятливі умови для ефективного тренувального процесу, запобігаючи перевтомі, травмам та іншим небажаним наслідкам.

Спортивні приміщення повинні бути обладнані системами вентиляції для забезпечення доступу свіжого повітря.

Норма подачі свіжого повітря – 20-25 м³ на годину на людину.

Використання систем очищення повітря від пилу, алергенів та інших шкідливих часток.

Поверхня спортивних майданчиків є одним із ключових факторів, що впливають на безпеку та ефективність занять фізичною культурою і спортом. Покриття має відповідати ряду гігієнічних вимог, спрямованих на зниження ризику травматизму та забезпечення комфорту під час виконання фізичних вправ. Поверхня спортивних майданчиків повинна бути рівною, без вибоїн, тріщин чи ковзких ділянок, оскільки ці дефекти можуть призводити до падінь або інших травм. Особливої уваги заслуговує регулярний огляд покриття з метою виявлення можливих пошкоджень, які можуть з'являтися внаслідок інтенсивного використання або несприятливих погодних умов.

Для різних видів спорту використовуються спеціалізовані покриття, які враховують специфіку навантажень і рухової активності. Наприклад, гумові покриття забезпечують амортизацію під час стрибків і бігу, знижуючи навантаження на суглоби та хребет спортсменів. Трав'яні покриття широко застосовуються у футболі, регбі та гольфі, створюючи природне середовище для гри, яке зменшує ризик ковзання і травм. Асфальтовані майданчики зазвичай використовуються для ігрових видів спорту, таких як баскетбол або волейбол, проте вони мають обмеження через жорсткість поверхні, яка може негативно впливати на опорно-руховий апарат при тривалому використанні.

Захист майданчиків від погодних умов є важливим аспектом організації спортивного процесу на відкритому повітрі. Наявність навісів або спеціальних споруд для захисту від дощу чи палючого сонця дозволяє забезпечити безперервність тренувань незалежно від погодних умов. У спекотні дні, коли температура поверхні майданчиків може значно перевищувати комфортний рівень, доцільним є встановлення систем поливу або охолодження. Це дозволяє не лише знизити температуру покриття, але й покращити загальний мікроклімат у зоні проведення тренувань.

Гігієнічні вимоги до спортивного інвентаря та обладнання спрямовані на забезпечення безпечного і комфортного використання, а також зниження ризику поширення інфекційних захворювань. Регулярна дезінфекція спортивного обладнання, зокрема м'ячів, тренажерів, гантелей та інших елементів, є обов'язковою умовою для підтримання їх у належному санітарному стані. Особливу увагу слід приділяти спортивному інвентарю, який використовується спільно, адже відсутність дезінфекції може сприяти передачі патогенних мікроорганізмів серед спортсменів.

Особиста гігієна спортсменів також відіграє значну роль у забезпеченні санітарного стану обладнання. Використання власних рушників, пляшок для води та захисного екіпірування сприяє мінімізації ризику зараження через контакт із забрудненими поверхнями. Наприклад, рукавички, шоломи чи інші засоби індивідуального захисту мають бути чистими, справними та відповідати індивідуальним характеристикам спортсмена.

Спортивний інвентар та обладнання повинні відповідати встановленим стандартам, які враховують вимоги безпеки, ергономічності та специфіку видів спорту. Сертифікація обладнання гарантує його відповідність технічним і санітарно-гігієнічним нормам, що є важливим для запобігання травмам та забезпечення комфортних умов тренувань. Інвентар має бути адаптованим до вікових та фізичних особливостей спортсменів: наприклад, розмір м’ячів, вага гантелей або форма спортивного екіпірування повинні враховувати антропометричні дані користувачів.

Таким чином, забезпечення гігієнічних вимог до покриття майданчиків, спортивного інвентаря та обладнання є важливим компонентом організації безпечного та ефективного тренувального процесу. Дотримання цих норм сприяє збереженню здоров’я спортсменів, підвищенню рівня їхньої працездатності та запобіганню травмам.

Раціональне харчування та правильний водний режим під час тренувань і змагань є ключовими факторами, що визначають фізичну працездатність, швидкість відновлення та загальний стан здоров’я спортсменів. Вони забезпечують енергетичні потреби організму, підтримують водно-сольовий баланс і сприяють ефективному виконанню фізичних навантажень.

Харчування спортсменів має бути збалансованим, тобто забезпечувати необхідне співвідношення білків, жирів і вуглеводів. Основним джерелом енергії для організму є вуглеводи, які повинні становити близько 55–60% раціону. Вони забезпечують м’язи глікогеном, який є основним "паливом" під час інтенсивних фізичних вправ. Білки, які складають 15–20% добового раціону, виконують відновлювальну функцію, беручи участь у регенерації м’язової тканини після навантажень. Жири, які мають становити не більше 25–30% раціону, забезпечують тривалу енергетичну підтримку організму та сприяють засвоєнню жиророзчинних вітамінів.

Для спортсменів, які перебувають під високим фізичним навантаженням, доцільно використовувати спеціалізовані харчові продукти, такі як енергетичні напої, білкові батончики або вітамінно-мінеральні комплекси. Ці продукти сприяють швидкому поповненню енергетичних запасів та відновленню після навантажень. Наприклад,

під час інтенсивних змагань або тривалих тренувань до раціону додаються ізотонічні напої, що містять електроліти, а також продукти, багаті на антиоксиданти, для зниження оксидативного стресу в організмі.

Водний режим також відіграє важливу роль у підтримці оптимальної працездатності спортсменів. Зневоднення організму навіть на 1–2% може значно знизити фізичну продуктивність, викликати втому та збільшити ризик травм. Спортсмени повинні починати тренування з достатнім рівнем гідратації, для чого рекомендується вживати воду за 30 хвилин до заняття. Під час тренування необхідно споживати 150–200 мл води кожні 15–20 хвилин, щоб компенсувати втрати рідини через потовиділення. У спекотну погоду або за умов інтенсивних навантажень рекомендується вживати напої, збагачені електролітами, для відновлення солевого балансу. Після завершення тренувань чи змагань важливо забезпечити повне відновлення водного балансу шляхом вживання достатньої кількості рідини.

Медичний контроль є необхідною складовою профілактики захворювань і забезпечення безпеки тренувального процесу. Регулярні медичні огляди дозволяють вчасно виявляти протипоказання до фізичних навантажень і запобігати можливим ускладненням. Передтренувальний огляд включає оцінку функцій серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем, вимірювання пульсу, артеріального тиску, аналізи крові та інші обстеження залежно від виду спорту. Постійний моніторинг стану здоров’я спортсменів дозволяє оцінювати їхню фізичну готовність, виявляти ознаки перевтоми або початкові симптоми захворювань.

Профілактичні заходи включають вакцинацію для запобігання інфекційним захворюванням, що можуть поширюватися під час тренувань або змагань. Дотримання гігієни особистих речей, зокрема рушників, пляшок для води, захисного екіпірування, є важливою умовою попередження передачі інфекцій. Тренери та персонал також мають дотримуватися гігієнічних норм, щоб мінімізувати ризик зараження спортсменів.

Організація змагань повинна відповідати гігієнічним вимогам для забезпечення комфорту та безпеки учасників. Перед проведенням заходу перевіряється санітарний стан приміщень або майданчиків, включаючи чистоту поверхонь, якість повітря та доступ до санітарних зон. Необхідно забезпечити достатню кількість місць для глядачів, медичного персоналу та спортсменів, а також підготувати зони для відпочинку.

Медичний супровід під час змагань є обов’язковою умовою. На місці проведення повинна бути присутня бригада медичної допомоги,

оснащена необхідним обладнанням для надання першої допомоги. Спеціально обладнані медичні пункти мають бути доступними для всіх учасників і глядачів.

Організація харчування під час змагань повинна забезпечувати спортсменів якісними продуктами, які відповідають їхнім енергетичним потребам. Особливу увагу слід приділяти забезпеченню доступу до чистої питної води. Забороняється реалізація їжі та напоїв сумнівного походження, які можуть викликати харчові отруєння чи інші ускладнення.

Профілактика травм і перевтоми включає проведення розминки перед тренуваннями та заминки після них. Розминка готує м'язи, суглоби й серцево-судинну систему до навантажень, знижуючи ризик травмування. Заминка дозволяє поступово знизити частоту серцевих скорочень, запобігти застою крові у м'язах і зменшити ймовірність виникнення м'язового болю.

Часові межі тренувань і змагань встановлюються залежно від вікової категорії та рівня фізичної підготовки учасників. Для дітей та підлітків тривалість занять має бути коротшою, ніж для дорослих спортсменів, із обов'язковими перервами для відпочинку. Перерви також необхідні для поповнення енергетичних запасів, відновлення водного балансу та зниження ризику перевтоми.

Отже, дотримання правил харчування, водного режиму, медичного контролю, профілактики травм і належної організації змагань є комплексними заходами, які забезпечують безпечний і ефективний тренувальний процес, сприяють підтриманню здоров'я спортсменів та досягненню високих результатів у спорті.

3.Роль гігієни у профілактиці травм і захворювань під час занять спортом

Гігієна у спорті є важливою складовою профілактичної медицини, яка спрямована на збереження здоров'я, забезпечення безпеки та підвищення ефективності тренувального процесу. Дотримання гігієнічних вимог дозволяє створити умови, які мінімізують ризик травм, запобігають виникненню інфекційних і неінфекційних захворювань, а також сприяють загальному зміцненню організму спортсменів.

Профілактика травм через гігієнічний підхід

Спортивні травми можуть виникати внаслідок перевантаження, неправильного виконання вправ, незадовільного стану спортивного обладнання чи покриття, а також несприятливих умов середовища. Гігієнічна профілактика травм охоплює такі аспект

Організація оптимальних умов для тренувань.

У приміщеннях повинні підтримуватися оптимальні мікрокліматичні умови: температура 18–20°C, відносна вологість повітря 50–60%, ефективна вентиляція, яка забезпечує обмін 20–25 м³ повітря на годину для кожного спортсмена.

Освітлення повинно відповідати нормативам: не менше 200 люкс для тренувань і 500 люкс для змагань.

Використання якісного спортивного обладнання та інвентаря.

Покриття майданчиків має бути рівним, з протиковзкими властивостями, без вибоїн і інших пошкоджень.

Спортивний інвентар повинен відповідати стандартам безпеки та бути адаптованим до антропометричних особливостей спортсменів.

Розминка і заминка.

Розмика перед тренуванням сприяє покращенню кровообігу, підвищенню еластичності м’язів і суглобів, що знижує ризик травмування.

Заминка дозволяє поступово знизити частоту серцевих скорочень і зменшити ризик м’язових скорочень і больових відчуттів.

Контроль за технікою виконання вправ.

Недотримання техніки виконання рухів є однією з основних причин травматизму. Тренери повинні регулярно контролювати правильність виконання вправ і навчати спортсменів основам безпеки.

Використання захисного екіпірування (шоломи, наколінники, налокітники тощо) є обов’язковим для зниження ризику травм у контактних видах спорту.

Профілактика захворювань у спорті

Захворювання під час занять спортом можуть бути пов’язані з інфекційними, фізіологічними чи психосоматичними факторами. Гігієна спрямована на зниження впливу цих чинників і зміцнення імунітету спортсменів.

Регулярна дезінфекція спортивного обладнання, душових, роздягалень і тренажерних залів є обов’язковою для запобігання поширенню патогенних мікроорганізмів.

Особиста гігієна спортсменів, включаючи використання індивідуальних рушників, пляшок для води та засобів догляду, зменшує ризик передачі інфекцій.

Вакцинація проти інфекційних хвороб, що можуть легко передаватися в умовах колективних занять, є важливим профілактичним заходом.

Перевтома – це стан, що виникає внаслідок надмірного фізичного навантаження без належного відновлення. Симптоми включають загальну слабкість, втому, дратівливість і зниження працездатності.

Профілактичними заходами є раціональне планування тренувань із чергуванням навантажень і відпочинку, забезпечення належного харчування та водного режиму.

Стрес і психологічний тиск є поширеними у змагальних видах спорту. Створення позитивного емоційного клімату, попередження булінгу та проведення бесід про важливість спортивної етики сприяють психологічній стабільності.

Релаксаційні методи, такі як медитація, дихальні вправи чи психологічні тренінги, допомагають знизити рівень стресу.

Роль медичного контролю у профілактиці травм і захворювань

Медичний контроль є важливим елементом гігієнічного забезпечення занять спортом. Регулярні огляди дозволяють вчасно виявляти протипоказання до фізичних навантажень, оцінювати стан здоров'я спортсменів і запобігати розвитку патологічних станів.

Передтренувальні обстеження включають оцінку функцій серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем. Поточний моніторинг стану спортсменів (вимірювання пульсу, артеріального тиску, оцінка фізичної працездатності) дозволяє коригувати програми тренувань залежно від індивідуальних потреб.

Гігієна відіграє ключову роль у профілактиці травм і захворювань під час занять спортом, сприяючи створенню безпечних умов для тренувань, підтриманню здоров'я та підвищенню ефективності фізичної активності. Комплексний підхід, який включає дотримання санітарних норм, медичний контроль, забезпечення належних умов для відновлення та попередження стресу, є запорукою успішної спортивної діяльності та збереження довготривалого здоров'я спортсменів

Рекомендована література

Основна

1. Кравченко О. І., Грабовий М. П. Гігієна фізичної культури і спорту : підручник. Київ : Медицина, 2020. 380 с.
2. Павлов В. О., Кудрявцев А. М. Основи спортивної гігієни : навчальний посібник. Харків : Основа, 2020. 292 с.
3. Самофалов О. В., Жирноклеєв М. А. Спортивна медицина і гігієна : підручник. Львів : ЛНМУ, 2020. 456 с.
4. Бородіна Л. В., Мельник О. Ю. Гігієна і фізіологія фізичної культури : посібник. Одеса : Чорномор'я, 2020. 312 с.
5. Казакевич В. П. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту : підручник. Київ : КНТ, 2020. 384 с.

6. Дмитрієва Н. І., Романчук В. М. Гігієнічне забезпечення фізичних тренувань : методичні рекомендації. Київ : Медкнига, 2020. 128 с.
7. Тарасова О. В., Савченко Ю. М. Основи гігієни і санітарії в спорті : посібник. Харків : Основа, 2020. 256 с.
8. Журавель В. А., Кузнєцова Т. В. Гігієна та фізична культура : підручник. Київ : Здоров'я, 2020. 342 с.
9. Тарасенко С. І. Гігієна спортсменів і профілактика захворювань : навчальний посібник. Полтава : Полтавський літопис, 2020. 278 с.
10. Іванченко А. В. Гігієна фізичної культури: методологічні підходи : монографія. Київ : Видавничий дім «Слово», 2020. 310 с

Допоміжна

Навчально-методичні матеріали:

1. Ткаченко О. М., Сидоренко І. В. Гігієна та санітарія в закладах харчування: методичні рекомендації. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2020. 48 с.
2. Методичні рекомендації для студентів щодо основних вимог до гігієни та санітарії в закладах громадського харчування.
3. Іванченко М. О. Гігієна та санітарія в закладах гостинності: навчальний посібник. Київ: Ліра-К, 2021. 256 с.
4. Підручник, що висвітлює гігієнічні та санітарні норми в готелях та ресторанах.
5. Петренко А. В. Санітарний контроль у закладах громадського харчування: навчально-методичний посібник. Одеса: Одеський національний університет, 2022. 110 с.
6. Навчально-методичні матеріали, що охоплюють основи санітарного контролю в закладах харчування.
7. Кравченко О. І. Організація санітарного контролю в готелях і ресторанах: навчально-методичні матеріали. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2023. 128 с.
8. Комплекс навчально-методичних матеріалів з організації санітарного контролю у сфері гостинності.
9. Сидоренко І. В. Гігієна та санітарія у ресторанному бізнесі: навчальний посібник. Харків: ХНТУСГ, 2021. 232 с.
10. Підручник, що охоплює питання гігієни та санітарії у сфері ресторанного бізнесу.

11. Білик В. П. Гігієна та санітарія в готельно-ресторанному бізнесі: навчально-методичні матеріали. Київ: Центр учбової літератури, 2022. 150 с.
12. Навчально-методичні матеріали, що охоплюють основні принципи гігієни та санітарії у готельно-ресторанній справі.
13. Ткаченко О. М. Гігієнічне забезпечення діяльності закладів харчування: методичні рекомендації. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2023. 75 с.
14. Методичні рекомендації щодо забезпечення гігієнічних норм у закладах харчування.
15. Левченко Ю. А. Гігієна та санітарія в умовах пандемії: навчальний посібник. Київ: Медицина, 2021. 144 с.
16. Підручник, що розглядає специфіку гігієнічних та санітарних вимог в умовах пандемії.
17. Петренко О. В. Основи санітарії в готелях: методичні рекомендації. Одеса: Одеський національний університет, 2020. 64 с.
18. Методичні рекомендації щодо основ санітарного контролю в готелях.
19. Гончаренко Л. П. Гігієна та санітарія у закладах гостинності: навчально-методичний посібник. Київ: Ліра-К, 2022. 190 с.

Наукові матеріали:

1. Петров В. І. Гігієнічні аспекти забезпечення якості послуг у сфері гостинності. Гігієна та санітарія. 2020. № 3. С. 45–52.
2. Стаття, що розглядає вплив гігієнічних умов на якість послуг у готелях і ресторанах.
3. Ковальчук І. І. Вплив санітарних умов на безпеку харчових продуктів у ресторанному бізнесі. Науковий вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. 2019. № 12. С. 83–90.

Інформаційні ресурси

1. Академічна доброчесність. Державний університет інфраструктури та технологій. 2020. URL: https://duit.edu.ua/educational-activities/academic-virtue/.

2. Електронна бібліотека НАПН України. URL: https://lib.iitta.gov.ua.
3. Інституційний депозитарій УДПУ імені Павла Тичини. URL: http://space.udpu.org.ua.
4. Міністерство освіти і науки України. URL: https://mon.gov.ua/ua.
5. Наукова робота без плагіату: легко і просто. URL: https://unicheck.com/ua/blog/naukova-robota-bez-plagiatu-legko-i-prost.
6. Науково-дослідний центр педагогічного краєзнавства. URL: https://cutt.ly/oL4kwVK.
7. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. URL: http://www.nbuv.gov.ua.
8. Неформальна освіта. Сайт факультету фізичного виховання УДПУ імені Павла Тичини. URL: https://is.gd/IjO2Ju.
9. Проєкт сприяння академічній доброчесності в Україні. URL: https://academiq.org.ua.
10. Українські матеріали та ресурси із академічної доброчесності. URL: https://www.skeptic.in.ua/integrity/.
11. Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. URL: https://udpu.edu.ua.
12. European Network for Academic Integrity (ENAI, Європейська мережа академічної доброчесності). URL: https://www.academicintegrity.eu/wp/.
13. The International Association Of Schools Of Social Work (Міжнародна асоціація шкіл соціальної роботи). URL: https://bit.ly/2ZYWK0N.
14. EUA Council for Doctoral Education. URL: https://eua-cde.org/ (дата звернення: 12.07.2022).
15. Group for the Advancement of Doctoral Education in Social Work. URL: http://www.gadesocialwork.org/.
16. IASSW General Assembly 2022. URL: https://www.iassw-aiets.org/featured/10099-iassw-online-general-assembly-2022-2/.
17. International Council on Social Welfare, ICSW. URL: https://www.icsw.org/.
18. International Federation Of Social Workers, IFSW. URL: https://www.ifsw.org/social-work-action/.

19. Realising the potential of researchers VITAE. URL: https://www.vitae.ac.uk/.

Веб-ресурси

1. https://scholar.google.com/
2. https://www.scopus.com/home.uri
3. https://www.webofknowledge.com

Викладання дисципліни підкріплено курсом, розміщеним у Інформаційно-освітньому середовищі для студентів очної та заочної (дистанційної) форм навчання УДПУ за посиланням

ТЕМА 2: ГІГІЄНІЧНІ ВИМОГИ ДО СПОРТИВНИХ СПОРУД ТА ОБЛАДНАННЯ

1. Гігієна спортивного інвентаря та обладнання: правила догляду, дезінфекції та зберігання інвентаря для запобігання травмам і передачі інфекцій.
2. Гігієнічні аспекти вибору та використання спортивного одягу і взуття: критерії вибору матеріалів, вплив екіпірування на комфорт і безпеку спортсменів.
3. Особливості догляду за спортивним одягом, взуттям та інвентарем

1.Гігієнічні вимоги до спортивних споруд: основи забезпечення чистоти, дезінфекції та санітарних умов у спортивних приміщеннях, роздягальнях і душових.

Гігієнічні вимоги до спортивних споруд становлять важливу складову забезпечення здоров'я, безпеки та комфорту спортсменів під час тренувань і змагань. Ці вимоги охоплюють широкий спектр заходів, спрямованих на створення сприятливого середовища для фізичної активності, зниження ризику травматизму, профілактику захворювань та підвищення ефективності спортивного процесу

Дотримання санітарно-гігієнічних норм дозволяє підтримувати відповідний санітарний стан спортивних приміщень, включаючи зали, роздягальні, душові, санвузли та інші зони, які інтенсивно використовуються спортсменами та тренерами. Чистота цих приміщень безпосередньо впливає на стан здоров'я учасників, адже накопичення бруду, пилу чи органічних забруднень створює середовище для розвитку патогенних мікроорганізмів, грибків і вірусів.

Спортивні споруди мають регулярно прибиратися із застосуванням відповідних засобів для чищення та дезінфекції. Щоденне вологе прибирання є обов'язковим для підтримання чистоти, особливо в місцях з високою прохідністю. До таких місць належать вхідні зони, тренажерні зали, гімнастичні майданчики, а також поверхні, які контактують із руками чи тілом спортсменів (лави, поручні, тренажери тощо). Крім щоденного прибирання, необхідно здійснювати періодичну дезінфекцію за допомогою спеціалізованих засобів, які мають антимікробну, віруліцидну та фунгіцидну дію.

Особливу увагу слід приділяти гігієнічному стану роздягалень і душових приміщень. Високий рівень вологості у цих зонах створює сприятливі умови для розмноження грибків і бактерій, які можуть спричиняти дерматологічні захворювання. Для запобігання цим ризикам поверхні підлоги, стін і душових кабін мають бути виготовлені з матеріалів, стійких до вологи та легко піддаватися дезінфекції. Крім того, у душових обов'язковим є використання засобів, які видаляють органічні забруднення, запобігаючи утворенню слизу чи плісняви.

Важливою умовою підтримання гігієнічного стану спортивних споруд є забезпечення належної вентиляції. У приміщеннях має здійснюватися постійний обмін повітря, який дозволяє видаляти надлишкову вологу, запахи та забруднюючі речовини. Вентиляційні системи повинні забезпечувати надходження свіжого повітря в обсязі 20–25 м³ на годину для кожного спортсмена. Крім того, регулярне провітрювання приміщень сприяє зниженню концентрації вуглекислого газу, що покращує самопочуття і працездатність спортсменів.

Гігієнічні вимоги також поширюються на облаштування відкритих спортивних майданчиків. Поверхня таких об'єктів повинна бути рівною, з протиковзкими властивостями, без вибоїн чи інших дефектів, які можуть стати причиною травм. У дощову чи снігову погоду покриття має забезпечувати належний дренаж для видалення води та запобігання утворенню калюж.

Таким чином, дотримання гігієнічних вимог до спортивних споруд є запорукою забезпечення безпечних і комфортних умов для тренувального процесу. Чітке виконання санітарно-гігієнічних заходів дозволяє мінімізувати ризики травм і захворювань, сприяє збереженню здоров'я учасників і створює умови для досягнення високих спортивних результатів.

Санітарно-гігієнічне обслуговування спортивних споруд є важливим компонентом забезпечення безпеки та ефективності тренувального процесу. Належне виконання цих заходів запобігає

поширенню інфекційних захворювань, створює комфортні умови для занять спортом та знижує ризик травмування через неналежний стан приміщень чи обладнання.

Щоденне прибирання передбачає очищення приміщень від пилу, бруду та органічних забруднень, які накопичуються в процесі використання спортивних споруд. Особлива увага приділяється поверхням із частим контактом (підлога, дверні ручки, поручні, тренажери тощо). Для прибирання використовують сертифіковані мийні засоби, які не викликають подразнення шкіри та відповідають санітарним нормам.

Вологе прибирання підлог: Використовують дезінфекційні засоби з антимікробною дією.

Обробка поверхонь: Ручки дверей, лави, тренажери, шафки у роздягальнях очищують за допомогою антисептичних розчинів.

Видалення пилу з вентиляційних решіток: Це знижує ризик накопичення пилу, який може бути алергеном.

Періодична дезінфекція

Дезінфекція спортивних приміщень спрямована на знищення патогенних мікроорганізмів, включаючи бактерії, віруси та грибки. Вона проводиться 1–2 рази на тиждень залежно від інтенсивності використання приміщень.

До ефективних засобів для дезінфекції належать:

Гіпохлорит натрію: Ефективний проти бактерій та вірусів, використовується для обробки поверхонь у душових і санвузлах.

Перекис водню: Використовується у комбінації зі сріблом для знезараження поверхонь і повітря.

Четвертинні амонієві сполуки (ЧАС): Високоефективні проти грибків і вірусів, мають широкий спектр застосування.

Генеральне прибирання включає повну дезінфекцію всіх поверхонь приміщень, інвентаря та вентиляційних систем. Його проводять щонайменше раз на місяць. У процесі використовують спеціалізоване обладнання, зокрема обприскувачі для дезінфекційних розчинів і ультрафіолетові лампи.

Дезінфекція у спортивних приміщеннях проводиться з використанням сучасних методів і технологій.

Ручна дезінфекція: Засоби наносяться за допомогою серветок, губок або розпилювачів. Використовується для невеликих площ.

Автоматизована дезінфекція: Використання розпилювальних систем чи рамок, які забезпечують рівномірне нанесення дезінфекційних розчинів на поверхні.

Ультрафіолетове опромінення: Використовується для знезараження повітря та поверхонь. Такі лампи встановлюють у тренувальних залах, роздягальнях і душових.

Туманоутворювальні системи: Застосовуються для дезінфекції великих площ, створюючи мікрочастинки дезінфекційного засобу, які осідають на всі поверхні.

Дезінфекція душових і санвузлів

Душові та санвузли є зонами високого ризику через підвищену вологість і постійний контакт із органічними забрудненнями. Їхній належний стан запобігає розвитку грибкових, бактеріальних та вірусних інфекцій.

Регулярне очищення поверхонь із використанням засобів, що мають протигрибкову та антибактеріальну дію.

Обробка підлог, стін, водозливів, кранів, унітазів і раковин не менше двох разів на день.

Використання керамічної плитки або інших водостійких матеріалів, які легко очищуються та дезінфікуються.

Санітарні умови у роздягальнях

Роздягальні потребують особливої уваги, оскільки вони є зонами скупчення людей і часто мають підвищений рівень вологості.

Вентиляція: Має забезпечувати видалення надмірної вологи, запахів і забруднень. Системи вентиляції повинні функціонувати постійно, щоб уникнути утворення конденсату.

Оснащення: Лави, шафки та інші меблі повинні бути виготовлені з матеріалів, стійких до вологи й обробки дезінфекційними засобами.

Гігієна текстильних виробів: Рушники, килимки та інші текстильні вироби повинні пратися при температурі не нижче 60°C із застосуванням спеціалізованих засобів

Чистота у спортивних спорудах визначається комплексом заходів, які включають регулярне прибирання, дезінфекцію та утримання приміщень у відповідності до санітарно-епідеміологічних норм. Відповідно до вимог гігієни, спортивні зали, роздягальні та душові мають регулярно очищуватися від пилу, бруду та інших забруднень, які можуть бути джерелом інфекцій.

Дотримання гігієнічних вимог до спортивних споруд є обов’язковою умовою для забезпечення безпеки й здоров’я спортсменів. Систематичне виконання санітарно-гігієнічних заходів, включаючи регулярне прибирання, дезінфекцію та контроль мікроклімату, сприяє створенню комфортних умов для тренувань і змагань. Такий підхід дозволяє не лише зменшити ризики поширення інфекцій, але й підвищити ефективність спортивного процесу.

2.Вимоги до мікроклімату спортивних приміщень: температурний режим, вологість, вентиляція та освітлення як основа створення комфортних умов для занять спортом.

Відкриті спортивні майданчики та стадіони відіграють важливу роль у забезпеченні можливостей для фізичної активності населення. Для їх ефективного функціонування необхідно дотримуватися санітарно-гігієнічних норм, які спрямовані на підтримання безпечних і комфортних умов для спортсменів, тренерів і глядачів. Гігієнічні вимоги охоплюють стан покриття, облаштування об’єктів та дотримання санітарних правил під час їх експлуатації

Покриття спортивних майданчиків є одним із найважливіших елементів, що впливає на безпеку і якість тренувального процесу. Воно повинно відповідати технічним і санітарним вимогам, визначеним у нормативних документах, таких як ДСТУ Б В.2.7-233:2010, який регламентує характеристики покриттів для спортивних об’єктів.

Покриття поділяються на натуральні (трава, грунт) і синтетичні (гумове, поліуретанове тощо). Натуральні покриття вимагають регулярного догляду, зокрема покосу трави, поливу, вирівнювання поверхні, щоб уникнути утворення вибоїн і нерівностей. Синтетичні покриття є більш довговічними, але потребують систематичного очищення від сміття, пилу, органічних залишків та обробки спеціальними засобами для запобігання їх зносу та забруднення

Для забезпечення безпеки спортсменів поверхня має бути рівною, без тріщин і слизьких ділянок. Покриття повинно мати достатній рівень амортизації, щоб зменшити навантаження на суглоби та мінімізувати ризик травм.

Облаштування відкритих спортивних об’єктів має відповідати санітарним і технічним вимогам, визначеним у ДБН В.2.2-13:2003 (норми проектування закладів фізичної культури і спорту)

Огородження майданчиків є важливою умовою для забезпечення безпеки. Висота огорож повинна становити не менше 2 метрів, що запобігає виходу м’ячів за межі поля та знижує ризик травм для глядачів. Майданчики повинні бути обладнані системами дренажу для швидкого відведення дощової води, що дозволяє уникнути утворення калюж і зберігати якість поверхні в належному стані.

Особлива увага приділяється захисту від несприятливих погодних умов. У спекотну погоду мають бути створені зони затінення (навісні конструкції, посадка дерев), які зменшують ризик перегріву спортсменів. Під час дощу слід забезпечити можливість використання майданчика без ризику травмування через слизьке покриття

Освітлення відкритих спортивних об’єктів повинно відповідати нормативним вимогам. Згідно з державними стандартами, рівень освітленості має становити не менше 300 люкс для тренувань і 500 люкс для змагань. Світильники слід розташовувати так, щоб уникати засліплення спортсменів і глядачів

Санітарний контроль на відкритих спортивних майданчиках та стадіонах спрямований на підтримання чистоти, забезпечення безпечного стану покриття та запобігання поширенню інфекційних захворювань.

Щоденне прибирання є обов’язковим заходом, який включає очищення території від сміття, листя, гілок та інших забруднень. Зони для сидіння, лави, поручні та спортивне обладнання мають регулярно оброблятися дезінфекційними засобами для знищення патогенних мікроорганізмів

Системи дренажу повинні бути перевірені та відповідати вимогам ДСТУ Б В.2.7-85:2012, щоб забезпечити ефективне водовідведення. У дощову погоду слід перевіряти стан поверхні для уникнення травмонебезпечних ситуацій

Особливо важливим є розташування спортивних майданчиків у зонах із чистим повітрям, віддалених від промислових підприємств і автострад. Якість повітря повинна відповідати нормативам ГОСТ 12.1.005-88, що регламентує гранично допустимі концентрації шкідливих речовин.

Під час проведення масових спортивних заходів гігієнічні заходи мають бути посилені. Глядацькі трибуни, поручні та сходи повинні очищуватися до і після заходу, щоб забезпечити комфорт і безпеку відвідувачів. Санітарні вузли повинні відповідати вимогам ДБН В.2.2-9-2009, зокрема за кількістю та чистотою.

На стадіонах обов’язково мають бути пункти медичної допомоги, оснащені відповідно до нормативів Міністерства охорони здоров’я України. Це забезпечує оперативне реагування у разі травм чи погіршення стану здоров’я спортсменів і глядачів.

Гігієна відкритих спортивних майданчиків та стадіонів є основою для створення безпечних і комфортних умов для занять спортом. Дотримання санітарних норм, регулярний контроль стану покриття, належне облаштування об’єктів і забезпечення чистоти дозволяють знизити ризик травм і захворювань. Впровадження сучасних стандартів у догляді за відкритими спортивними об’єктами сприяє підтриманню здоров’я спортсменів і глядачів, а також створенню умов для ефективного тренувального процесу та змагань.

3.Гігієна спортивного інвентаря та обладнання

Гігієнічний стан спортивного інвентаря та обладнання відіграє важливу роль у забезпеченні безпеки спортсменів, запобіганні травмам і поширенню інфекційних захворювань. Дотримання гігієнічних норм, регулярна дезінфекція, правильний догляд і належне зберігання спортивного обладнання є ключовими складовими ефективного функціонування спортивних об'єктів і підтримки здоров'я спортсменів.

Гігієнічні вимоги до догляду за інвентарем та обладнанням

Догляд за спортивним інвентарем включає систематичне очищення, перевірку функціональності та своєчасний ремонт. Це дозволяє зберігати обладнання у належному стані, забезпечуючи його тривале використання і безпеку для спортсменів.

М'ячі (футбольні, баскетбольні, волейбольні), штанги, гантелі, тренажери та інший спортивний інвентар після кожного використання мають очищуватися від пилу, бруду та поту. Використання спеціалізованих мийних засобів дозволяє усувати забруднення без пошкодження матеріалів. Наприклад, засоби на основі нейтрального pH підходять для очищення поверхонь із синтетичних матеріалів, а м'які дезінфекційні розчини рекомендуються для чищення гумових або шкіряних деталей.

Регулярна перевірка обладнання включає контроль цілісності його елементів. Наприклад, тренажери мають оглядатися на предмет зносу тросів, розхитування деталей або пошкодження важелів. Виявлені дефекти слід усувати негайно, щоб уникнути травм під час використання.

Дезінфекція спортивного інвентаря спрямована на запобігання передачі інфекційних захворювань, таких як грибкові інфекції, стафілокок або вірусні інфекції (грип, COVID-19). Вона є обов'язковою у закладах, де обладнання використовується багатьма людьми.

Ручна дезінфекція проводиться за допомогою розпилювачів або серветок із дезінфекційними розчинами. Для обробки м'ячів, гантелей, лав для жиму використовуються розчини на основі хлору, перекису водню чи четвертинних амонієвих сполук. Ці засоби ефективно знищують бактерії, віруси та грибки.

Механізована дезінфекція включає використання автоматичних розпилювальних систем або ультрафіолетового випромінювання. Ультрафіолетові лампи є ефективними для знезараження поверхонь та повітря у великих приміщеннях. Наприклад, у тренажерних залах ультрафіолетові опромінювачі можуть зменшувати бактеріальне навантаження на 90% за одну годину роботи.

Частота дезінфекції залежить від інтенсивності використання інвентаря. У громадських спортивних закладах обробка повинна проводитися після кожного тренування. Під час змагань обладнання дезінфікується між змінами спортсменів.

Правильне зберігання інвентаря забезпечує його захист від механічних пошкоджень, забруднення та передчасного зношення. Інвентар зберігається у спеціально відведених приміщеннях, які відповідають санітарно-гігієнічним вимогам.

Приміщення для зберігання повинні бути сухими, добре вентильованими та захищеними від надмірної вологості. Температура у приміщенні має залишатися стабільною, щоб уникнути деформації матеріалів. Наприклад, татамі або спортивні мати зберігаються вертикально для уникнення накопичення вологи. Гантелі та штанги повинні зберігатися на стійках із прогумованими підставками, що запобігає їхньому пошкодженню.

Санітарна обробка приміщень для зберігання є обов’язковою. Підлоги та стелажі повинні дезінфікуватися не менше одного разу на тиждень. Провітрювання приміщення проводиться щодня, щоб запобігти утворенню конденсату.

Профілактика травм і захворювань через належний стан обладнання

Несправне або забруднене обладнання є фактором ризику для спортсменів. Пошкоджені тренажери, нерівні лави чи розірвані еластичні стрічки можуть спричинити травмування. Крім того, недостатньо оброблене обладнання є джерелом поширення патогенних мікроорганізмів, що підвищує ризик захворювань.

Забезпечення гігієни інвентаря дозволяє мінімізувати ці ризики. Наприклад, у секціях боротьби татамі обробляються перед кожним заняттям, що запобігає поширенню грибкових інфекцій. У тренажерних залах обробка поручнів і ваг після кожного використання знижує ймовірність передачі інфекцій через контактні поверхні.

Нормативна база та наукове підґрунтя

Дотримання гігієнічних вимог регламентується низкою нормативних документів, зокрема:

ДБН В.2.2-13:2003 – норми для проектування закладів фізичної культури і спорту.

ДСТУ ISO 14644-1 – стандарти чистоти для приміщень.

Рекомендації МОЗ щодо санітарного утримання спортивних об’єктів.

Наукові дослідження, проведені українськими вченими, такими як О.М. Марзеєв і М.Г. Шандала, підтверджують важливість

дезінфекції спортивного інвентаря для зменшення ризику бактеріальних і вірусних інфекцій.

Гігієна спортивного інвентаря та обладнання є ключовим елементом забезпечення безпеки у спорті. Регулярний догляд, дезінфекція та правильне зберігання обладнання запобігають травмам, поширенню інфекцій та зношенню інвентаря. Дотримання нормативних вимог та впровадження сучасних методів обробки забезпечують високу якість тренувального процесу та сприяють зміцненню здоров'я спортсменів.

Рекомендована література

Основна

1. Кравченко О. І., Грабовий М. П. Гігієна фізичної культури і спорту : підручник. Київ : Медицина, 2020. 380 с.
2. Павлов В. О., Кудрявцев А. М. Основи спортивної гігієни : навчальний посібник. Харків : Основа, 2020. 292 с.
3. Самофалов О. В., Жирноклеєв М. А. Спортивна медицина і гігієна : підручник. Львів : ЛНМУ, 2020. 456 с.
4. Бородіна Л. В., Мельник О. Ю. Гігієна і фізіологія фізичної культури : посібник. Одеса : Чорномор'я, 2020. 312 с.
5. Казакевич В. П. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту : підручник. Київ : КНТ, 2020. 384 с.
6. Дмитрієва Н. І., Романчук В. М. Гігієнічне забезпечення фізичних тренувань : методичні рекомендації. Київ : Медкнига, 2020. 128 с.
7. Тарасова О. В., Савченко Ю. М. Основи гігієни і санітарії в спорті : посібник. Харків : Основа, 2020. 256 с.
8. Журавель В. А., Кузнєцова Т. В. Гігієна та фізична культура : підручник. Київ : Здоров'я, 2020. 342 с.
9. Тарасенко С. І. Гігієна спортсменів і профілактика захворювань : навчальний посібник. Полтава : Полтавський літопис, 2020. 278 с.
10. Іванченко А. В. Гігієна фізичної культури: методологічні підходи : монографія. Київ : Видавничий дім «Слово», 2020. 310 с

Допоміжна

Навчально-методичні матеріали:

1. Ткаченко О. М., Сидоренко І. В. Гігієна та санітарія в закладах харчування: методичні рекомендації. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2020. 48 с.
2. Методичні рекомендації для студентів щодо основних вимог до гігієни та санітарії в закладах громадського харчування.
3. Іванченко М. О. Гігієна та санітарія в закладах гостинності: навчальний посібник. Київ: Ліра-К, 2021. 256 с.
4. Підручник, що висвітлює гігієнічні та санітарні норми в готелях та ресторанах.
5. Петренко А. В. Санітарний контроль у закладах громадського харчування: навчально-методичний посібник. Одеса: Одеський національний університет, 2022. 110 с.
6. Навчально-методичні матеріали, що охоплюють основи санітарного контролю в закладах харчування.
7. Кравченко О. І. Організація санітарного контролю в готелях і ресторанах: навчально-методичні матеріали. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2023. 128 с.
8. Комплекс навчально-методичних матеріалів з організації санітарного контролю у сфері гостинності.
9. Сидоренко І. В. Гігієна та санітарія у ресторанному бізнесі: навчальний посібник. Харків: ХНТУСГ, 2021. 232 с.
10. Підручник, що охоплює питання гігієни та санітарії у сфері ресторанного бізнесу.
11. Білик В. П. Гігієна та санітарія в готельно-ресторанному бізнесі: навчально-методичні матеріали. Київ: Центр учбової літератури, 2022. 150 с.
12. Навчально-методичні матеріали, що охоплюють основні принципи гігієни та санітарії у готельно-ресторанній справі.
13. Ткаченко О. М. Гігієнічне забезпечення діяльності закладів харчування: методичні рекомендації. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2023. 75 с.
14. Методичні рекомендації щодо забезпечення гігієнічних норм у закладах харчування.

15. Левченко Ю. А. Гігієна та санітарія в умовах пандемії: навчальний посібник. Київ: Медицина, 2021. 144 с.
16. Підручник, що розглядає специфіку гігієнічних та санітарних вимог в умовах пандемії.
17. Петренко О. В. Основи санітарії в готелях: методичні рекомендації. Одеса: Одеський національний університет, 2020. 64 с.
18. Методичні рекомендації щодо основ санітарного контролю в готелях.
19. Гончаренко Л. П. Гігієна та санітарія у закладах гостинності: навчально-методичний посібник. Київ: Ліра-К, 2022. 190 с.

Наукові матеріали:

1. Петров В. І. Гігієнічні аспекти забезпечення якості послуг у сфері гостинності. Гігієна та санітарія. 2020. № 3. С. 45–52.
2. Стаття, що розглядає вплив гігієнічних умов на якість послуг у готелях і ресторанах.
3. Ковальчук І. І. Вплив санітарних умов на безпеку харчових продуктів у ресторанному бізнесі. Науковий вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. 2019. № 12. С. 83–90.

Інформаційні ресурси

1. Академічна доброчесність. Державний університет інфраструктури та технологій. 2020. URL: https://duit.edu.ua/educational-activities/academic-virtue/.
2. Електронна бібліотека НАПН України. URL: https://lib.iitta.gov.ua.
3. Інституційний депозитарій УДПУ імені Павла Тичини. URL: http://space.udpu.org.ua.
4. Міністерство освіти і науки України. URL: https://mon.gov.ua/ua.
5. Наукова робота без плагіату: легко і просто. URL: https://unicheck.com/ua/blog/naukova-robota-bez-plagiatu-legko-i-prost.
6. Науково-дослідний центр педагогічного краєзнавства. URL: https://cutt.ly/oL4kwVK.
7. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. URL: http://www.nbuv.gov.ua.

8. Неформальна освіта. Сайт факультету фізичного виховання УДПУ імені Павла Тичини. URL: https://is.gd/IjO2Ju.
9. Проєкт сприяння академічній доброчесності в Україні. URL: https://academiq.org.ua.
10. Українські матеріали та ресурси із академічної доброчесності. URL: https://www.skeptic.in.ua/integrity/.
11. Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. URL: https://udpu.edu.ua.
12. European Network for Academic Integrity (ENAI, Європейська мережа академічної доброчесності). URL: https://www.academicintegrity.eu/wp/.
13. The International Association Of Schools Of Social Work (Міжнародна асоціація шкіл соціальної роботи). URL: https://bit.ly/2ZYWK0N.
14. EUA Council for Doctoral Education. URL: https://eua-cde.org/ (дата звернення: 12.07.2022).
15. Group for the Advancement of Doctoral Education in Social Work. URL: http://www.gadesocialwork.org/.
16. IASSW General Assembly 2022. URL: https://www.iassw-aiets.org/featured/10099-iassw-online-general-assembly-2022-2/.
17. International Council on Social Welfare, ICSW. URL: https://www.icsw.org/.
18. International Federation Of Social Workers, IFSW. URL: https://www.ifsw.org/social-work-action/.
19. Realising the potential of researchers VITAE. URL: https://www.vitae.ac.uk/.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2
ГІГІЄНА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТА ЗМАГАНЬ

ТЕМА 3: ГІГІЄНА ХАРЧУВАННЯ ТА ВІДПОЧИНКУ СПОРТСМЕНІВ

1. Значення гігієни харчування та відпочинку в житті спортсмена.
2. Вплив харчування та режиму дня на спортивні результати.

3. Гігієна спортивних приміщень: ключові аспекти та вимоги

1.Значення гігієни харчування та відпочинку в житті спортсмена.

Гігієна харчування та відпочинку є фундаментальною складовою здорового способу життя спортсменів, яка напряму впливає на їхню витривалість, продуктивність і загальний рівень досягнень. Вона забезпечує оптимальну адаптацію організму до фізичних навантажень, сприяє швидкому відновленню після тренувань, а також мінімізує ризик травм і перевтоми. Ці фактори є ключовими для досягнення високих спортивних результатів, особливо у професійних атлетів.

Гігієна харчування полягає в правильному балансі калорій, макро- та мікронутрієнтів, а також у регулярності прийомів їжі відповідно до індивідуальних потреб спортсмена. Збалансований раціон забезпечує організм необхідною енергією для виконання фізичних вправ і підтримує функціонування всіх систем організму. Наприклад, вуглеводи є основним джерелом енергії під час тренувань, білки сприяють відновленню м’язів, а жири необхідні для тривалих аеробних навантажень. Крім того, важливу роль відіграє споживання вітамінів та мінералів, таких як залізо, кальцій, магній і цинк, які підтримують імунітет і обмінні процеси.

Вода також є незамінною частиною харчування. Втрата рідини під час тренувань через потовиділення може спричинити дегідратацію, яка негативно впливає на фізичну продуктивність і може призвести до судом або навіть серйозних ускладнень. Регулярне поповнення водно-сольового балансу є обов’язковим для спортсменів, особливо під час інтенсивних тренувань чи змагань.

Гігієна відпочинку, зокрема якісний сон, є не менш важливою для успішного відновлення організму. Саме під час сну активізуються регенераційні процеси, стабілізується гормональний фон, а мозок обробляє отриману за день інформацію. Дослідження показують, що спортсмени, які сплять щонайменше 8 годин на добу, демонструють вищі результати та швидше відновлюються після навантажень.

Крім того, релаксація, масаж і водні процедури допомагають знімати м’язову напругу та покращують психоемоційний стан. Регулярний відпочинок і дотримання режиму дня допомагають уникнути перевтоми та забезпечують стабільний прогрес у спортивних досягненнях.

Під час фізичних навантажень організм витрачає значну кількість енергії. Енергетичні потреби спортсменів значно вищі, ніж у середньої людини, і залежать від інтенсивності та типу фізичних вправ. Щоб підтримувати енергетичний баланс, раціон має включати достатню кількість калорій, отриманих із правильного співвідношення білків, жирів і вуглеводів.

Вуглеводи – головне джерело енергії, особливо під час тренувань високої інтенсивності. Вони забезпечують організм глікогеном, який накопичується в м’язах і печінці та використовується під час фізичних навантажень.

Жири – джерело довготривалої енергії, особливо в аеробних видах спорту (біг на довгі дистанції, плавання).

Білки – допоміжне джерело енергії та матеріал для регенерації тканин.

Приклад: Марафонець потребує значного запасу глікогену для тривалого забігу, тому в його раціоні повинні переважати вуглеводи (крупи, паста, фрукти). Натомість важкоатлет потребує більше білків для зміцнення та відновлення м’язової тканини (м’ясо, риба, яйця).

Фізичні навантаження спричиняють мікропошкодження м’язових волокон, що є природним процесом адаптації організму. Для їхнього відновлення необхідно споживати продукти, багаті білками, які є джерелом амінокислот.

Білки тваринного походження (м’ясо, молочні продукти, яйця) містять усі незамінні амінокислоти.

Рослинні білки (сочевиця, нут, тофу) можуть доповнювати раціон, але їх слід комбінувати для отримання повноцінного амінокислотного профілю.

Приклад: Плавець, який проводить у басейні 3-4 години щодня, повинен споживати їжу, багату білками (куряче м’ясо, риба), для відновлення м’язів і підтримання загального тонусу організму.

Під час інтенсивних фізичних вправ організм втрачає значну кількість рідини разом із важливими електролітами (натрій, калій, магній) через потовиділення. Це може спричинити дегідратацію, яка знижує фізичну продуктивність, уповільнює реакції та збільшує ризик травм.

Гідратація перед, під час і після тренувань є критично важливою.

Ізотонічні напої допомагають швидко відновити рівень електролітів і запобігти судомам.

Приклад: Футболісти під час матчів регулярно п’ють воду чи спортивні напої для підтримання водно-сольового балансу, особливо в жарких умовах. Це допомагає уникнути зневоднення та зберігати витривалість до кінця гри.

Недостатнє або незбалансоване харчування може призвести до перевтоми, уповільнення відновлення організму та збільшення ризику травм. Особливо це стосується дефіциту мікроелементів і вітамінів, які відіграють важливу роль у регуляції фізіологічних процесів.

Кальцій і вітамін D зміцнюють кісткову тканину, запобігаючи переломам і травмам суглобів.

Магній і калій зменшують ризик м’язових судом.

Залізо запобігає анемії та покращує транспорт кисню в організмі.

Приклад: Гімнасти, які мають високі навантаження на кісткову систему, повинні регулярно споживати продукти, багаті кальцієм (сир, йогурт, мигдаль) і вітаміном D (риба, яйця). Недостатнє споживання цих речовин підвищує ризик травматизації.

Харчування впливає не тільки на фізичну, але й на психічну продуктивність. Глюкоза є основним джерелом енергії для мозку, тому раціон спортсменів повинен забезпечувати стабільний рівень цукру в крові.

Продукти з низьким глікемічним індексом (вівсянка, цільнозерновий хліб) забезпечують тривалий приплив енергії.

Омега-3 жирні кислоти (лосось, горіхи) підтримують роботу мозку та сприяють кращій концентрації.

Приклад: Шахісти чи стрільці, які потребують максимальної зосередженості, часто додають до раціону горіхи, чорний шоколад і жирну рибу.

Збалансоване харчування підтримує імунітет і зменшує ризик захворювань, які можуть перешкодити тренувальному процесу. Вітаміни С і Е, антиоксиданти, омега-3 жирні кислоти сприяють нейтралізації вільних радикалів, які утворюються під час інтенсивних навантажень**.**

Фізичне відновлення є критичним компонентом підготовки спортсменів. Воно передбачає комплекс фізіологічних, біохімічних та психоемоційних процесів, що забезпечують адаптацію організму до навантажень, регенерацію тканин та підтримання загального здоров’я. Відновлення поділяють на активне (наприклад, легкі вправи, масаж, водні процедури) та пасивне (сон, релаксація).

Сон є головним механізмом пасивного відновлення. Під час сну активуються анаболічні процеси, які сприяють відновленню пошкоджених м’язових волокон, синтезу білків та регуляції гормонального фону. Уповільнення серцевого ритму та зниження рівня кортизолу дозволяють тілу відпочити та накопичити енергію для майбутніх тренувань.

Фази сну. Особливо важливою для спортсменів є глибока фаза сну, коли відбувається інтенсивне виділення гормону росту (соматотропіну). Цей гормон відповідає за регенерацію тканин, зміцнення імунної системи та підвищення витривалості.

Рекомендована тривалість. Для професійних спортсменів тривалість сну має становити 8–10 годин на добу. Занадто короткий сон може призвести до накопичення втоми, зниження когнітивних функцій і збільшення ризику травм.

Приклад: У бігунів на довгі дистанції після інтенсивного тренування сон тривалістю 9 годин дозволяє знизити рівень молочної

кислоти в м’язах і покращує показники швидкості та витривалості на наступний день.

Професійний спорт є не тільки фізичним, але й психоемоційним викликом. Тривалі тренування, високі очікування, часті змагання та публічний тиск створюють значний стрес для спортсменів. Відновлення дозволяє стабілізувати психоемоційний стан, що є необхідним для успішної підготовки та змагань.

Вплив стресу. Високий рівень стресу підвищує концентрацію кортизолу – гормону, який негативно впливає на регенерацію тканин, погіршує концентрацію та знижує працездатність.

Методи зниження стресу. Релаксаційні техніки, такі як йога, медитація, дихальні вправи, сприяють зниженню напруги, покращують концентрацію уваги та сприяють загальному розслабленню.

Приклад: Після напружених змагань тренери часто рекомендують своїм підопічним заняття медитацією для покращення емоційного стану та підвищення мотивації.

Фізичні навантаження, особливо тривалі та інтенсивні, є потужним стресовим фактором для організму, що може тимчасово послабити імунітет. Це робить спортсменів вразливими до інфекційних захворювань. Відпочинок і достатній сон є ключовими для підтримання роботи імунної системи.

Сон і імунна система. Під час сну відбувається активізація імунних клітин, зокрема Т-лімфоцитів, які відповідають за боротьбу з інфекціями.

Роль харчування у відновленні імунітету. Збалансований раціон, багатий антиоксидантами (вітамін С, Е), омега-3 жирними кислотами та мікроелементами (цинк, селен), підвищує стійкість до хвороб.

Приклад: Нестача сну на етапі інтенсивних тренувань або перед змаганнями може підвищити ризик застуди чи інших інфекційних захворювань, що негативно впливає на фізичну форму та результати.

Відпочинок дозволяє організму не лише відновлювати сили, але й адаптуватися до фізичних навантажень, що сприяє зростанню спортивних показників. Цей процес відомий як суперкомпенсація – стан, коли організм після відпочинку стає сильнішим і витривалішим, ніж до навантаження.

Оптимізація тренувального процесу. Відпочинок між тренуваннями дозволяє уникнути перетренованості – стану, який характеризується виснаженням, втратою мотивації та зниженням фізичних показників.

Якість відпочинку. Окрім сну, активний відпочинок, такий як прогулянки на свіжому повітрі, легкі розтяжки або плавання, сприяє швидшому відновленню.

Приклад: Дослідження показують, що професійні атлети, які суворо дотримуються режиму сну, мають вищу швидкість реакції, витривалість і точність виконання технічних елементів, що дає їм перевагу у змаганнях.

Ефективне відновлення передбачає не лише сон, але й комплекс заходів:

Масаж і водні процедури. Знижують м'язову напругу, покращують кровообіг і сприяють виведенню продуктів метаболізму (наприклад, молочної кислоти).

Теплові та холодові методи. Використання сауни чи кріотерапії прискорює регенерацію тканин і зменшує запалення.

Планування режиму дня. Розумне чергування тренувань, харчування та відпочинку забезпечує ефективне використання ресурсів організму.

Гармонійне поєднання харчування та відпочинку є ключовим аспектом у підготовці спортсменів. Вони повинні бути інтегровані в режим дня, адже саме правильна організація цих складових забезпечує не лише високі спортивні результати, але й довготривале збереження здоров'я. Гігієна харчування та відпочинку має враховувати особливості тренувального процесу, метаболізму та фізіологічних потреб спортсмена.

Правильне харчування спортсменів базується на збалансованому раціоні, який забезпечує організм енергією, підтримує роботу всіх систем і сприяє відновленню після навантажень. Особливу увагу слід приділяти розподілу харчування протягом дня, зокрема перед та після тренувань.

Передтренувальне харчування відіграє важливу роль у забезпеченні енергетичних потреб організму. Основним джерелом енергії для м'язів є вуглеводи, які перетворюються на глікоген. Глікоген накопичується в м'язах і печінці та використовується під час фізичних вправ.

Їжа перед тренуванням має бути легкою, багатою на вуглеводи з низьким глікемічним індексом (наприклад, овес, цільнозерновий хліб, фрукти).

Оптимальний час для прийому їжі – за 1,5–2 години до початку фізичних навантажень.

Приклад: Баскетболіст, який тренується вранці та ввечері, може споживати вівсяну кашу з бананом перед ранковим тренуванням, що забезпечить його організм повільно засвоюваними вуглеводами для тривалої енергії.

Після фізичних навантажень організм потребує відновлення енергетичних запасів, регенерації м'язових тканин і відновлення

водно-сольового балансу. У цьому контексті білки та вуглеводи є основними компонентами післятренувального харчування.

Білки сприяють синтезу нових м’язових волокон і відновленню пошкоджених тканин.

Вуглеводи з високим глікемічним індексом допомагають швидко поповнити запаси глікогену.

Додатково рекомендується споживати ізотонічні напої для відновлення електролітного балансу.

Приклад: Плавець після тривалого тренування може включити в раціон куряче м’ясо, рис і овочі, що забезпечить організм необхідними білками та швидко засвоюваними вуглеводами.

Сон – це основний елемент відновлення спортсмена. Під час сну організм активізує процеси регенерації тканин, нормалізує функції нервової системи та стабілізує гормональний фон.

Сон сприяє виділенню соматотропіну (гормону росту), який відповідає за відновлення м’язової тканини та зміцнення кісткової системи. Також у цей період знижується рівень кортизолу, який є катаболічним гормоном і може сповільнювати відновлення у разі його надлишку.

Рекомендована тривалість сну для спортсменів становить 7–9 годин на добу. Важливим є не лише кількість, але й якість сну, яка залежить від дотримання режиму (засинання та пробудження в один і той самий час) та умов для сну (температура, рівень шуму, освітлення).

Приклад: Футболіст, який регулярно дотримується 8-годинного сну, демонструє кращі результати в іграх, оскільки його організм повністю відновлюється після інтенсивних тренувань.

Гармонійне поєднання харчування та відпочинку можливе лише за умови чіткого планування. Режим дня повинен включати:

Регулярне харчування. Прийоми їжі 4–6 разів на день для підтримання рівномірного енергетичного балансу.

Чергування активності та відпочинку. Після кожного тренування має бути передбачено час для відновлення.

Оптимальний сон. Якісний нічний сон є обов’язковим, а денний відпочинок (20–30 хвилин) може доповнити режим.

Дотримання гігієни харчування та відпочинку дозволяє:

Запобігти перевтомі та зменшити ризик травм.

Підвищити продуктивність під час тренувань.

Забезпечити стабільне поліпшення спортивних показників.

Приклад: Тенісист, який тренується двічі на день, може розподілити прийоми їжі наступним чином:

Перед ранковим тренуванням – легкий сніданок (вуглеводи).

Після тренування – білково-вуглеводний обід.

Перед вечірнім тренуванням – перекус (фрукти або енергетичний батончик).

Після вечірнього тренування – вечеря з високим вмістом білків для відновлення.

Багато досліджень підтверджують важливість інтеграції харчування та відпочинку. Наприклад, згідно з дослідженням Американського коледжу спортивної медицини (ACSM), дотримання режиму харчування та сну сприяє:

Гармонійне поєднання харчування та відпочинку є наріжним каменем у спортивній підготовці. Ці два аспекти тісно пов’язані між собою та повинні інтегруватися в режим дня кожного спортсмена. Саме правильна організація харчування та відпочинку дозволяє не лише досягати високих результатів у спорті, але й підтримувати фізичне та психічне здоров’я у довгостроковій перспективі. Гігієна харчування та відпочинку базується на індивідуальних фізіологічних потребах, особливостях тренувального процесу та специфіці виду спорту.

2.Вплив харчування та режиму дня на спортивні результати

Харчування та режим дня є важливими складовими успіху в спорті. Вони відіграють ключову роль у підтримці фізичної та психічної форми спортсменів, впливаючи на їхню працездатність, відновлення та досягнення спортивних результатів. Правильно організоване харчування забезпечує організм необхідною енергією, сприяє регенерації тканин і підвищує витривалість, тоді як режим дня допомагає підтримувати стабільний рівень продуктивності та уникати перевтоми.

Харчування спортсменів базується на збалансованому раціоні, що включає необхідну кількість макро- та мікронутрієнтів. Макронутрієнти, такі як білки, жири та вуглеводи, є основою енергетичного забезпечення організму. Вуглеводи виступають основним джерелом енергії, оскільки вони накопичуються в організмі у вигляді глікогену, який використовується під час фізичних вправ. Білки забезпечують регенерацію м’язових волокон, які пошкоджуються внаслідок інтенсивних навантажень, а жири служать довготривалим джерелом енергії та сприяють підтриманню роботи ендокринної системи. Важливим аспектом є й мікронутрієнти, такі як вітаміни та мінерали. Наприклад, кальцій сприяє зміцненню кісткової тканини, залізо забезпечує транспорт кисню до м’язів, а магній і калій допомагають уникати м’язових судом.

Не менш важливою є вода, яка підтримує водно-сольовий баланс. Дегідратація може серйозно вплинути на фізичну працездатність і викликати судоми, втому чи навіть втрату свідомості. Тому спортсмени повинні постійно слідкувати за рівнем гідратації, особливо під час інтенсивних тренувань або змагань.

Режим дня є не менш важливим, ніж харчування, оскільки він визначає, наскільки ефективно спортсмен зможе виконувати свої тренувальні завдання та відновлюватися після навантажень. Структурований розклад дозволяє чергувати періоди активності та відпочинку, запобігаючи перевтомі. Одним із найважливіших аспектів режиму дня є сон. Це основний механізм відновлення організму, під час якого відбувається регенерація тканин, стабілізація нервової системи та нормалізація гормонального фону. Особливе значення має глибока фаза сну, коли виділяється соматотропін, або гормон росту, який сприяє відновленню м’язів і зміцненню кісткової системи. Для спортсменів рекомендується спати не менше 7–9 годин на добу, а також дотримуватися чіткого графіка засинання та прокидання, щоб забезпечити високу якість сну.

Харчування має бути інтегрованим у режим дня спортсмена. Перед тренуванням важливо споживати легку їжу з високим вмістом вуглеводів, яка забезпечить енергію для фізичних вправ. Наприклад, вівсяна каша з бананом або фруктовий смузі можуть слугувати ідеальним варіантом для ранкового тренування. Після тренування організм потребує відновлення запасів глікогену та регенерації м’язових тканин, тому їжа має містити білки та вуглеводи. Куряче м’ясо з рисом та овочами або білковий коктейль можуть бути чудовим вибором.

Дослідження показують, що спортсмени, які дотримуються правильного режиму харчування та сну, демонструють значно кращі результати порівняно з тими, хто нехтує цими аспектами. Наприклад, недотримання режиму сну може знижувати швидкість реакції та фізичну витривалість на 20–30%, що критично для змагань високого рівня. Регулярне харчування з урахуванням енергетичних потреб дозволяє уникнути перевтоми, покращити адаптацію організму до навантажень і знизити ризик травм.

Водночас планування режиму дня враховує індивідуальні потреби спортсмена. Тренування повинні проводитися в часи, коли організм має найбільшу продуктивність, зазвичай у першій половині дня або ближче до вечора. Після інтенсивних тренувань рекомендується забезпечити періоди відпочинку, які можуть включати як пасивний (сон), так і активний відпочинок (прогулянки, легкі вправи). Денний відпочинок, наприклад 20–30 хвилин сну, може суттєво покращити рівень енергії та концентрації.

Таким чином, харчування та режим дня є основними складовими успішної спортивної підготовки. Вони взаємопов’язані та впливають на всі аспекти спортивної діяльності, від фізичної витривалості до психологічної стабільності. Інтеграція збалансованого харчування, регулярного сну та структурованого графіка активності дозволяє спортсменам досягати високих результатів, зберігаючи здоров’я та знижуючи ризики, пов’язані з перевантаженнями.

3. Гігієна спортивних приміщень: ключові аспекти та вимоги

Гігієна спортивних споруд є ключовим аспектом забезпечення здоров’я, безпеки та комфорту спортсменів і відвідувачів. Відповідність спортивних об’єктів санітарно-гігієнічним нормам дозволяє зменшити ризик травм, інфекційних захворювань і покращити загальну ефективність тренувального процесу.

Стадіони є важливими об’єктами спортивної інфраструктури, які відіграють ключову роль у розвитку спорту та забезпеченні можливостей для організації масових заходів. Вони призначені не лише для проведення спортивних змагань, а й для тренувань, культурних подій, концертів і громадських зібрань. Унікальність стадіонів полягає в їхній багатофункціональності, що дозволяє обслуговувати як професійний спорт, так і аматорські активності.

Основна мета стадіонів – створення умов для проведення змагань із футболу, легкої атлетики, регбі, а також інших видів спорту. Вони слугують місцем для демонстрації спортивної майстерності, збирання вболівальників і популяризації здорового способу життя. Окрім спортивних функцій, стадіони часто використовуються для організації концертів, фестивалів та інших культурно-розважальних заходів.

Функціональність стадіонів забезпечує можливість одночасного використання різних зон для тренувань, змагань і відпочинку глядачів. Це робить їх універсальними об’єктами, які відповідають сучасним вимогам багатозадачності.

Будова та площа стадіонів

Стадіон – це складна інженерна споруда, яка включає кілька функціональних зон:

Ігрове поле.

Центральний елемент стадіону, який використовується для проведення матчів із футболу, регбі або інших видів спорту.

Стандартні розміри футбольного поля – 105 × 68 метрів. Поле може бути вкрито натуральним газоном, що забезпечує природну амортизацію, або штучним покриттям, яке легше в обслуговуванні.

Бігові доріжки.

Оточують ігрове поле й призначені для змагань із легкої атлетики.

Покриття доріжок (гумово-поліуретанове) забезпечує амортизацію, знижує ризик травм і сприяє досягненню високих результатів.

Сектори для стрибків і метань.

Спеціалізовані зони для тренувань та змагань із метання списа, диска, ядра, а також для стрибків у довжину, висоту та з жердиною.

Трибуни.

Зони для глядачів, розраховані на кількість відвідувачів від кількох тисяч до десятків тисяч.

Трибуни обладнані сидіннями, аварійними виходами, туалетами та зонами харчування. Для безпеки передбачено відеоспостереження та евакуаційні маршрути.

Роздягальні, душові та технічні приміщення.

Роздягальні для спортсменів забезпечені шафами для зберігання одягу, душовими кабінами та зонами відпочинку.

Технічні приміщення включають кімнати для обслуговуючого персоналу, зони зберігання обладнання та адміністративні кабінети.

Додаткові зони.

Прес-центри, VIP-ложі, медичні кабінети, зони для допінг-контролю.

Паркінги для транспортних засобів, зони для технічного обслуговування споруди.

Призначення стадіонів

Стадіони виконують кілька важливих завдань:

Спортивне: проведення тренувань, змагань місцевого, національного та міжнародного рівнів.

Культурно-розважальне: організація концертів, фестивалів, виставок і шоу-програм.

Соціальне: забезпечення умов для занять фізичною культурою та відпочинку громади.

Завдяки різноманітності призначень стадіони є осередком соціального та культурного життя регіону.

Гігієнічні вимоги до стадіонів

Дотримання санітарно-гігієнічних норм є обов’язковою умовою для ефективного функціонування стадіонів. Ці вимоги спрямовані на забезпечення безпеки спортсменів, персоналу та глядачів.

Якість покриття ігрового поля.

Натуральний газон має бути рівномірним, без ям і пошкоджень, із системою поливу для підтримання якості.

Штучне покриття повинно відповідати вимогам безпеки,

запобігаючи травмам.

Очищення території.

Регулярне прибирання трибун, туалетів, зон харчування та технічних приміщень.

Утилізація сміття здійснюється відповідно до екологічних стандартів.

Санітарія в приміщеннях.

Роздягальні та душові повинні бути обладнані засобами для дезінфекції, милами та рушниками.

Санвузли потребують регулярного очищення та забезпечення паперовими рушниками, антисептиками та іншими засобами гігієни.

Вентиляція та освітлення.

Вентиляційні системи повинні забезпечувати циркуляцію свіжого повітря, особливо в закритих приміщеннях.

Освітлення трибун та ігрового поля має відповідати міжнародним стандартам, забезпечуючи комфортну видимість навіть у нічний час.

Контроль якості повітря.

Закриті приміщення стадіонів повинні бути оснащені системами моніторингу якості повітря. Це особливо важливо для підземних паркінгів та технічних зон.

Безпека на стадіоні.

Наявність аварійних виходів, зрозумілих позначень евакуаційних маршрутів.

Відеоспостереження та система пожежної безпеки для запобігання надзвичайним ситуаціям.

Спортивні зали: призначення, будова та гігієнічні вимоги

Спортивні зали є універсальними об’єктами спортивної інфраструктури, які відіграють ключову роль у забезпеченні тренувального процесу, організації змагань і занять фізичною культурою. Вони створюють безпечні та комфортні умови для проведення занять із різних видів спорту, включаючи баскетбол, волейбол, гімнастику, боротьбу, теніс і бадмінтон. Окрім спортивного призначення, зали також використовуються для проведення занять із фізичного виховання, фітнесу, аеробіки та рекреаційних заходів, що робить їх невід’ємною частиною як професійного спорту, так і аматорської фізичної активності.

Призначення спортивних залів полягає у створенні умов для реалізації різних завдань: проведення тренувань, організації змагань, підтримання фізичної форми та забезпечення здорового способу життя. Вони дозволяють спортсменам займатися спортом у будь-яку пору року, незалежно від погодних умов. Завдяки багатофункціональності спортивні зали стають не лише місцем для фізичної активності, але й простором для популяризації спорту та

здорового способу життя серед широких верств населення.

Будова спортивного залу передбачає наявність кількох ключових зон і приміщень, які забезпечують його функціональність. Основна частина залу – це ігровий майданчик, площа якого залежить від виду спорту. Наприклад, для баскетболу стандартний розмір майданчика становить 28 × 15 метрів, а для волейболу – 18 × 9 метрів. Поверхня підлоги виконується з матеріалів, які забезпечують необхідну амортизацію, знижують ударне навантаження на суглоби спортсменів і запобігають травмам. Найпоширенішими є дерев'яні або синтетичні покриття.

Окрім основного залу, спортивний об’єкт включає допоміжні приміщення: роздягальні, душові, санвузли, тренерські кімнати, медичні кабінети, зони відпочинку та складські приміщення для зберігання спортивного інвентарю. Роздягальні обладнані індивідуальними шафами для зберігання одягу, лавами та дзеркалами, а душові кабіни забезпечують комфорт після тренувань. Медичні кабінети призначені для надання першої допомоги спортсменам у разі травм чи погіршення самопочуття.

Особливу увагу в будові спортивних залів приділяють вентиляції та освітленню. Оптимальний мікроклімат забезпечується за рахунок вентиляційних систем, які гарантують постійну циркуляцію свіжого повітря та підтримують комфортну температуру в межах 18–22°C. У залах для гімнастики чи єдиноборств температура може бути трохи вищою – до 24°C. Освітлення повинно відповідати санітарним нормам і забезпечувати рівномірний розподіл світла по всій площі залу. Природне освітлення доповнюється штучними джерелами світла, які забезпечують рівень освітленості 500–750 люкс, залежно від виду спорту.

Дотримання гігієнічних умов у спортивних залах є обов’язковим для підтримання здоров’я спортсменів і запобігання поширенню інфекційних захворювань. Усі приміщення повинні регулярно прибиратися та дезінфікуватися із застосуванням спеціальних засобів. Особлива увага приділяється очищенню підлоги, тренажерів, спортивного інвентарю та контактних поверхонь. Душові та санвузли мають відповідати високим стандартам чистоти та забезпечувати спортсменів усім необхідним: милом, паперовими рушниками, антисептичними засобами.

Вентиляція в залі повинна забезпечувати кратність повітрообміну не менше ніж 2–3 об’єми приміщення на годину. Це дозволяє уникати скупчення вуглекислого газу та створює комфортні умови для занять спортом. Покриття підлоги повинно бути неслизьким, водонепроникним і легко очищуваним, що особливо важливо в умовах інтенсивного використання залу.

Гігієнічні вимоги поширюються також на спортивний інвентар, який повинен регулярно очищуватися та дезінфікуватися. Наприклад, м'ячі, сітки, гімнастичні мати та тренажери повинні оброблятися антисептичними засобами після кожного використання. Забезпечення доступу до дезінфекторів для рук і серветок також є важливим елементом гігієни, особливо в умовах поширення вірусних інфекцій.

Спортивні зали, призначені для проведення змагань, додатково обладнуються трибунами для глядачів. Ці зони мають бути безпечними, зручними та регулярно очищуватися. Забезпечення достатньої кількості сміттєвих баків і чистота проходів на трибунах є обов'язковою умовою.

Таким чином, спортивні зали є невід'ємною частиною сучасної спортивної інфраструктури. Їхнє призначення, будова та гігієнічний стан значною мірою впливають на ефективність тренувань, безпеку спортсменів і комфорт глядачів. Дотримання всіх санітарно-гігієнічних норм дозволяє створити сприятливі умови для розвитку спорту, підвищення спортивних результатів і популяризації здорового способу життя**.**

Льодові арени є спеціалізованими спортивними спорудами, призначеними для проведення тренувань, змагань і масових заходів у льодових видах спорту. Вони забезпечують оптимальні умови для хокею, фігурного катання, керлінгу, шорт-треку та інших дисциплін, що потребують якісного льодового покриття. Такі арени також часто використовуються для організації культурно-розважальних заходів, шоу-програм та масового катання.

Функціональність льодових арен визначається їхньою здатністю забезпечувати потреби як професійних спортсменів, так і аматорів. Вони слугують важливим елементом спортивної інфраструктури, що сприяє популяризації здорового способу життя, розвитку спорту і залученню населення до активної фізичної діяльності.

Будова льодової арени є складною інженерною системою, яка складається з кількох функціональних зон. Центральною частиною арени є льодовий майданчик. Його розміри залежать від виду спорту: стандартний хокейний майданчик має розміри 60 × 30 метрів із закругленими кутами, що відповідає міжнародним стандартам IIHF (Міжнародна федерація хокею на льоду). Для фігурного катання розміри майданчика можуть бути більшими, щоб забезпечити свободу рухів і виконання складних елементів. Майданчики для керлінгу складаються з кількох паралельних доріжок, які вимагають високої точності в якості льоду.

Льодовий покрив створюється за допомогою спеціальних систем охолодження, які підтримують стабільну температуру льоду в межах –4°C до –8°C. Система включає трубопроводи з охолоджувальним

агентом, які прокладаються під льодом, і забезпечує рівномірне заморожування по всій поверхні. Регулярне вирівнювання та очищення льоду здійснюється за допомогою машин для заливки льоду (ресурфейсерів), які усувають нерівності, видаляють верхній шар і наносять новий шар води для заморожування.

Трибуни для глядачів є важливою складовою арени, особливо під час проведення змагань і масових заходів. Їхня місткість може варіюватися від кількох сотень до десятків тисяч місць залежно від призначення арени. Трибуни мають бути обладнані аварійними виходами, а проходи між секторами повинні залишатися вільними для безпечної евакуації в разі надзвичайних ситуацій.

Важливу роль у функціонуванні льодової арени відіграють допоміжні приміщення. Роздягальні забезпечують спортсменів зручними умовами для перевдягання, відпочинку та гігієни. Вони обладнуються лавами, шафами для одягу, душовими кабінами й санвузлами. Медичні кабінети розташовуються поблизу льодового майданчика для оперативного надання допомоги в разі травм чи погіршення самопочуття спортсменів. Технічні приміщення включають зони для обслуговування систем охолодження, обладнання для заливки льоду та склади для зберігання інвентарю.

Гігієнічні умови на льодових аренах є важливим фактором для забезпечення безпеки спортсменів, персоналу та глядачів. Якість льодового покриття повинна відповідати міжнародним стандартам, запобігаючи травмам і забезпечуючи оптимальні умови для занять спортом. Регулярне очищення поверхні льоду відбувається після кожного тренування чи гри за допомогою льодових машин. Цей процес дозволяє усунути нерівності, видалити частки бруду та забезпечити ідеально гладку поверхню.

Особливу увагу слід приділяти якості повітря в приміщенні. Закриті льодові арени можуть стикатися з проблемою накопичення вуглекислого газу та чадного газу, які утворюються під час роботи машин для обслуговування льоду. Для запобігання цьому необхідно встановлювати сучасні системи вентиляції та очищення повітря. Оптимальна температура повітря в зоні глядачів повинна становити 15–18°C, а вологість – 50–60%.

Санітарні умови в зонах загального користування, таких як роздягальні, душові, санвузли та трибуни, також мають відповідати високим стандартам. Щоденне прибирання із застосуванням дезінфекційних засобів є обов’язковим. Контактні поверхні, включаючи поручні, сидіння, дверні ручки, мають регулярно оброблятися для запобігання поширенню інфекцій. Для глядачів необхідно передбачити достатню кількість сміттєвих баків і зон для утилізації відходів.

Гігієнічні вимоги поширюються також на інвентар, який використовується спортсменами. Ковзани, ключки, захисні шоломи та інше обладнання повинні регулярно очищуватися та дезінфікуватися. Це особливо важливо для спорядження, яке використовується в прокатних сервісах під час масових заходів на льодових аренах.

Прикладом успішного впровадження сучасних стандартів є льодові арени міжнародного класу, які використовуються для змагань Олімпійських ігор. Такі арени оснащуються інноваційними системами заморожування льоду, багаторівневою вентиляцією та LED-освітленням, яке забезпечує рівномірний рівень освітленості на льодовому майданчику, що відповідає 1500 люкс.

Таким чином, льодові арени є багатофункціональними спортивними об’єктами, які потребують дотримання високих гігієнічних стандартів. Забезпечення якісного льодового покриття, вентиляції, санітарних умов у приміщеннях і регулярного обслуговування обладнання є основою для безпечного та комфортного функціонування таких споруд. Ці заходи створюють оптимальні умови для занять спортом, змагань і культурних подій, сприяючи розвитку спорту та здорового способу життя.

Тренажерні зали, фітнес-центри та майданчики для тенісу, бадмінтону і сквошу є важливими елементами сучасної спортивної інфраструктури. Вони створюють можливості для розвитку фізичної активності, зміцнення здоров’я та покращення фізичної форми. Завдяки багатофункціональності такі об’єкти відвідують люди різного віку й рівня фізичної підготовленості, що робить їх популярними не лише серед професійних спортсменів, але й серед аматорів.

Тренажерні зали та фітнес-центри забезпечують умови для виконання широкого спектра фізичних вправ, включаючи силові тренування, аеробні навантаження та відновлювальні програми. Основними зонами цих об’єктів є: силова зона, кардіозона, функціональна зона, а також простори для групових занять, таких як йога, пілатес або танці. Оснащення тренажерних залів включає сучасні тренажери, вільні ваги, петлі TRX, еспандери та інші пристрої для розвитку сили, витривалості та координації. Фітнес-центри часто доповнюються басейнами, саунами та спа-зонами для відпочинку й відновлення.

Майданчики для тенісу, бадмінтону та сквошу є спеціалізованими об’єктами, які призначені для тренувань і змагань у цих видах спорту. Тенісні корти, залежно від типу покриття, можуть бути глиняними, трав’яними, акриловими чи синтетичними, що впливає на стиль гри та відскок м’яча. Майданчики для бадмінтону зазвичай мають синтетичне або дерев’яне покриття, яке забезпечує амортизацію під час швидких рухів гравців. Сквош-корти мають

стіни, виготовлені з ударостійких матеріалів, які дозволяють м’ячу відбиватися, що є основою цієї гри.

Для забезпечення безпечного та комфортного використання таких об’єктів важливим є дотримання санітарно-гігієнічних норм. Щоденне очищення всіх зон із застосуванням дезінфекційних засобів є обов’язковим. Особлива увага приділяється тренажерам, килимкам для занять, лавам і ручкам дверей, які є контактними поверхнями. Душові та санвузли мають бути оснащені милами, дезінфекторами, паперовими рушниками та регулярно очищуватись.

Гігієна обладнання є не менш важливою. Тренажери та спортивний інвентар повинні регулярно оброблятися антисептичними засобами, а відвідувачі мають мати доступ до дезінфекторів для рук. Покриття підлоги в тренажерних залах повинно бути неслизьким, водонепроникним і таким, що легко очищується, щоб уникнути травм під час занять. На тенісних і бадмінтонних майданчиках покриття має забезпечувати належне зчеплення взуття з поверхнею для запобігання падінь.

Особливу увагу приділяють системам вентиляції та якості повітря. У приміщеннях для тренувань необхідно забезпечити постійний обмін повітря, який сприяє видаленню вуглекислого газу та надлишкової вологи. Температура повітря має підтримуватися на рівні 18–22°C, а вологість – у межах 40–60%. На майданчиках для тенісу та бадмінтону важливим є якісне освітлення: рівень освітленості повинен бути рівномірним, щоб не створювати тіней і забезпечувати чітку видимість м’яча.Регулярне обслуговування таких об’єктів включає перевірку справності тренажерів, оновлення спортивного інвентарю та своєчасний ремонт покриттів. Наприклад, на тенісних кортах із трав’яним покриттям необхідно регулярно стригти траву й вирівнювати поверхню, а на глиняних – підтримувати правильний рівень зволоження.

Тренажерні зали, фітнес-центри та спеціалізовані майданчики є важливими для популяризації спорту та активного способу життя. Дотримання санітарно-гігієнічних норм, безпечне обладнання та якісне обслуговування сприяють створенню комфортних умов для занять і забезпечують довготривалу експлуатацію об’єктів. Вони стають місцем, де кожен може покращити фізичне здоров’я, знайти натхнення для саморозвитку та підвищити якість життя.

Спортивні споруди, такі як манежі для легкої атлетики та майданчики для екстремальних видів спорту, є невід'ємною частиною спортивної інфраструктури. Вони забезпечують умови для занять як професійними, так і аматорськими видами спорту. Відповідність таких об’єктів гігієнічним стандартам є обов’язковою умовою для забезпечення здоров’я спортсменів, запобігання травмам і створення

безпечного середовища для тренувань та змагань.

Манежі для легкої атлетики: призначення та будова

Манежі для легкої атлетики призначені для проведення тренувань та змагань із бігу, стрибків, метання ядра, багатоборства та інших видів легкої атлетики. Вони дозволяють забезпечити спортсменів необхідними умовами незалежно від погодних умов.

Основна частина манежу – це бігові доріжки, які зазвичай розташовані по периметру арени. Їхній стандартний розмір становить 200 метрів у закритих приміщеннях із 4–6 доріжками, покритими спеціальним амортизаційним матеріалом, таким як поліуретан. Такий матеріал знижує ударні навантаження на суглоби та забезпечує оптимальне зчеплення взуття з поверхнею. У центрі манежу розташовуються зони для стрибків у довжину, висоту, з жердиною та для метання ядра.

Додатково манежі включають:

Роздягальні для спортсменів, обладнані душовими кабінами й санвузлами.

Зони для відпочинку та медичні кабінети.

Трибуни для глядачів, якщо манеж використовується для проведення змагань.

Освітлення манежів має бути рівномірним, щоб уникати тіней, які можуть заважати спортсменам під час виконання вправ. Рівень освітлення повинен становити не менше 500 люкс для тренувань і до 750 люкс для змагань.

Гігієнічні вимоги до манежів включають регулярне очищення доріжок, секторів для стрибків і зон для метання. Підлога повинна бути водонепроникною, легко очищуваною й стійкою до зношування. Повітря в манежі повинно постійно циркулювати, а температура має підтримуватися в межах 16–20°C, що є оптимальним для легкоатлетичних занять.

Скейтпарки та майданчики для екстремальних видів спорту: будова та функціональність

Скейтпарки й майданчики для екстремальних видів спорту створені для занять скейтбордингом, роликовим спортом, BMX, самокатингом та іншими дисциплінами. Вони є популярними серед молоді, оскільки дозволяють розвивати фізичні здібності, координацію та майстерність у виконанні трюків.

Основними елементами скейтпарків є пандуси, рейли, рампи, фан-бокси, «пули» (імітація басейнів), які забезпечують різноманітність у виконанні трюків. Елементи виготовляються зі сталі, бетону, деревини або спеціального пластику, що забезпечує їхню довговічність і безпечність під час експлуатації.

Гігієнічні вимоги до скейтпарків спрямовані на підтримання

чистоти поверхонь і безпеки використання. Покриття має бути стійким до зношування, нековзким і без тріщин, які можуть спричинити травми. Для відкритих майданчиків важливим є регулярне видалення сміття, листя й інших сторонніх предметів, які можуть заважати тренуванням.

Важливою частиною безпеки є зони для відпочинку, які забезпечуються лавами, питними фонтанами та зонами для зберігання речей. Для скейтпарків, розташованих у міських районах, важливим є наявність належного освітлення, що дозволяє використовувати майданчик у вечірній час.

Санітарний стан і гігієнічні вимоги до спортивних споруд

Дотримання гігієнічних стандартів є критично важливим для всіх спортивних споруд, включаючи манежі для легкої атлетики та скейтпарки. Основними аспектами підтримання санітарного стану є:

Регулярне очищення приміщень та обладнання.

Бігові доріжки, сектори для стрибків, рампи й інші елементи повинні очищуватися щодня, щоб уникнути накопичення пилу, бруду чи сторонніх предметів.

Тренувальне обладнання має оброблятися дезінфекційними засобами для запобігання поширенню інфекцій.

Контроль за якістю повітря та температури.

У закритих приміщеннях, таких як манежі, необхідно забезпечити постійну вентиляцію. Відповідно до санітарних норм, кратність повітрообміну повинна становити 2–3 об’єми приміщення на годину.

Температура повітря для занять у манежах має бути комфортною для спортсменів, щоб уникнути перегріву чи переохолодження.

Безпека покриттів і елементів.

Усі поверхні повинні бути рівними, без тріщин чи інших пошкоджень, які можуть спричинити травми.

У скейтпарках важливо регулярно перевіряти стан зварних швів і кріплень.

Освітлення.

Природне та штучне освітлення повинно бути достатнім для занять у будь-який час доби. Для манежів і закритих скейтпарків використовуються LED-світильники, які забезпечують рівномірний розподіл світла.

Утилізація відходів.

На території спортивних споруд необхідно встановлювати достатню кількість сміттєвих баків для сортування відходів.

Обладнання зон загального користування.

Роздягальні, душові, санвузли повинні бути обладнані всім необхідним для забезпечення гігієни: милом, антисептиками,

паперовими рушниками.

Приклади успішних практик

У багатьох європейських країнах манежі для легкої атлетики та скейтпарки відповідають найвищим стандартам безпеки та гігієни. Наприклад, Олімпійський манеж у Берліні обладнаний сучасними вентиляційними системами та амортизаційними покриттями, які зменшують навантаження на суглоби спортсменів. У скейтпарку Мальме (Швеція) використовуються інноваційні матеріали для створення безпечних і довговічних елементів, а система LED-освітлення дозволяє використовувати майданчик навіть уночі.

Рекомендована література

Основна

1. Кравченко О. І., Грабовий М. П. Гігієна фізичної культури і спорту : підручник. Київ : Медицина, 2020. 380 с.
2. Павлов В. О., Кудрявцев А. М. Основи спортивної гігієни : навчальний посібник. Харків : Основа, 2020. 292 с.
3. Самофалов О. В., Жирноклеєв М. А. Спортивна медицина і гігієна : підручник. Львів : ЛНМУ, 2020. 456 с.
4. Бородіна Л. В., Мельник О. Ю. Гігієна і фізіологія фізичної культури : посібник. Одеса : Чорномор’я, 2020. 312 с.
5. Казакевич В. П. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту : підручник. Київ : КНТ, 2020. 384 с.
6. Дмитрієва Н. І., Романчук В. М. Гігієнічне забезпечення фізичних тренувань : методичні рекомендації. Київ : Медкнига, 2020. 128 с.
7. Тарасова О. В., Савченко Ю. М. Основи гігієни і санітарії в спорті : посібник. Харків : Основа, 2020. 256 с.
8. Журавель В. А., Кузнєцова Т. В. Гігієна та фізична культура : підручник. Київ : Здоров’я, 2020. 342 с.
9. Тарасенко С. І. Гігієна спортсменів і профілактика захворювань : навчальний посібник. Полтава : Полтавський літопис, 2020. 278 с.
10. Іванченко А. В. Гігієна фізичної культури: методологічні підходи : монографія. Київ : Видавничий дім «Слово», 2020. 310 с

Допоміжна

Навчально-методичні матеріали:

1. Ткаченко О. М., Сидоренко І. В. Гігієна та санітарія в закладах харчування: методичні рекомендації. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2020. 48 с.
2. Методичні рекомендації для студентів щодо основних вимог до гігієни та санітарії в закладах громадського харчування.
3. Іванченко М. О. Гігієна та санітарія в закладах гостинності: навчальний посібник. Київ: Ліра-К, 2021. 256 с.
4. Підручник, що висвітлює гігієнічні та санітарні норми в готелях та ресторанах.
5. Петренко А. В. Санітарний контроль у закладах громадського харчування: навчально-методичний посібник. Одеса: Одеський національний університет, 2022. 110 с.
6. Навчально-методичні матеріали, що охоплюють основи санітарного контролю в закладах харчування.
7. Кравченко О. І. Організація санітарного контролю в готелях і ресторанах: навчально-методичні матеріали. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2023. 128 с.
8. Комплекс навчально-методичних матеріалів з організації санітарного контролю у сфері гостинності.
9. Сидоренко І. В. Гігієна та санітарія у ресторанному бізнесі: навчальний посібник. Харків: ХНТУСГ, 2021. 232 с.
10. Підручник, що охоплює питання гігієни та санітарії у сфері ресторанного бізнесу.
11. Білик В. П. Гігієна та санітарія в готельно-ресторанному бізнесі: навчально-методичні матеріали. Київ: Центр учбової літератури, 2022. 150 с.
12. Навчально-методичні матеріали, що охоплюють основні принципи гігієни та санітарії у готельно-ресторанній справі.
13. Ткаченко О. М. Гігієнічне забезпечення діяльності закладів харчування: методичні рекомендації. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2023. 75 с.
14. Методичні рекомендації щодо забезпечення гігієнічних норм у закладах харчування.

15. Левченко Ю. А. Гігієна та санітарія в умовах пандемії: навчальний посібник. Київ: Медицина, 2021. 144 с.
16. Підручник, що розглядає специфіку гігієнічних та санітарних вимог в умовах пандемії.
17. Петренко О. В. Основи санітарії в готелях: методичні рекомендації. Одеса: Одеський національний університет, 2020. 64 с.
18. Методичні рекомендації щодо основ санітарного контролю в готелях.
19. Гончаренко Л. П. Гігієна та санітарія у закладах гостинності: навчально-методичний посібник. Київ: Ліра-К, 2022. 190 с.

Наукові матеріали:

1. Петров В. І. Гігієнічні аспекти забезпечення якості послуг у сфері гостинності. Гігієна та санітарія. 2020. № 3. С. 45–52.
2. Стаття, що розглядає вплив гігієнічних умов на якість послуг у готелях і ресторанах.
3. Ковальчук І. І. Вплив санітарних умов на безпеку харчових продуктів у ресторанному бізнесі. Науковий вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. 2019. № 12. С. 83–90.

Інформаційні ресурси

1. Академічна доброчесність. Державний університет інфраструктури та технологій. 2020. URL: https://duit.edu.ua/educational-activities/academic-virtue/.
2. Електронна бібліотека НАПН України. URL: https://lib.iitta.gov.ua.
3. Інституційний депозитарій УДПУ імені Павла Тичини. URL: http://space.udpu.org.ua.
4. Міністерство освіти і науки України. URL: https://mon.gov.ua/ua.
5. Наукова робота без плагіату: легко і просто. URL: https://unicheck.com/ua/blog/naukova-robota-bez-plagiatu-legko-i-prost.
6. Науково-дослідний центр педагогічного краєзнавства. URL: https://cutt.ly/oL4kwVK.

7. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. URL: http://www.nbuv.gov.ua.
8. Неформальна освіта. Сайт факультету фізичного виховання УДПУ імені Павла Тичини. URL: https://is.gd/IjO2Ju.
9. Проєкт сприяння академічній доброчесності в Україні. URL: https://academiq.org.ua.
10. Українські матеріали та ресурси із академічної доброчесності. URL: https://www.skeptic.in.ua/integrity/.
11. Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. URL: https://udpu.edu.ua.
12. European Network for Academic Integrity (ENAI, Європейська мережа академічної доброчесності). URL: https://www.academicintegrity.eu/wp/.
13. The International Association Of Schools Of Social Work (Міжнародна асоціація шкіл соціальної роботи). URL: https://bit.ly/2ZYWK0N.
14. EUA Council for Doctoral Education. URL: https://eua-cde.org/ (дата звернення: 12.07.2022).
15. Group for the Advancement of Doctoral Education in Social Work. URL: http://www.gadesocialwork.org/.
16. IASSW General Assembly 2022. URL: https://www.iassw-aiets.org/featured/10099-iassw-online-general-assembly-2022-2/.
17. International Council on Social Welfare, ICSW. URL: https://www.icsw.org/.
18. International Federation Of Social Workers, IFSW. URL: https://www.ifsw.org/social-work-action/.
19. Realising the potential of researchers VITAE. URL: https://www.vitae.ac.uk/.

ТЕМАА 4 ГІГІЄНІЧНІ НОРМУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗКУЛЬТУРОЮ

1.Гігієнічні нормування рухової активності школярів
2. Формування рухової активності школярів
3.Гігієнічні вимоги до структури, змісту і норму- вання навантажень на одному занятті
4.Гігієнічне нормування фізичних навантажень для осіб старшого і похилого віку

1.Гігієнічні нормування рухової активності школярів

Гігієнічне нормування фізичних навантажень — це процес науково обґрунтованого регулювання рівня, обсягу та інтенсивності фізичних вправ з урахуванням функціональних можливостей організму. Воно спрямоване на забезпечення безпеки, ефективності тренувального процесу та гармонійного фізичного розвитку. Особливого значення це набуває у фізичному вихованні дітей та підлітків, де гігієнічні підходи допомагають уникнути перевантажень, травм і негативного впливу на здоров'я.

Оптимальне фізичне навантаження — це навантаження, яке забезпечує розвиток фізичних якостей та покращення здоров'я без створення значного негативного впливу на функціональні системи організму. Його визначення базується на фізіологічних показниках, таких як частота серцевих скорочень (ЧСС), рівень споживання кисню, легенева вентиляція та енергетичні витрати.

Гігієнічне нормування є складовою частиною фізичного виховання і передбачає відповідність обсягу фізичних вправ віковим, статевим і функціональним можливостям організму, що розвивається. Воно також враховує рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я та індивідуальні потреби.

Основні принципи нормування фізичних навантажень

1. Градація фізичних показників

Оцінка фізичного стану учня здійснюється на основі ключових показників, таких як:

ЧСС до, під час і після виконання вправ;

рівень легеневої вентиляції;

обсяг споживання кисню організмом під час фізичних навантажень.

Ці показники дозволяють коригувати інтенсивність та тривалість занять для запобігання перевтомі.

Інтенсивність фізичного навантаження визначається залежно від вікових можливостей організму. Наприклад, для дітей молодшого віку рекомендуються вправи середньої інтенсивності з тривалими інтервалами відпочинку, тоді як підлітки здатні виконувати більш тривалі та енергоємні вправи.

Організм дітей характеризується високою інтенсивністю обмінних процесів, але обмеженими функціональними резервами. Це означає, що надмірне фізичне навантаження може призводити до зниження працездатності та посилення втоми.

Ключові компоненти нормування фізичних навантажень

Для забезпечення оптимальних умов фізичного виховання враховуються наступні аспекти:

Тривалість вправ. Розрахунок тривалості базується на вікових і статевих особливостях.

Інтенсивність. Вправи середньої та високої інтенсивності дозуються поступово для адаптації серцево-судинної системи.

Інтервали відпочинку. Тривалість і характер відпочинку регулюються залежно від типу фізичних навантажень.

Частота повторень. Рекомендується обмежувати кількість повторень вправ, які потребують значних енергетичних витрат.

Особливості фізичного розвитку дітей та підлітків

Фізичний розвиток у дітей і підлітків тісно пов’язаний із віковими змінами організму, які слід враховувати при плануванні фізичних навантажень:

Розвиток опорно-рухового апарату. Кісткова система дітей ще недостатньо міцна, а хребет залишається гнучким до 12–14 років. Це означає, що важкі вправи з великою амплітудою рухів можуть викликати викривлення хребта або травми суглобів.

Серцево-судинна система. У дітей менший хвилинний об’єм крові, ніж у дорослих, а ЧСС вищий. Тому рівень інтенсивності навантажень має бути нижчим.

М’язова система. М’язи дітей характеризуються недостатньою міцністю, що потребує поступового збільшення навантажень.

Санітарно-гігієнічні принципи фізичного виховання

Раціональний руховий режим. Збалансоване чергування фізичних вправ і відпочинку є запорукою безпеки занять.

Комплексність фізичного виховання. Використання різних видів фізичної активності (ранкова зарядка, рухливі ігри, вправи на гнучкість) сприяє всебічному фізичному розвитку.

Сприятливе середовище. Уроки фізкультури повинні проводитися в умовах, які відповідають санітарно-гігієнічним нормам (добра вентиляція приміщення, чистота обладнання).

Наслідки недотримання гігієнічних норм

Недотримання норм фізичних навантажень може призвести до негативних наслідків для здоров’я:

Гіпокінезія. Недостатня рухова активність викликає порушення обміну речовин, зниження імунітету, розвиток ожиріння.

Перевтома. Надмірне навантаження без належного відпочинку призводить до виснаження нервової системи.

Травми. Неправильна техніка виконання вправ або надмірні навантаження можуть викликати травми опорно-рухового апарату.

Гігієнічне нормування фізичних навантажень — це основа безпечного й ефективного фізичного виховання. Дотримання науково обґрунтованих рекомендацій дозволяє уникнути негативних наслідків для здоров’я, сприяє гармонійному розвитку дітей і формує мотивацію до здорового способу життя. Інтеграція гігієнічних норм у фізичну культуру забезпечує не лише покращення фізичної форми, але й підвищення якості життя майбутнього покоління.

Процес формування опорно-рухового апарату в дітей і підлітків має свої особливості. Зокрема, завершення скостеніння хребта припадає на вік від 18 до 25 років. У цей період спостерігаються значні зміни в об’ємі, структурі, хімічному складі та функціональних можливостях м’язів. Віковий період від 6 до 14 років є часом активного вдосконалення м’язової системи, координації рухів та формування основних рухових функцій.

У дитячому організмі існують певні обмеження, пов’язані з низьким функціональним резервом серцево-судинної системи порівняно з дорослими. З віком хвилинний об’єм крові поступово збільшується, однак величина цього показника на 1 кг маси тіла зменшується. Це означає, що однакове фізичне навантаження для дітей і підлітків потребує більшої напруги з боку серцево-судинної системи, ніж у дорослих.

Серцева діяльність дітей залишається недостатньо розвиненою. Робота серця часто не досягає оптимального рівня ефективності через нерозвиненість механізмів умовно-рефлекторного впливу на серцево-судинну систему. Крім того, витривалість серця в дітей і підлітків є обмеженою, що робить їх менш пристосованими до тривалих фізичних і психоемоційних навантажень.

Недосконаліть функціонування серцево-судинної системи потребує ретельного дозування фізичних вправ, особливо під час занять фізкультурою. Перевантаження можуть призводити до стомлення, зниження працездатності та навіть порушень у роботі серця.

Дихальна система дітей перебуває у стадії активного формування, що зумовлює її високу лабільність. З віком поступово збільшується життєва ємність легень, що позитивно впливає на функціональні можливості організму. Однак, недосконаліть кардіореспіраторної системи обмежує здатність дітей і підлітків до виконання тривалих фізичних вправ високої інтенсивності.

Нервова система дітей і підлітків характеризується значною неврівноваженістю збудливих і гальмівних процесів. У молодшому віці переважають збудливі процеси, що призводить до швидкої втомлюваності, частих змін емоційного стану, підвищеної збудливості та короткочасності уваги.

У віці 9–12 років поступово починають посилюватися гальмівні процеси, що сприяє покращенню функціональних можливостей нервової системи. У цей період спостерігається розвиток першої та другої сигнальних систем, що дозволяє формувати стійку увагу та розширювати обсяг сприйняття.

Період 13–15 років відзначається інтенсивним розвитком кори великих півкуль головного мозку, що сприяє підвищенню функціональних можливостей центральної нервової системи. Це дає можливість підліткам краще контролювати емоційний стан, концентрувати увагу на завданнях і виконувати вправи, що вимагають високого рівня координації рухів.

Практичні рекомендації щодо фізичного навантаження дітей і підлітків

З огляду на анатомо-фізіологічні особливості розвитку дитячого організму, фізичне навантаження повинно відповідати функціональним можливостям. Основні рекомендації включають:

Дозоване навантаження. Фізичні вправи мають бути спрямовані на розвиток витривалості, гнучкості та координації без надмірного виснаження.

Тривалість і інтенсивність. Молодшим дітям рекомендується виконувати вправи середньої інтенсивності з частими інтервалами

відпочинку, тоді як для підлітків можливе збільшення тривалості занять.

Комплексний підхід. Різноманітність фізичних вправ сприяє гармонійному розвитку організму. Доцільно поєднувати аеробні вправи (біг, плавання) з вправами на розвиток сили та гнучкості.

Фізіологічні та статеві відмінності у фізичному розвитку школярів

Розвиток основних фізичних якостей у хлопчиків віком від 7 до 17 років відзначається поступовим і стійким зростанням. У той же час у дівчаток спостерігається нерівномірний розвиток, що може включати як періоди затримки, так і тимчасове зниження фізичних показників. Така динаміка обумовлена особливостями фізіологічного дозрівання дівчаток та впливом статевих гормонів на функціональні системи організму.

Статеві відмінності у фізіологічній адаптації до навантажень

Дівчатка мають специфічні функціональні особливості, які впливають на їхню працездатність і реакцію на фізичні навантаження. Основними з них є:

Низький рівень розвитку аеробних і анаеробних механізмів енергопродукції. Це означає, що їхній організм менш ефективно забезпечує енергією тривалі та інтенсивні фізичні вправи.

Гірший розвиток аеробної енергозабезпечувальної системи. Це ускладнює виконання довготривалих вправ, що вимагають високого рівня витривалості.

Знижена імунореактивність при великих фізичних навантаженнях. Надмірна активність може негативно вплинути на імунну систему дівчаток, роблячи їх більш вразливими до інфекцій.

Водночас помірні фізичні навантаження, що відповідають віковим можливостям і функціональним особливостям дівчаток, мають виражений позитивний вплив. Зокрема, такі вправи сприяють підвищенню розумової працездатності, стимулюють розвиток уваги та координації.

Статеві особливості у реакції серцево-судинної і дихальної систем

У всіх вікових групах школярів існують чіткі статеві відмінності у функціонуванні серцево-судинної та дихальної систем під час фізичних навантажень. Наприклад, після виконання бігу з однаковою

швидкістю у хлопчиків і дівчаток фіксується однаковий приріст частоти серцевих скорочень (ЧСС). Однак час відновлення цих показників у дівчаток є довшим, а коефіцієнт використання кисню у них на 15 % нижчий.

Ці відмінності вказують на потребу у більш ретельному плануванні фізичних вправ для дівчаток, аби уникнути надмірного навантаження на серцево-судинну систему.

Акселерація як біосоціальне явище

У сучасному суспільстві серед підлітків спостерігаються явища акселерації. Це складний процес, який характеризується прискоренням фізичного та психічного розвитку, збільшенням антропометричних показників (зросту, ваги), а також раннім настанням статевої й інтелектуальної зрілості.

Підлітки сьогодні демонструють швидший темп фізичного дозрівання порівняно зі своїми ровесниками минулого століття. Наприклад, середній зріст і вага сучасних підлітків є значно вищими, ніж 50 років тому. Водночас статеве дозрівання тепер настає на 2–3 роки раніше, ніж у попередніх поколінь.

Особливості фізіологічного розвитку школярів, зокрема статеві відмінності, мають враховуватися під час планування та реалізації програм фізичного виховання. Обсяг, інтенсивність і характер фізичних вправ повинні відповідати не лише віковим, але й статевим особливостям учнів.

Для хлопчиків доцільно поступово збільшувати навантаження, орієнтуючись на розвиток сили, витривалості та швидкості. Дівчаткам же слід пропонувати вправи з помірною інтенсивністю, які сприяють розвитку гнучкості, координації та загальної витривалості, з урахуванням можливості тривалого відновлення після занять.

Фізична активність має вирішальний вплив на стан здоров’я дітей та підлітків. У початковій школі розумова діяльність часто викликає значне навантаження на незрілі клітини кори головного мозку, що може призводити до виснаження. Тривале перебування в одній позі під час навчання сприяє напрузі опорно-рухового апарату, що робить рухову активність необхідною умовою підтримання здоров'я.

Дослідження показують, що між рівнем рухової активності та станом здоров’я існує прямий зв’язок. Наприклад, дефіцит рухів (гіпокінезія) спричиняє численні морфологічні та функціональні

порушення, такі як зниження фізіологічної активності, порушення діяльності опорно-рухового апарату, вегетативних функцій тощо.

Основні причини гіпокінезії у школярів:

Перевантаженість навчальною програмою, що обмежує час для фізичної активності.

Відсутність систематичних занять фізичними вправами.

Хронічні захворювання, які обмежують рухову активність.

Гіперкінезія: ризики надмірної активності

З іншого боку, надмірна рухова активність (гіперкінезія), зумовлена, наприклад, ранньою спортивною спеціалізацією, також має негативні наслідки. Вона може спричиняти:

Виснаження симпато-адреналової системи.

Порушення нейрорегуляторного апарату.

Зниження загального імунітету.

Оптимальний рівень рухової активності забезпечує гармонійний фізичний розвиток, сприяючи збереженню здоров'я та формуванню стійких фізичних навичок.

Методи оцінки рухової активності

Для вивчення та гігієнічної оцінки рухової активності школярів використовуються різні методи:

Непряма калориметрія. Цей метод передбачає визначення кількості спожитого організмом кисню для оцінки енергетичних витрат.

Розрахункові методи. Вивчають тривалість, кількість локомоцій (переміщень тіла у просторі) та загальну пройдену відстань.

Телеметрія. Використовується для оцінки частоти серцевих скорочень (ЧСС) під час фізичних навантажень.

Крокометрія. Це метод підрахунку кроків за допомогою спеціальних приладів.

Гігієнічні норми рухової активності зазвичай розраховуються для добового циклу. Вони включають мінімальні показники тривалості активності та її інтенсивності, необхідні для підтримання фізичного здоров’я.

Забезпечення оптимального рівня рухової активності у школярів — це ключовий компонент фізичного виховання. Використання науково обґрунтованих методів оцінки та нормування дозволяє не лише підвищити ефективність занять, але й запобігти ризикам, пов’язаним із недостатньою чи надмірною активністю. Дотримання гігієнічних норм і раціональне планування фізичної активності сприяють зміцненню здоров’я, формуванню стійких рухових навичок і гармонійному розвитку школярів.

2.Формування рухової активності школярів

Рухова активність і здоров'я знаходяться у тісному взаємозв’язку, де перше є ключовим фактором, що формує фізичне та психоемоційне благополуччя людини. Звична добова рухова активність виступає важливим компонентом способу життя школярів. Вона залежить не лише від фізіологічних особливостей організму, а й від соціально-економічних умов, культурного рівня суспільства, організації фізичного виховання, індивідуально-типологічних особливостей нервової діяльності, кліматичних умов і навіть розпорядку дня.

Гігієнічна норма рухової активності школяра — це науково обґрунтовані кількісні показники, які відповідають біологічним потребам організму в рухах. Вони реалізуються у щоденному житті, сприяючи гармонійному фізичному розвитку, збереженню та зміцненню здоров’я дітей. Нормування рухової активності дозволяє уникнути дефіциту рухів (гіпокінезії) та негативних наслідків надмірного навантаження (гіперкінезії).

Рівень рухової активності залежить від низки факторів, які умовно поділяються на три групи:

Біологічні. Основними серед них є вік та стать. Наприклад, у віці 8–9 років рівень активності дівчаток і хлопчиків практично однаковий. Проте з віком у дівчаток вона зменшується, тоді як у хлопчиків, навпаки, зростає. Це пояснюється генетичними особливостями організму.

Соціальні. Рівень культури фізичного виховання в суспільстві, спосіб життя сім’ї, наявність мотивації до занять фізичними вправами, організація навчально-виховного процесу є вагомими складовими.

Гігієнічні. До цієї групи належать раціональний режим дня, достатній рівень фізичної активності, сприятливі умови для занять спортом, відсутність перевантажень у навчанні та забезпечення гігієнічних навичок.

Оптимальна рухова активність характеризується економічністю функціонування всіх систем організму, їх здатністю адаптуватися до змін у зовнішньому середовищі. Біологічними критеріями такої активності є стійке підтримання гомеостазу, здатність до саморегуляції, адекватність реакцій на зовнішні стимули. Порушення цих механізмів може призводити до перевантажень, які негативно впливають на функціональний стан організму.

Таким чином, дотримання норм рухової активності — це основа гармонійного розвитку та здоров’я школярів. Розумне поєднання біологічних, соціальних і гігієнічних підходів у фізичному вихованні

дозволяє уникнути дисбалансу у фізичній активності й забезпечити дітям здорове майбутнє.

Рухова активність є фундаментальним компонентом здоров'я школярів, впливаючи на їхній фізичний, психоемоційний та соціальний розвиток. Порушення її рівноваги, зумовлене недостатністю або надмірністю, може негативно позначатися на морфологічному і функціональному стані організму дитини, підвищуючи ризик виникнення хронічних захворювань і порушень розвитку.

Основними факторами, що визначають звичну рухову активність школярів, є:

Соціальні. До них належать спосіб життя, організація навчально-виховного процесу, а також мотивація до занять фізичними вправами, яка формується, зокрема, у сімейному колі. Позитивний приклад батьків та наявність умов для занять фізкультурою значною мірою впливають на активність дітей.

Гігієнічні. Сприятливі гігієнічні умови, такі як раціональний режим дня, чергування розумової та фізичної роботи, правильний спосіб життя і дотримання гігієнічних норм, є необхідними для підтримки здоров'я школярів. Водночас несприятливі умови, такі як перевантаження навчанням, порушення режиму дня, відсутність можливостей для фізичної активності, шкідливі звички або несприятливий психологічний клімат, можуть негативно впливати на рівень рухової активності.

Для досягнення оптимального рівня рухової активності необхідно дотримуватися кількох принципів:

Цілеспрямована корекція активності. Рухова активність має відповідати віковим і статевим нормам, які забезпечують гармонійний фізичний розвиток.

Застосування комплексного підходу. У моделі фізичного виховання мають бути враховані різноманітні форми фізичної активності: ранкова гігієнічна гімнастика, динамічні паузи, уроки фізичної культури, позакласна спортивна діяльність.

Типи фізичних вправ і їх вплив

Фізичні вправи поділяються на циклічні, ациклічні та ігр

Циклічні вправи (біг, плавання, лижі) спрямовані на розвиток витривалості та формують адаптаційні механізми вегетативних систем.

Ациклічні вправи (стрибки, метання, підтягування) здебільшого розвивають силу, координацію і спритність, при цьому викликаючи меншу вегетативну напругу.

Ігрові види діяльності сприяють формуванню навичок командної роботи, комунікації та розвитку реакції.

Витривалість як ключовий показник рухової активності

Витривалість — це здатність організму до тривалого виконання фізичної діяльності без втрати її ефективності. Вона залежить від роботи серцево-судинної, дихальної систем та функціональних резервів організму. Цей показник визначається часом, протягом якого людина може підтримувати задану інтенсивність фізичної активності.

Дефіцит рухової активності (гіпокінезія) призводить до морфологічних і функціональних змін в організмі, порушення опорно-рухового апарату, зниження адаптаційних можливостей. З іншого боку, надмірна активність (гіперкінезія), наприклад, через ранню спеціалізацію у спорті, може викликати виснаження організму та зниження його імунітету.

Оптимізація рухової активності через систематичне фізичне виховання дозволяє зменшити негативні впливи, сприяє формуванню здорових звичок і зміцнює функціональні резерви організму. Тому гігієнічний підхід до організації фізичних вправ має стати невід'ємною складовою сучасного підходу до навчання.

Витривалість є одним із ключових показників фізичного розвитку та працездатності людини, який характеризує здатність організму тривалий час виконувати фізичну діяльність із підтриманням заданої інтенсивності. Основним критерієм витривалості є час, протягом якого організм здатен витримувати фізичне навантаження без суттєвого зниження його ефективності. Визначення цього показника дозволяє оцінити рівень фізичної підготовки, адаптаційні можливості серцево-судинної, дихальної та центральної нервової систем.

Методи оцінки витривалості

Існує два основні підходи до визначення витривалості: прямий та опосередкований.

Прямий метод. Включає безпосереднє вимірювання тривалості виконання конкретної фізичної вправи, наприклад, бігу із заданою швидкістю. Цей спосіб дозволяє оцінити максимальний час, протягом якого школяр здатний виконувати вправу без перерви.

Опосередкований метод. Полягає у визначенні витривалості на основі подолання тривалих дистанцій, наприклад, бігу на 3,5 км або більше. У цьому випадку результат залежить від сукупності фізичних якостей, включаючи силу, швидкість та аеробні можливості.

Фактори, що впливають на витривалість

Рівень витривалості залежить від низки фізіологічних параметрів:

Функціонування серцево-судинної системи. Забезпечує транспортування кисню до м'язів і видалення продуктів обміну.

Дихальна система. Відповідає за оксигенацію крові, яка визначає можливості тривалої фізичної активності.

Центральна нервова система. Регулює координацію, підтримання ритму та подолання втоми під час фізичних навантажень.

Розвиток витривалості відбувається через регулярні тренування, які передбачають поступове збільшення обсягів і тривалості навантажень. Організм адаптується до умов, що зумовлюють незначну втому, забезпечуючи підвищення працездатності.

Гігієнічні аспекти фізичних навантажень для школярів

Фізичні навантаження, які застосовуються в рамках уроків фізичної культури, повинні бути строго дозованими та відповідати віковим, статевим і функціональним можливостям дітей. Визначення оптимальних параметрів навантаження сприяє ефективному розвитку фізичних якостей школярів і запобігає негативним наслідкам для здоров’я.

ЧСС як критерій інтенсивності

Максимальна частота серцевих скорочень (ЧСС) у дітей може досягати 190–200 ударів на хвилину незалежно від віку. Молодші діти демонструють більш виражені функціональні зміни серцево-судинної системи під час стандартних фізичних навантажень, проте їхній період відновлення після навантажень є коротшим, ніж у підлітків і дорослих.

Рівень складності фізичних навантажень значною мірою залежить від інтенсивності обмінних процесів:

Для дорослих фізична діяльність вважається важкою, якщо енерговитрати перевищують базовий рівень у 3 рази.

У дітей аналогічна активність розцінюється як легка навіть за 4–6-кратного підвищення обміну речовин.

Навантаження середньої важкості відповідає 7–9-кратному збільшенню енерговитрат, а при 10-кратному або вищому рівні обмінних процесів робота вважається важкою.

Розвиток витривалості в школярів

Для досягнення високих показників витривалості школярів необхідно поступово збільшувати інтенсивність і тривалість тренувань. Систематичне застосування таких підходів дозволяє зміцнити функціональні резерви серцево-судинної та дихальної систем, що сприяє покращенню фізичної працездатності й загального стану здоров'я**.**

3.Гігієнічні вимоги до структури, змісту і нормування навантажень на одному занятті

Для забезпечення оптимального фізичного розвитку школярів під час уроків фізичної культури необхідно дотримуватись гігієнічних норм і стандартів, які враховують фізіологічні можливості організму дітей та підлітків. Оцінка навантажень здійснюється за кількома ключовими показниками, що дозволяють визначити їхню адекватність та безпечність.

Основні показники для гігієнічної оцінки фізичних навантажень

Енерговитрати. Вимірювання кількості енергії, що витрачається організмом під час виконання фізичних вправ, є важливим критерієм для встановлення відповідності навантажень фізичним можливостям школярів.

Кратність підвищення обміну речовин. Цей показник дозволяє оцінити, наскільки інтенсивно працює організм у порівнянні зі станом спокою.

Середня частота серцевих скорочень (ЧСС). Використовується для моніторингу рівня фізичного навантаження та визначення його впливу на серцево-судинну систему.

Критерії адекватності фізичної активності

Відповідність функціональних показників серцево-судинної та дихальної систем віково-статевим нормативам. Навантаження повинні бути такими, щоб не викликати надмірного напруження цих систем.

Сприятлива реакція організму на фізичну активність. Серцево-судинна і дихальна системи повинні реагувати на вправи позитивно, без ознак перевтоми чи патологічних змін.

Низький рівень захворюваності. Оптимальним показником є відсутність серйозних хвороб упродовж навчального року або пропущених через захворювання уроків не більше ніж 5–7 днів.

Гігієнічні вимоги до структури, змісту і нормування фізичних навантажень

Ефективна організація занять із фізичної культури повинна враховувати комплексні гігієнічні вимоги. Уроки та тренування складаються з різних форм фізичних вправ, що мають виховну, освітню та оздоровчу спрямованість. Залежно від мети, усі фізичні вправи поділяють на три основні групи:

Розвивальні вправи. Спрямовані на покращення фізичних якостей школярів. До цієї групи належать уроки фізичної культури, тренування у спортивних секціях, самостійні заняття.

Підготовчо-стимулювальні вправи. Виконуються з метою активації фізіологічних систем організму перед основною діяльністю.

Це може бути ранкова гігієнічна гімнастика, зарядка після денного сну або перед початком роботи.

Відновні вправи. Забезпечують відпочинок та відновлення працездатності. Прикладами є прогулянки, туристичні походи, рухливі ігри, фізкультурні паузи та хвилинки.

Особливості гігієнічної організації фізичних вправ

Кожна група фізичних вправ має свої особливості організації та вимоги до їх проведення.

Розвивальні заняття. Ці вправи передбачають помірні та інтенсивні навантаження, спрямовані на розвиток витривалості, сили, координації та інших фізичних якостей. Основна мета – досягнення поступового вдосконалення рухових можливостей учнів.

Підготовчо-стимулювальні вправи. Вони допомагають адаптувати організм до подальших фізичних навантажень. Під час цих вправ активізуються серцево-судинна, дихальна та нервова системи, що сприяє зниженню ризику травматизму.

Відновлювальні заняття. Забезпечують профілактику перевтоми, знімають стрес та сприяють відновленню енергетичних резервів організму. Вправи такого типу особливо важливі після інтенсивних тренувань або в кінці навчального дня.

Нормування навантажень на одному занятті

Гігієнічно правильна структура заняття передбачає його поділ на три частини:

Підготовча частина. Тривалість – 10–15 хвилин. Включає розминку та вправи низької інтенсивності для активації організму.

Основна частина. Найбільш тривала фаза, що займає 25–30 хвилин. У цій частині виконуються вправи, спрямовані на досягнення основної мети заняття.

Заключна частина. Тривалість – 5–10 хвилин. Виконується для поступового зниження навантаження, нормалізації серцево-судинної діяльності та дихання.

Гігієнічне значення фізичних вправ

Дотримання гігієнічних норм і правил дозволяє забезпечити ефективність фізичних вправ, мінімізувати ризик травматизму та негативного впливу на здоров'я, а також сприяє формуванню у школярів звичок здорового способу життя.

Розвивальні форми занять оздоровчими фізичними вправами мають на меті покращення і підтримку рухових якостей відповідно до вікових і статевих нормативів. Вони вирішують ключове завдання – забезпечення гармонійного фізичного розвитку, зміцнення здоров’я та підвищення функціональних можливостей організму. Щоб досягти цього, необхідно дотримуватись єдиних гігієнічних стандартів стосовно структури, змісту та інтенсивності навантажень.

Структура і принципи проведення занять

Кожне заняття фізичними вправами повинно бути організоване так, щоб уникнути можливого негативного впливу на здоров'я. Для цього розроблена універсальна трикомпонентна структура заняття:

Підготовча частина. Спрямована на активацію функціональних систем організму, поступове підвищення їх працездатності.

Основна частина. Забезпечує основний тренувальний ефект, сприяє розвитку рухових якостей.

Заключна частина. Поступово знижує рівень навантаження, сприяючи нормалізації роботи організму.

Гігієнічна характеристика підготовчої частини

Підготовча частина заняття виконує важливу функцію – адаптацію організму до фізичних навантажень. Виконання простих рухів без великої амплітуди та інтенсивності сприяє виділенню синовіальної рідини в суглобах. Це зменшує тертя між хрящами, знижуючи ризик їх пошкодження. Особливу увагу варто приділяти вправам на розтягування та мобілізацію зв'язок і сухожиль, що забезпечує їх еластичність.

Оптимальна температура м'язів під час тренування – близько +38 °С. Це дозволяє зменшити в'язкість тканин, мінімізувати втрати енергії на внутрішнє тертя, що забезпечує більшу ефективність рухів. М'язи стають більш рухливими, потужними і менш схильними до травм. Розминка повинна включати вправи, спрямовані на поступову активацію серцево-судинної і дихальної систем, підготовку нервово-м'язових зв'язків до виконання основних вправ.

Основна частина займає найбільший відсоток загального часу уроку. Її мета – реалізація тренувальних завдань шляхом виконання вправ, спрямованих на розвиток конкретних фізичних якостей. Інтенсивність і обсяг навантажень повинні відповідати віковим і функціональним можливостям учасників. Обов'язково враховується принцип поступового збільшення навантажень.

Заключна частина спрямована на плавне зниження інтенсивності фізичної активності, нормалізацію серцево-судинної діяльності та дихання. У цей період виконуються легкі вправи, що забезпечують зняття напруги з м'язів і поступове відновлення їхнього стану. Додатково застосовуються дихальні вправи для оптимізації кисневого забезпечення тканин.

При організації розвивальних занять важливо враховувати такі гігієнічні вимоги:

Дотримання тривалості кожної фази заняття.

Адаптація інтенсивності та обсягу вправ до вікових та індивідуальних особливостей учасників.

Контроль за правильністю виконання рухів для запобігання травмам.

Використання якісного спортивного інвентарю та забезпечення комфортних умов у спортивних приміщеннях (освітлення, вентиляція, температура).

Для ефективної підготовки організму до інтенсивних фізичних навантажень необхідно забезпечити активацію аеробної системи. Період впрацювання цієї системи становить приблизно 3 хвилини. Для досягнення оптимального ефекту тривалість підготовки варто збільшити до 5–6 хвилин із навантаженням, яке відповідає 50% від максимального при частоті серцевих скорочень (ЧСС) у межах 130–150 ударів за хвилину. У цей період відбувається активізація дихальної системи, покращується її координація із системою легеневого кровообігу, що сприяє ефективному забезпеченню організму киснем

Також у підготовчий період активується робота судинної системи: розширюються артеріоли, капіляри та венули в скелетних м'язах, що підвищує рівень кровотоку. Поступове підвищення ударного і хвилинного об’ємів серця забезпечує видалення продуктів обміну з тканин, що працюють. Посилення кровообігу шкіри сприяє збільшеній тепловіддачі, попереджаючи перегрівання організму. Одночасно з цим підвищується тонус нервової системи, поліпшується координація рухів, що значно знижує ризик травм під час виконання вправ.

Структура розминки

Розминка в розвивальних заняттях повинна включати:

Гімнастичні вправи для суглобів. Вони виконуються з помірними зусиллями на розтягнення для підготовки м'язів і суглобів до майбутніх навантажень.

Циклічні вправи (біг, ходьба). Вправи цієї категорії стимулюють функцію аеробної системи, готуючи організм до основної частини тренування.

Розминка поділяється на дві частини:

Перша – підготовча, спрямована на поступову активацію фізіологічних систем.

Друга – розвивальна, яка має на меті підвищення працездатності й створення сприятливих умов для виконання вправ основної частини.

Основна частина занять

Основна частина є найважливішою фазою будь-якого фізичного заняття. Її зміст і структура залежать від:

Форми занять (урок, тренування в групах здоров’я тощо).

Місця проведення (спортивна зала, стадіон, парк).

Індивідуальних можливостей учасників (вік, стать, рівень фізичної підготовленості).

Загальні гігієнічні вимоги до основної частини:

Оптимальний обсяг навантажень. Повинен відповідати функціональним можливостям організму.

Різноманітність вправ. Забезпечує комплексний розвиток фізичних якостей.

Безперервність виконання вправ. Для досягнення кумулятивного тренувального ефекту, необхідного для розвитку витривалості, сили, координації та інших рухових якостей.

Переваги правильно організованої розминки та основної частини

Правильно організована розминка забезпечує ефективний перехід організму від стану спокою до стану активності. Основна частина, яка базується на індивідуальних особливостях учасників, дозволяє досягти значних успіхів у зміцненні здоров'я, покращенні функціональних можливостей організму та підвищенні загальної фізичної підготовленості.

Основна частина фізичного заняття має вирішальне значення для досягнення бажаного тренувального ефекту. Вона повинна забезпечувати відповідність розвитку рухових якостей віково-статевим нормам, що досягається виконанням цілеспрямованих вправ із врахуванням тижневого циклу тренувань. Незалежно від кількості занять протягом тижня, на кожному з них слід дотримуватись таких основних положень:

Комплексний підхід до розвитку фізичних якостей. На кожному занятті рекомендується розвивати кілька різних рухових якостей, таких як сила, витривалість, координація, гнучкість.

Достатній обсяг навантажень. Для забезпечення тренувального ефекту необхідно враховувати обсяг вправ, спрямованих на розвиток окремих якостей. Обсяг має бути таким, щоб досягти як ближчого, так і віддаленого тренувального ефекту.

Різноманітність інтенсивності. Чергування навантажень за інтенсивністю дії на серцево-судинну систему, а також за характером енергозабезпечення (аеробні та анаеробні вправи) сприяє гармонійному розвитку організму.

Акцент на окремі м'язові групи. Під час заняття потрібно приділяти увагу всім м'язовим групам, чергуючи вправи, спрямовані на їх активізацію.

Дотримання цих гігієнічних положень дозволяє забезпечити ефективне тренування, відповідне віковим і статевим нормативам, попереджаючи перевтому та перенапругу.

Заключна частина заняття відіграє важливу роль у поступовому поверненні організму до стану спокою. Її основне завдання — забезпечити плавне зниження навантаження та сприяти відновленню функцій організму.

Відновлення серцево-судинної системи. Після припинення інтенсивного навантаження хвилинний об'єм серця залишається підвищеним протягом 3–5 хвилин. Це пов’язано з необхідністю погасити кисневий борг, видалити продукти обміну та нормалізувати роботу серця.

Стабілізація нервової системи. У заключній частині організм поступово знижує рівень збудження нервової системи, що сприяє релаксації та зменшенню ризику перенапруги.

Використання відновлювальних вправ. До таких вправ належать дихальні техніки, розслаблювальні вправи та легкі розтягування, які сприяють зниженню м’язового напруження та швидшому відновленню.

Заключна частина є обов’язковим елементом заняття, оскільки забезпечує баланс між інтенсивними фізичними навантаженнями та відновленням організму, сприяючи його адаптації до подальших тренувань.

Ранкова гігієнічна гімнастика (зарядка) є важливим компонентом фізичного виховання, спрямованим на активацію фізіологічних функцій організму після нічного сну. Вона забезпечує плавний перехід організму зі стану спокою до активного стану, стимулюючи адаптаційні процеси.

Особливості структури і змісту зарядки:

Фізіологічна основа. Зарядка сприяє підвищенню тонусу м’язів, активізації кровообігу та нормалізації дихальної функції.

Початок вправ. Вправи можна розпочати ще в ліжку, виконуючи легкі потягування, які особливо корисні людям похилого віку.

Комплекс вправ. До основного комплексу входять:

ходьба на місці або легкий біг;

потягування та нахили тулуба;

розтягування та вправи для дрібних м'язів;

присідання, підстрибування;

вправи на точність рухів та концентрацію уваги;

імітація професійних операцій (наприклад, рухи, пов’язані з конкретною діяльністю).

Регулярне виконання ранкової гігієнічної гімнастики сприяє покращенню фізичної форми, підвищенню загального тонусу організму та забезпечує підготовку до розумової і фізичної діяльності.

Фізкультурні паузи є короткими перервами, призначеними для зняття м’язового напруження та профілактики втоми під час тривалих періодів розумової або фізичної роботи.

Час проведення. Вони організовуються через 3 години після початку занять чи роботи, тривають 10 хвилин.

Місце виконання. Якщо приміщення забруднене шкідливими домішками, вправи слід виконувати на свіжому повітрі або у провітрюваній кімнаті.

Комплекс вправ. Містить легкі рухи, такі як нахили, потягування, присідання, оберти голови.

Фізкультхвилинки: короткий відпочинок для відновлення

Фізкультхвилинки проводяться через 1–1,5 години роботи або навчання. Їхня тривалість становить 1–2 хвилини.

Основні вправи:

прості потягування;

присідання;

нахили тулуба;

оберти та розгинання.

Ці короткі перерви покращують концентрацію уваги, допомагають зняти втому та стимулюють м'язову активність.

Рухові перерви та динамічні паузи

Рухові перерви:

Мета. Активний відпочинок, профілактика гіподинамії, відновлення працездатності.

Тривалість. Близько 20 хвилин.

Зміст. Довільна рухова активність, виконувана на свіжому повітрі, що сприяє розслабленню та відновленню організму.

Динамічні паузи:

Організація. Проводяться під керівництвом вчителя або вихователя в середині навчального дня.

Структура.

Легкий біг (5–10 хвилин).

Загальнорозвивальні вправи (8–10 хвилин).

Завершальні вправи для відновлення (3–5 хвилин).

Динамічні паузи сприяють не лише відновленню, але й розвитку рухових якостей та гармонійному фізичному розвитку школярів

Фізичні навантаження є ключовим компонентом організації оздоровчих заходів, таких як ранкова гімнастика, рухливі ігри, туристичні походи та інші форми активного відпочинку. Їх структура, тривалість та інтенсивність повинні відповідати гігієнічним нормам, спрямованим на підтримку фізичного розвитку, зміцнення здоров’я та підвищення працездатності.

Розминка. Виконується повільний біг тривалістю 5–10 хвилин, який поступово готує організм до подальших навантажень.

Основна частина. Загальнорозвивальні вправи тривалістю 8–10 хвилин. Можливе використання рухових ігор, таких як катання на ковзанах, роликах, лижах тощо.

Заключна частина. Тривалість 3–5 хвилин. На цьому етапі організм поступово переходить у стан відновлення за допомогою дихальних вправ та розслаблювальних рухів.

Такі заняття сприяють розвитку загальної витривалості, координації рухів та активізації дихальної й серцево-судинної систем.

Туризм є однією з найефективніших форм фізичної активності на свіжому повітрі. Він класифікується залежно від способів пересування: пішохідний, велосипедний, водний, лижний, кінний тощо. Для організації туристичних походів використовуються різноманітні маршрути, що вимагають відповідної фізичної підготовки.

Гігієнічні вимоги до одноденних походів:

Відстань. Оптимальна відстань для школярів 11–12 років становить близько 12 км.

Швидкість руху. Вона має складати приблизно 3 км/год.

Час руху. Періоди безперервного руху становлять 45 хвилин з інтервалами на відпочинок тривалістю 15 хвилин.

Вантаж. Маса переносимого вантажу для школярів не повинна перевищувати 3 кг.

У кінцевій точці маршруту слід організувати тривалий привал тривалістю 45–60 хвилин із можливістю прийому їжі. Важливо забезпечити завершення походу за годину до настання темряви, щоб мати достатньо часу для облаштування привалу.

Розвиток рухових якостей. Туризм сприяє покращенню аеробної функції, загальної витривалості, координації та силової витривалості.

Відновлення. Походи забезпечують активний відпочинок, знижують рівень розумової втоми у школярів та професійної втоми у дорослих.

Багатоденні походи

Фізичні навантаження під час багатоденних походів повинні бути правильно нормовані, щоб забезпечити чергування днів із високою та низькою інтенсивністю. Рекомендується через кожні 1–2 дні інтенсивної активності організовувати дні із зниженим обсягом навантаження. Це сприяє збереженню сил, зниженню ризику перевтоми та підтриманню гармонійного фізичного розвитку.

Такі заходи, організовані відповідно до гігієнічних вимог, забезпечують загальне оздоровлення організму, розвиток рухових навичок і сприяють підвищенню загального рівня фізичної

Туризм є ефективним способом зміцнення здоров'я та розвитку фізичних якостей, але його організація вимагає ретельного дотримання гігієнічних вимог. Це дозволяє попередити негативні впливи зовнішнього середовища та забезпечити комфорт учасників.

Для багатоденних походів важливо чергувати дні з інтенсивними фізичними навантаженнями з днями із помірними або малими навантаженнями. Це знижує ризик перевтоми і сприяє ефективнішому відновленню організму. Розвивальний ефект туризму можна підсилити за рахунок поєднання з рухливими та спортивними іграми під час великих привалів.

Взуття повинно бути зручним, звичним для туриста, з товстою та гнучкою підошвою, щоб забезпечити комфорт при тривалому пересуванні.

Рекомендується використовувати лише чисті шерстяні або бавовняні шкарпетки, які добре вбирають вологу та забезпечують вентиляцію.

Вода для пиття або приготування їжі має бути безпечною. Якщо вода взята з річок, криниць або інших відкритих джерел, її потрібно знезаразити кип'ятінням або спеціальними таблетками.

Пиття слід дозувати: не пити великими об'ємами одночасно. Підвищену спрагу краще вгамовувати шляхом полоскання ротової порожнини або питтям невеликих об'ємів води маленькими ковтками.

При великому потовиділенні бажано вживати мінеральну воду для відновлення електролітного балансу

Одяг має відповідати погодним умовам і забезпечувати комфорт. Необхідно обирати такі комплекти, які допоможуть уникнути перегрівання або переохолодження.

Враховуючи можливість зміни погодних умов, рекомендується мати багатошаровий одяг, який можна адаптувати для різних потреб: вітро- і вологозахисні, теплоізоляційні функції.

4. Гігієнічне нормування фізичних навантажень для осіб старшого і похилого віку

Старіння людини – це природний біологічний процес поступової деградації органів і систем організму, який призводить до зниження адаптаційних можливостей і є заключним етапом онтогенезу. Старіння характеризується обмеженням механізмів саморегуляції, зменшенням потенціалу адаптаційних ресурсів,

розвитком вікових патологій та зростанням ризику смерті. Ці зміни пов’язані з порушеннями в генетичному апараті, а також зі зниженням розумової та регенеративної здатності, втратою репродуктивної функції, і включають значний вплив психологічних, соціальних і економічних факторів.

Інтенсивність старіння визначає тривалість і якість життя, а також співвідношення обмінних, структурних і функціональних змін на різних рівнях організації організму.

Причини виникнення старіння

Різні теорії намагаються пояснити природу старіння, зокрема:

Еволюційно-генетична теорія – пояснює старіння як результат накопичення пошкоджень у генетичному апараті.

Молекулярні пошкодження – пов’язані з мутаціями в ДНК, включаючи мітохондріальну ДНК.

Втрата тіломерів – укорочення тіломерів на кінцях хромосом призводить до зниження здатності клітин до поділу.

Епігенетична теорія – передбачає зміни в епігенетичному регулюванні, які впливають на експресію генів.

Сутність старіння полягає у згасані обмінних процесів і зниженні функцій організму на молекулярному, клітинному, тканинному та системному рівнях.

Фізіологічне старіння – це повільний розвиток вікових змін із підтриманням пристосувальних реакцій організму. Воно є природним і передбачає поступову адаптацію до змін.

Патологічне або передчасне старіння – відзначається ранніми або більш вираженими віковими змінами, ніж зазвичай.

На розвиток передчасного старіння впливають такі фактори:

перенесені захворювання;

несприятливі екологічні умови;

неправильне харчування;

низький рівень фізичної активності;

шкідливі звички (куріння, вживання алкоголю, наркотиків);

стреси та несприятливі соціально-побутові умови.

У процесі старіння поступово змінюється зовнішній вигляд і функціональний стан організму. Шкіра стає тоншою, втрачає еластичність, стає сухою і блідою. З’являються зморшки, пігментні плями, що є наслідком змін у структурі шкірних шарів. Волосся сивіє через зменшення меланоцитів, стає рідким і ламким. Відбувається м’язова атрофія, що виявляється у втраті м’язової маси і сили, а також порушенні постави. Ці фактори призводять до змін у ходьбі та зниження рухливості в суглобах.

З віком відбувається порушення співвідношення між обмінними процесами у тканинах та функціональними системами, такими як

кардіореспіраторна, видільна та інші. На клітинному рівні спостерігаються структурні зміни клітин і їх поступова загибель. Замість специфічних клітин органів зростає кількість сполучнотканинних елементів, що призводить до погіршення трофіки тканин і зниження їх еластичності.

Зниження поглинання кисню серцевим м’язом, а також іншими тканинами (скелетними м’язами, печінкою, нирками, шкірою) є характерною ознакою старіння. У кардіоміоцитах, скелетних м’язах і залозах внутрішньої секреції значно скорочується кількість мітохондрій, а їх структура змінюється. Ці зміни негативно впливають на енергетичні процеси в клітинах.

З віком змінюється співвідношення білків у різних тканинах організму. Зменшується кількість цитоплазматичних білків, а частка метаплазматичних (колагену та інших) зростає. Це впливає на функціонування клітин і їх здатність до регенерації.

Жировий обмін зазнає суттєвих змін: у крові збільшується рівень загальних ліпідів, холестерину, фосфоліпідів, тригліцеридів і неетерифікованих жирних кислот. Водночас у довгожителів ці показники залишаються стабільними і наближені до таких, що спостерігаються у молодому віці.

У кістках розвивається остеопороз, що проявляється зменшенням щільності кісткової тканини. В суглобах спостерігаються розшарування волокон і набрякання хрящів, що призводить до зниження рухомості та болю.

В артеріях відбуваються дегенеративні зміни, які сприяють розвитку атеросклерозу. Ці зміни включають зменшення еластичності судинної стінки, що ускладнює підтримку нормального кровообігу

Старіння є складним процесом, що охоплює різні аспекти фізіології організму, від зовнішніх змін до порушень функціонування основних систем. Розуміння цих змін дозволяє розробляти стратегії профілактики та підтримки функціонального стану організму, особливо у людей похилого віку.

При старінні організму відбуваються значні зміни в обмінних процесах. Знижується основний обмін речовин і споживання кисню, що є наслідком загального зменшення інтенсивності дихання. На тлі цього зростає активність гліколізу — анаеробного шляху отримання енергії в клітинах, який стає резервним джерелом енергопостачання. Водночас вміст і поновлення основних енергетичних субстратів, таких як АТФ, креатинфосфокіназа та глікоген, також зменшуються.

Примітно, що ці процеси відбуваються нерівномірно у різних органах: найбільше зниження рівня АТФ і креатинфосфокінази спостерігається в мозку, скелетних м'язах і серцевому м'язі, тоді як у печінці та нирках ці показники змінюються меншою мірою. Такі зміни

енергетичного обміну обмежують працездатність людей старшого віку, особливо під час фізичного чи інтелектуального навантаження, і сприяють розвитку патологічних процесів.

Вікові зміни в обмінних процесах супроводжуються порушеннями окисних реакцій у тканинах, а також впливають на структуру і функцію кардіореспіраторної системи. Зниження збудливості клітин та збільшення тривалості фаз абсолютної і відносної рефрактерності є характерними для старіння. Водночас змінюється форма і тривалість потенціалів дії, що впливає на електричні властивості тканин.

Ці фізіологічні зміни відображаються у результатах інструментальних досліджень, зокрема у показниках електроміограми, електрокардіограми та електроенцефалограми.

Профілактика вікових змін в організмі передбачає комплексний підхід, що включає дотримання принципів особистої гігієни, здорового харчування, регулярної фізичної активності та загартування.

Рекомендується зменшити вживання тваринних жирів, м'ясних бульйонів, кави та інших продуктів, що підвищують навантаження на метаболічні системи. Основу харчування мають складати:

свіжі овочі та фрукти,

нежирні молочно-кислі продукти,

пісне м'ясо.

Варто також запровадити розвантажувальні дні: один раз на тиждень вживати протягом дня літр кефіру або 400–500 г овочевого салату (бурякового чи капустяного).

Фізична активність

Тривалі прогулянки на свіжому повітрі.

Легкі фізичні вправи (гімнастика, ігри на відкритому повітрі).

Небагато фізичної праці на дачі, у саду чи лісі (збирання грибів або ягід).

Водні процедури

Душ, купання у відкритих водоймах.

Контрастні обливання, що сприяють загартуванню організму.

Принциповим є відмова від куріння та надмірного вживання алкоголю, які прискорюють старіння організму.

Фізична активність відіграє ключову роль у профілактиці вікових змін в організмі, підтримці загального здоров’я та підвищенні якості життя людей старшого віку. Особливо важливо враховувати фізіологічні зміни, які відбуваються з віком: зниження гнучкості хребта, ламкість кісток, обмеження рухомості в суглобах, розвиток атеросклерозу. Перед початком занять фізичною культурою необхідно пройти медичний огляд, щоб виявити можливі протипоказання.

До основних протипоказань для занять фізичними вправами належать: захворювання в гострій стадії (ревматизм, артрит, міокардит, туберкульоз), хвороби нервової системи (розсіяний склероз, хвороба Паркінсона), патології серцево-судинної системи (недостатність кровообігу II–III ступенів, ішемічна хвороба серця), варикозна хвороба, шлунково-кишкові кровотечі, остеопороз, а також онкологічні захворювання.

Мета оздоровчої фізичної культури – адаптація організму до фізичних навантажень, підтримка рухової активності та профілактика вікових захворювань.

Рекомендовані форми фізичної активності включають:

ранкову гігієнічну гімнастику;

щоденну дозовану ходьбу;

піший туризм, риболовлю, збирання грибів та ягід;

ігри (настільний теніс, городки, волейбол);

аеробні види активності (плавання, велосипед, ходьба на лижах).

Групові заняття фізичною культурою мають позитивний емоційний вплив. Їх рекомендується проводити на свіжому повітрі (в парках, на стадіонах), із врахуванням сезонних погодних умов. Тренувальні заняття передбачають скорочення загального обсягу фізичного навантаження, зменшення вправ на силу та швидкість, а також адаптацію їх до фізичних можливостей учасників.

Інтенсивність фізичних навантажень визначається за частотою серцевих скорочень (ЧСС), що розраховується за формулою: ЧСС = 170 – вік (у роках). Вправи повинні виконуватися на рівні цієї ЧСС не менше ніж 3 хвилини, а краще 10–20 хвилин із перервами на відпочинок по 10 хвилин.

Силову витривалість тренують через серійне виконання вправ із перервами між серіями. Наприклад, 10 віджимань від підлоги – відпочинок – повторення серії.

Одяг і взуття повинні відповідати погодним умовам і забезпечувати комфорт. Регулярність занять має бути не менш ніж тричі на тиждень. Також важливо враховувати сезонні погодні умови, особливо влітку та взимку.

Таким чином, регулярна фізична активність сприяє не лише зміцненню здоров’я, а й підвищенню якості життя людей старшого віку. Правильно підібрані вправи, дотримання рекомендацій лікарів і режиму занять дозволяють підтримувати високу фізичну форму та запобігати багатьом віковим захворюванням.

Визначення резерву частоти пульсу та його використання в оздоровчих тренуваннях

Резерв частоти пульсу розраховують з урахуванням віку за формулою: 220 – вік у роках. Цей показник визначає максимальну частоту пульсу для конкретної людини. Далі від цієї величини віднімають частоту пульсу в стані спокою.

Наприклад, для 60-річної людини:

максимальна частота пульсу становить 160 уд./хв (220 – 60);

частота пульсу в стані спокою – 65 уд./хв;

резерв частоти пульсу дорівнює 95 уд./хв (160 – 65).

Щоб визначити частоту пульсу під час фізичних навантажень, використовують певні відсоткові значення резерву. Наприклад:

65 % резерву частоти пульсу:

65 % від 95 = 62 уд./хв; додаємо до частоти пульсу в спокої (65 + 62) = 127 уд./хв.

90 % резерву частоти пульсу:

90 % від 95 = 85 уд./хв; додаємо до частоти пульсу в спокої (65 + 85) = 150 уд./хв.

Використання резерву частоти пульсу на рівні 90 % вимагає доброго здоров’я та високого рівня фізичної підготовки. Тому такі інтенсивні навантаження підходять не всім.

Рекомендації щодо ЧСС під час оздоровчого бігу

Для оздоровчих тренувань, наприклад, бігу тривалістю 15–20 хвилин, слід орієнтуватися на такі показники ЧСС:

до 30 років: 130–160 уд./хв;

31–40 років: 120–150 уд./хв;

41–50 років: (продовжуємо розрахунок для старших вікових груп, якщо це потрібно).

Ці формули та рекомендації дозволяють ефективно контролювати фізичні навантаження, адаптуючи їх до індивідуальних можливостей кожної людини.

Фізичні навантаження є важливим компонентом підтримання здоров’я. Їх інтенсивність і тривалість мають відповідати віковим і функціональним можливостям людини, що визначається низкою критеріїв, зокрема частотою серцевих скорочень (ЧСС), реакцією організму та відновленням після фізичної активності.

Частота серцевих скорочень як критерій фізичного навантаження

Для контролю фізичних навантажень використовується формула для розрахунку максимальної ЧСС:

"220 – вік".

Наприклад, у 60-річної людини максимальна ЧСС дорівнює 160 уд./хв.

Щоб визначити резерв пульсу, від максимального значення віднімають частоту пульсу у спокої:

Якщо частота пульсу в спокої дорівнює 65 уд./хв, то резерв пульсу становить 95 уд./хв.

При цьому навантаження у тренуваннях орієнтуються на використання резерву пульсу у 65–75 %. Для людини 60 років із резервом пульсу 95 уд./хв:

При 65 % навантаження ЧСС складе: 65 + (95 × 0,65) = 127 уд./хв.

При 90 % навантаження: 65 + (95 × 0,90) = 150 уд./хв.

Проте 90 % резерву доступні не всім людям, оскільки вони вимагають високої фізичної підготовки. У тренуваннях рекомендовано використовувати резерв на 65–75 %.

Реакція організму на фізичні навантаження

Залежно від віку реакція серцево-судинної системи на фізичну активність може відрізнятися:

У молодих людей переважає нормотонічний тип реакції:

Помірне збільшення ЧСС.

Підвищення систолічного та зниження діастолічного артеріального тиску, що збільшує пульсовий тиск.

Швидке відновлення після навантаження.

У середньому та похилому віці часто зустрічається гіпертонічний тип реакції:

Значне зростання ЧСС.

Виражене підвищення систолічного і помірне зростання діастолічного тиску.

Уповільнене відновлення через знижену еластичність артерій.

Контроль і організація фізичних занять

Контроль за станом здоров’я проводиться за:

Частотою пульсу.

Зовнішніми ознаками (колір шкіри, пітливість, координація рухів).

Суб’єктивними відчуттями (біль у серці, головний біль, запаморочення).

Фізичні заняття складаються з трьох частин:

Підготовча частина (10–15 хв):

Легка розминка для активації організму.

Використовуються вправи на розтягнення та легка ходьба.

Основна частина (20–45 хв):

Включає циклічні вправи (ходьба, біг, плавання) для стимуляції серцево-судинної системи.

Навантаження коригуються залежно від рівня підготовки.

Заключна частина (5–10 хв):

Спрямована на поступове зниження ЧСС і відновлення функцій організму.

Виконуються дихальні вправи, легка ходьба.

Особливості фізичних навантажень для людей старшого віку

З віком фізичні заняття потребують адаптації до функціональних змін:

Зниження еластичності судин.

Обмежена рухливість суглобів.

Підвищена ламкість кісток.

На початковому етапі рекомендовані легкі вправи, такі як ходьба чи плавання. Виключаються вправи з різкими рухами, натугами або стрибками.

Частота та тривалість занять

Рекомендована частота занять:

Для молодих людей – 4–5 разів на тиждень.

Для людей похилого віку – 2–3 рази на тиждень.

Тривалість занять:

На початковому етапі – 30–45 хв.

З покращенням фізичного стану – до 1,5 год.

Інтенсивність занять залежить від вікових рекомендацій:

Чим менша інтенсивність, тим більшою має бути тривалість.

Дотримання гігієнічних рекомендацій під час фізичних занять дозволяє досягти тренувального та оздоровчого ефекту, попередити перевтому й забезпечити безпечну адаптацію організму до навантажень.

Рекомендована література

Основна

1. Кравченко О. І., Грабовий М. П. Гігієна фізичної культури і спорту : підручник. Київ : Медицина, 2020. 380 с.
2. Павлов В. О., Кудрявцев А. М. Основи спортивної гігієни : навчальний посібник. Харків : Основа, 2020. 292 с.
3. Самофалов О. В., Жирноклеєв М. А. Спортивна медицина і гігієна : підручник. Львів : ЛНМУ, 2020. 456 с.
4. Бородіна Л. В., Мельник О. Ю. Гігієна і фізіологія фізичної культури : посібник. Одеса : Чорномор’я, 2020. 312 с.
5. Казакевич В. П. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту : підручник. Київ : КНТ, 2020. 384 с.

6. Дмитрієва Н. І., Романчук В. М. Гігієнічне забезпечення фізичних тренувань : методичні рекомендації. Київ : Медкнига, 2020. 128 с.
7. Тарасова О. В., Савченко Ю. М. Основи гігієни і санітарії в спорті : посібник. Харків : Основа, 2020. 256 с.
8. Журавель В. А., Кузнєцова Т. В. Гігієна та фізична культура : підручник. Київ : Здоров'я, 2020. 342 с.
9. Тарасенко С. І. Гігієна спортсменів і профілактика захворювань : навчальний посібник. Полтава : Полтавський літопис, 2020. 278 с.
10. Іванченко А. В. Гігієна фізичної культури: методологічні підходи : монографія. Київ : Видавничий дім «Слово», 2020. 310 с

Допоміжна

Навчально-методичні матеріали:

1. Ткаченко О. М., Сидоренко І. В. Гігієна та санітарія в закладах харчування: методичні рекомендації. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2020. 48 с.
2. Методичні рекомендації для студентів щодо основних вимог до гігієни та санітарії в закладах громадського харчування.
3. Іванченко М. О. Гігієна та санітарія в закладах гостинності: навчальний посібник. Київ: Ліра-К, 2021. 256 с.
4. Підручник, що висвітлює гігієнічні та санітарні норми в готелях та ресторанах.
5. Петренко А. В. Санітарний контроль у закладах громадського харчування: навчально-методичний посібник. Одеса: Одеський національний університет, 2022. 110 с.
6. Навчально-методичні матеріали, що охоплюють основи санітарного контролю в закладах харчування.
7. Кравченко О. І. Організація санітарного контролю в готелях і ресторанах: навчально-методичні матеріали. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2023. 128 с.
8. Комплекс навчально-методичних матеріалів з організації санітарного контролю у сфері гостинності.

9. Сидоренко І. В. Гігієна та санітарія у ресторанному бізнесі: навчальний посібник. Харків: ХНТУСГ, 2021. 232 с.
10. Підручник, що охоплює питання гігієни та санітарії у сфері ресторанного бізнесу.
11. Білик В. П. Гігієна та санітарія в готельно-ресторанному бізнесі: навчально-методичні матеріали. Київ: Центр учбової літератури, 2022. 150 с.
12. Навчально-методичні матеріали, що охоплюють основні принципи гігієни та санітарії у готельно-ресторанній справі.
13. Ткаченко О. М. Гігієнічне забезпечення діяльності закладів харчування: методичні рекомендації. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2023. 75 с.
14. Методичні рекомендації щодо забезпечення гігієнічних норм у закладах харчування.
15. Левченко Ю. А. Гігієна та санітарія в умовах пандемії: навчальний посібник. Київ: Медицина, 2021. 144 с.
16. Підручник, що розглядає специфіку гігієнічних та санітарних вимог в умовах пандемії.
17. Петренко О. В. Основи санітарії в готелях: методичні рекомендації. Одеса: Одеський національний університет, 2020. 64 с.
18. Методичні рекомендації щодо основ санітарного контролю в готелях.
19. Гончаренко Л. П. Гігієна та санітарія у закладах гостинності: навчально-методичний посібник. Київ: Ліра-К, 2022. 190 с.

Наукові матеріали:

1. Петров В. І. Гігієнічні аспекти забезпечення якості послуг у сфері гостинності. Гігієна та санітарія. 2020. № 3. С. 45–52.
2. Стаття, що розглядає вплив гігієнічних умов на якість послуг у готелях і ресторанах.
3. Ковальчук І. І. Вплив санітарних умов на безпеку харчових продуктів у ресторанному бізнесі. Науковий вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. 2019. № 12. С. 83–90.

Інформаційні ресурси

1. Академічна доброчесність. Державний університет інфраструктури та технологій. 2020. URL: https://duit.edu.ua/educational-activities/academic-virtue/.
2. Електронна бібліотека НАПН України. URL: https://lib.iitta.gov.ua.
3. Інституційний депозитарій УДПУ імені Павла Тичини. URL: http://space.udpu.org.ua.
4. Міністерство освіти і науки України. URL: https://mon.gov.ua/ua.
5. Наукова робота без плагіату: легко і просто. URL: https://unicheck.com/ua/blog/naukova-robota-bez-plagiatu-legko-i-prost.
6. Науково-дослідний центр педагогічного краєзнавства. URL: https://cutt.ly/oL4kwVK.
7. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. URL: http://www.nbuv.gov.ua.
8. Неформальна освіта. Сайт факультету фізичного виховання УДПУ імені Павла Тичини. URL: https://is.gd/IjO2Ju.
9. Проєкт сприяння академічній доброчесності в Україні. URL: https://academiq.org.ua.
10. Українські матеріали та ресурси із академічної доброчесності. URL: https://www.skeptic.in.ua/integrity/.
11. Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. URL: https://udpu.edu.ua.
12. European Network for Academic Integrity (ENAI, Європейська мережа академічної доброчесності). URL: https://www.academicintegrity.eu/wp/.
13. The International Association Of Schools Of Social Work (Міжнародна асоціація шкіл соціальної роботи). URL: https://bit.ly/2ZYWK0N.
14. EUA Council for Doctoral Education. URL: https://eua-cde.org/ (дата звернення: 12.07.2022).
15. Group for the Advancement of Doctoral Education in Social Work. URL: http://www.gadesocialwork.org/.
16. IASSW General Assembly 2022. URL: https://www.iassw-aiets.org/featured/10099-iassw-online-general-assembly-2022-2/.

17. International Council on Social Welfare, ICSW. URL: https://www.icsw.org/.
18. International Federation Of Social Workers, IFSW. URL: https://www.ifsw.org/social-work-action/.
19. Realising the potential of researchers VITAE. URL: https://www.vitae.ac.uk/.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3

ГІГІЄНА СПЕЦІАЛЬНИХ УМОВ ТА ФАКТОРІВ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

Тема 5: Гігієна занять спортом у різних кліматичних умовах

1. Вступ: Вплив кліматичних умов на організм спортсмена.
2. Гігієнічні вимоги до тренувань і змагань у холодному кліматі.
3. Гігієнічні вимоги до тренувань і змагань у жаркому кліматі.
4. Заняття спортом у умовах високої вологості.
5. Гігієна занять спортом на великій висоті.
6. Вплив сезонних змін на тренувальний процес.
7. Профілактика кліматичних стресів і адаптаційні заходи.
8. Рекомендації для тренувань у різних кліматичних умовах.

1.Вступ: Вплив кліматичних умов на організм спортсмена.

У зв’язку зі зростанням інтересу до взаємозв’язку між організмом і зовнішнім середовищем, активно розвиваються міждисциплінарні науки, що поєднують медицину, географію та фізичну культуру. Адаптація є основною умовою існування живих організмів. Вона відображає здатність до саморуху, саморегуляції та підтримання гомеостазу, формуючи унікальні взаємозв’язки організму з навколишнім середовищем.

Під час далеких перельотів організм людини зазнає впливу багатьох факторів: соціально-побутових, геофізичних і метеорологічних. Це спричиняє порушення звичного ритму життєвих функцій, а стабілізація нових фізіологічних процесів є тривалим і складним процесом, який потребує значних ресурсів організму.

Сучасне життя висуває все більші вимоги до адаптаційних можливостей людини через:

інтенсивне освоєння малозаселених територій;

автоматизацію виробництва;

специфіку військової служби;

зростання міжнародних спортивних та культурних контактів;

організацію оздоровчих заходів з урахуванням кліматогеографічних особливостей регіонів.

Особливості сучасного спорту

Сучасний спорт характеризується високою конкуренцією, де переможців часто визначають соті частки секунд чи балів. Така боротьба вимагає від спортсменів надзвичайної психофізіологічної напруги в період підготовки та під час участі у змаганнях.

Збільшення кількості змагань у різних кліматичних поясах, зокрема на континентах, що розташовані на відстані багатьох часових поясів, вимагає ретельного прогнозування функціонального стану спортсменів. Зокрема, це стосується:

визначення часу прибуття до місця змагань;

розробки адаптаційних тренувальних методик;

впровадження медико-біологічних заходів для оптимізації рухової активності.

Проблеми та виклики

Особливості адаптаційних функцій організму вивчені недостатньо, що ускладнює розуміння взаємодії з факторами зовнішнього середовища. Складність проблеми обумовлена також необхідністю оптимізації управління руховою діяльністю в спорті.

Багато наукових робіт, присвячених адаптації, зосереджені на дизадаптаційних змінах, пов’язаних із часовими поясами, але недостатньо уваги приділяється впливу кліматичних чинників. Існує потреба в оптимізації рухового режиму з урахуванням кліматогеографічних умов, що може підвищити ефективність адаптації та працездатність спортсменів.

Зміни біологічних ритмів, викликані трансмеридіанними перельотами, є найбільш чутливими показниками. Їх вивчення дозволяє оцінити стан організму та механізми регуляції гомеостатичних систем. Систематизація даних про добові біоритми, природно-географічні фактори та їхній вплив може бути корисною для фізичної культури, спортивної медицини та інших споріднених галузей.

Вплив кліматичних умов на організм спортсмена—досить широкий і комплексний аспект у спортивній науці, оскільки різні кліматичні фактори здатні суттєво впливати на фізичну, психоемоційну і навіть тактичну підготовку атлетів. Спортсмени, які змагаються у різних частинах світу або готуються до великих міжнародних змагань, часто стикаються з екстремальними

температурами, високою вологістю, низьким рівнем кисню в атмосфері чи інтенсивним сонячним випромінюванням. Кожен із цих чинників може як покращувати, так і погіршувати спортивні результати.

Фізіологічні реакції на зовнішнє середовище включають зміни в роботі серцево-судинної, дихальної, м'язової, ендокринної та терморегуляційної систем. Ці реакції спрямовані на підтримання гомеостазу та забезпечення належної працездатності організму.

Високі температури викликають активізацію механізмів терморегуляції: посилюється потовиділення, розширюються шкірні судини, зростає частота серцевих скорочень. Наприклад, у марафоні на літніх Олімпійських іграх в Афінах 2004 року, який проходив за температури понад 30 °C, багато спортсменів зазнали дегідратації, що призвело до зниження темпу та зростання кількості сходів з дистанції. Серед відомих випадків—виступ американської бігунки Деєни Кастор, яка, незважаючи на сильну спеку, змогла здобути бронзову медаль завдяки належному гідратаційному режиму.

У холодному кліматі організм активізує процеси теплопродукції, такі як мимовільне тремтіння, і зменшує тепловтрати через звуження судин шкіри. Відомий приклад—біатлоністи на етапах Кубка світу, що проходять у скандинавських країнах. Температура до -15 °C вимагає від спортсменів ретельного утеплення, застосування мазей для запобігання обмороженню та індивідуальної акліматизації до холодного повітря.

Зменшення парціального тиску кисню на великих висотах (>2000 м) ускладнює оксигенацію крові, що знижує аеробну витривалість. Однак довготривале перебування на висоті стимулює збільшення кількості еритроцитів і рівня гемоглобіну. Спортсмени, що тренуються в умовах середньогір’я (наприклад, у Мексиці чи в Болівії), можуть підвищити свою аеробну продуктивність на рівнині. Класичний приклад—Олімпійські ігри 1968 року в Мехіко. Багато спортсменів скаржилися на задишку та втрату витривалості, оскільки змагання відбувалися на висоті понад 2200 м над рівнем моря.

Підвищена вологість знижує ефективність випаровування поту, що може призвести до теплового удару чи інших теплових розладів. Змагання в умовах високої вологості, наприклад, у Південно-Східній Азії чи Бразилії, часто потребують додаткових заходів терморегуляції. Під час Чемпіонату світу з футболу 2014 року в Бразилії матчі проходили при температурі близько 30 °C та вологості понад 70%. Гравці були змушені частіше робити перерви для гідратації, а тренерські штаби враховували кліматичні умови при виборі тактики та ротації складу.

Тренувальний процес спортсменів у різних кліматичних умовах потребує урахування численних чинників, включаючи час акліматизації, гідратацію, харчування, а також адаптацію тренувальних навантажень до навколишнього середовища.

Акліматизація—це процес пристосування організму до нових кліматичних умов, що включає адаптацію серцево-судинної системи, зміну водно-сольового обміну та підвищення ефективності терморегуляції. Спортсмени, які беруть участь у змаганнях у тропіках чи горах, зазвичай прибувають за кілька тижнів до початку стартів для повної адаптації. Наприклад, британський бігун Мо Фарах часто тренується в Ефіопії, на висоті близько 2400 м над рівнем моря, для покращення своєї аеробної витривалості перед основними змаганнями.

Під час тренувань у спеку спортсмени втрачають до 2–3 літрів рідини на годину, що значно знижує їхню працездатність. Спортивні дієтологи рекомендують відновлювати втрачену рідину за рахунок ізотонічних напоїв, багатих на електроліти, а також контролювати масу тіла до і після тренування для оцінки рівня дегідратації. Наприклад, тенісист Рафаель Надаль відомий своїм ретельним підходом до гідратації, особливо під час виступів на відкритих кортах у спеку, таких як Відкритий чемпіонат Австралії.

Під час перебування в умовах спеки та високої вологості збільшується потреба в антиоксидантах та мінералах, таких як калій і магній, які втрачаються з потом. Спортсмени додають у раціон більше овочів, фруктів та спеціальних добавок. Наприклад, Усейн Болт на піку своєї кар’єри дотримувався раціону, багатого на тропічні фрукти та природні джерела електролітів, що сприяло його витривалості та швидкому відновленню після тренувань.

В умовах високих температур або високої вологості тренування часто проводять рано вранці або пізно ввечері, коли температура нижча. Наприклад, в кенійській висотній тренувальній базі Ітен багато атлетів, зокрема відомі марафонці Еліуд Кіпчоге та Бекеле Кенениса, виконують ранкові пробіжки до сходу сонця, щоб уникнути перегріву.

Вплив кліматичних умов на психологічний стан спортсменів

Крім фізичних навантажень, спортсмени також стикаються з психологічними викликами, пов’язаними з незвичними кліматичними умовами. Наприклад, тривале перебування в холодному чи темному кліматі (як у північних регіонах) може спричинити сезонну депресію або зниження мотивації.

Спортсмени, які змушені швидко змінювати часові пояси та кліматичні зони, часто стикаються з порушеннями сну та підвищеним рівнем стресу. Для зниження цього впливу застосовуються техніки релаксації, йога або медитація. Наприклад, канадська фігуристка

Тесса Вірчу в одному з інтерв'ю зазначала, що регулярні медитації допомагають їй долати стрес від частих перельотів і змін клімату під час міжнародних змагань.

Практичні рекомендації для спортсменів

Завжди планувати час на акліматизацію перед важливими змаганнями.

Дотримуватися правильного питного режиму та стежити за рівнем електролітів у організмі.

Підбирати спеціальне екіпірування для захисту від екстремальних температур чи інтенсивного ультрафіолетового випромінювання.

Змінювати інтенсивність і тривалість тренувань залежно від погодних умов, щоб уникнути перетренованості або теплових ударів.

Висновок

Кліматичні умови мають істотний вплив на організм спортсмена, впливаючи як на фізіологічні процеси, так і на психологічний стан. Використання наукового підходу до підготовки в різних кліматичних умовах дозволяє мінімізувати негативні наслідки і підвищити ефективність тренувального процесу. Відомі спортсмени, такі як Мо Фарах, Рафаель Надаль чи Еліуд Кіпчоге, демонструють, що адаптація до клімату, правильний раціон, гідратація та планування тренувань можуть допомогти досягати високих результатів навіть у найскладніших умовах.

2.Гігієнічні вимоги до тренувань і змагань у холодному кліматі.

Гігієнічні вимоги до тренувань і змагань у холодному кліматі — це сукупність правил і рекомендацій, які допомагають спортсменам зберігати здоров'я, уникати травм і досягати високих результатів навіть у найскладніших погодних умовах. Враховуючи, що тренування і змагання часто відбуваються на відкритому повітрі при мінусових температурах або в холодних приміщеннях, спортсмени зобов'язані приділяти особливу увагу терморегуляції, вибору одягу, підготовці організму до навантажень і відновленню після фізичної активності.

При низьких температурах організм людини піддається низці фізіологічних змін, які впливають на його функціонування. Спортсмени, які тренуються або змагаються в холодному кліматі, змушені стикатися з особливими викликами для підтримання нормальної життєдіяльності, ефективності тренувань та безпеки для здоров'я.

В умовах холоду організм активує механізми терморегуляції, щоб підтримувати температуру внутрішніх органів у межах 36–37 °C. Основними способами підтримання тепла є звуження периферичних судин, що зменшує віддачу тепла через шкіру, та підвищення теплопродукції за рахунок збільшення м’язової активності (тремтіння) і метаболізму. Однак ці механізми мають свої межі. Якщо зовнішня температура дуже низька або експозиція холоду занадто тривала, навіть тренований організм може не впоратися з підтриманням оптимальної температури, що призводить до поступового охолодження тіла.

У холодному середовищі м’язи стають менш еластичними. Це пов’язано з тим, що низька температура зменшує швидкість обмінних процесів і погіршує кровопостачання тканин. Уповільнений кровообіг означає, що м’язи отримують менше кисню та поживних речовин, що, в свою чергу, знижує їхню функціональність і силу скорочень. Менша еластичність м’язів і зв’язок підвищує ризик травм, таких як розтягнення, розриви або надриви тканин.

При низьких температурах, особливо у поєднанні з вітром чи вологістю, зменшення кровотоку до периферичних частин тіла може призвести до обмороження пальців рук і ніг, вух, носа чи щік. Спортсмени, які не використовують належного захисту, наприклад, теплих рукавичок, термошкарпеток чи масок для обличчя, часто піддаються цьому ризику. Обмороження не тільки є болючим і небезпечним станом, а й може спричинити тривалі ушкодження тканин, що вимагають тривалого лікування.

Перебування на холоді збільшує навантаження на серцево-судинну систему. Холод спричиняє звуження судин (вазоконстрикцію), що підвищує периферичний опір і може збільшувати артеріальний тиск. Серце повинно працювати інтенсивніше, щоб перекачувати кров через звужені судини, що може бути особливо небезпечно для осіб із наявними серцевими захворюваннями. У тренованих спортсменів серце здатне адаптуватися до таких умов, але за відсутності належного захисту або при тривалому впливі холоду навіть здорові спортсмени можуть відчути перевантаження серцево-судинної системи.

Вдихання холодного повітря може викликати подразнення слизових оболонок дихальних шляхів. У багатьох спортсменів це проявляється у вигляді кашлю після тренування або відчуття сухості в горлі. Холодне повітря також знижує ефективність роботи бронхів і може викликати бронхоспазми у чутливих осіб. Для захисту дихальних шляхів спортсмени часто використовують спеціальні маски або бафи, які дозволяють злегка зігріти повітря перед його вдиханням, зменшуючи ризик подразнення.

Коли організм змушений витрачати значну частину енергії на підтримання температурного гомеостазу, це залишає менше ресурсів для фізичної активності. У таких умовах спортсмени можуть швидше втомлюватися, що негативно впливає на їхні результати. Зниження рівня глюкози в крові через підвищену потребу в енергії також може викликати передчасну втому.

Знаменитий норвезький біатлоніст Уле-Ейнар Бьорндален неодноразово зазначав, що під час тренувань у горах при температурах нижче -15 °C він завжди ретельно планував кожен аспект свого перебування на холоді. Зокрема, він використовував спеціальну термобілизну і додаткові теплові вставки для рук і ніг. Одного разу під час тренування у високогір'ї він зіткнувся з сильним обмороженням пальців рук, після чого переглянув підхід до вибору рукавичок і додав термозахист.

На зимових Олімпійських іграх у Пхьончхані (2018 рік) багато спортсменів зіштовхнулися з екстремально холодними умовами, коли температура опускалася нижче -20 °C. Це особливо відчули лижники і біатлоністи, які не мали можливості одягти надто товстий одяг через необхідність збереження мобільності. Завдяки якісному екіпіруванню і суворому дотриманню гігієнічних норм їм вдалося уникнути серйозних травм і обморожень.

Терморегуляція та вибір одягу для тренувань у холодному кліматі — один із ключових факторів, що впливає на безпеку та ефективність спортивних занять. У холодних умовах організм змушений витрачати більше енергії на підтримання оптимальної температури, а неправильний підхід до екіпірування може призвести до переохолодження, травм чи навіть серйозних захворювань.

Основним правилом у холодному кліматі є багатошаровий принцип одягу. Він передбачає використання трьох основних шарів: базового, середнього і зовнішнього. Кожен з них виконує свою специфічну функцію.

Першим і найважливішим є базовий шар. Його завдання — відводити вологу від шкіри, забезпечуючи сухість і комфорт. Якщо піт залишається на шкірі, це призводить до швидкого охолодження і значного зниження температури тіла. Тому для базового шару рекомендується використовувати термобілизну з синтетичних матеріалів, таких як поліестер чи поліпропілен, або тонку шерсть, наприклад, мериносову. Ці матеріали добре справляються з відведенням вологи, не вбирають її і швидко висихають. Вони також утримують тепло, зменшуючи ризик переохолодження.

Середній шар забезпечує ізоляцію і зберігає тепло, яке виробляє тіло. Найпоширеніші матеріали для цього шару — фліс і легкі синтетичні утеплювачі. Фліс користується популярністю завдяки

своїй легкості, здатності зберігати тепло навіть у вологому стані і швидкому висиханню. Для більш екстремальних умов використовуються пухові жилети або сучасні синтетичні утеплювачі. Вони також мають відносно невелику вагу, добре зберігають тепло і не обмежують рухів спортсмена.

Зовнішній шар виконує захисну функцію. Він повинен бути вітро- та водонепроникним, щоб захистити тіло від снігу, дощу, сильного вітру. Найкращий вибір для цього шару — куртки й штани з мембранних матеріалів, таких як Gore-Tex або eVent. Вони не пропускають вологу ззовні, але водночас дозволяють парі виходити назовні, забезпечуючи комфортний мікроклімат. Крім того, зовнішній шар повинен мати добре продумані вентиляційні отвори, щоб запобігти перегріву під час інтенсивних тренувань.

Вибір якісного одягу має не лише практичну, але й профілактичну роль. Зокрема, захист кінцівок, особливо пальців рук і ніг, є критично важливим. Термоноски з матеріалів, які добре зберігають тепло і відводять вологу, забезпечують сухість ніг навіть при тривалому перебуванні на холоді. Утеплені рукавички чи рукавиці, які дозволяють пальцям залишатися теплими, зменшують ризик обморожень.

Голова та шия також потребують додаткового захисту. Саме через голову організм втрачає значну частину тепла, тому спортивні шапки, бафи чи балаклави — обов’язковий елемент екіпірування. Вони зберігають тепло, запобігають обмороженню вух і обличчя, а також захищають дихальні шляхи від холодного повітря.

Підсумовуючи, можна сказати, що правильний вибір одягу є важливою складовою терморегуляції під час тренувань у холодному кліматі. Багатошаровий принцип — базовий шар для відведення вологи, середній для ізоляції і зовнішній для захисту від негоди — дозволяє спортсмену залишатися сухим, теплим і комфортним навіть у найсуворіших умовах. Це забезпечує не тільки кращу продуктивність, але й допомагає уникнути небезпечних для здоров’я ситуацій.

Легендарна лижниця Маріт Бйорген завжди використовувала багатошаровий підхід. Вона наголошувала, що в умовах сильного холоду кожен шар має відігравати свою роль: перший шар — для комфорту, другий — для тепла, а третій — для захисту від погоди. Під час тренувань у Норвегії при температурі -10...-20 °C вона носила термошкарпетки, рукавички з флісу і балаклаву, щоб захистити обличчя і дихальні шляхи.

На зимових Олімпійських іграх у Ванкувері (2010 рік) канадські хокеїсти під час тренувань на відкритих майданчиках використовували утеплені жилети під хокейною формою. Це

дозволяло їм зберігати тепло під час коротких пауз, уникаючи охолодження м’язів і подальшого зниження їхньої продуктивності.

Розминка та розігрів м’язів є необхідним етапом підготовки до будь-якої фізичної активності, а у холодному кліматі цей процес стає ще більш важливим. Низькі температури впливають на структуру м’язів і зв’язок, знижуючи їхню еластичність та збільшуючи ризик травм. Тому розминка повинна бути не тільки довшою, але й більш структурованою, щоб належно підготувати організм до інтенсивних навантажень.

Перш за все, розминка в холодних умовах має починатися з легких динамічних вправ. Це можуть бути повільні махи руками і ногами, нахили вперед і вбік, обертання тулуба, легкий біг на місці. Такі вправи сприяють поступовому підвищенню температури тіла, покращують кровообіг у м’язах і зв’язках, готують суглоби до активної роботи. Важливо, щоб кожен рух виконувався плавно, без ривків, із поступовим збільшенням амплітуди. Це дозволяє уникнути раптового навантаження на холодні тканини, які в цей момент ще недостатньо розігріті.

Другий важливий аспект — це поступове збільшення інтенсивності. Починати варто з найнижчого темпу, даючи тілу час адаптуватися. Наприклад, якщо планується бігова тренування, початкові 5–10 хвилин можна провести у дуже повільному темпі, після чого поступово прискорюватися. Такий підхід допомагає організму переходити з режиму спокою до режиму активної роботи без стресу для серця і м’язів. Поступове нарощування темпу також сприяє більш рівномірному розподілу кровотоку, що важливо для уникнення локального переохолодження чи надмірного перенавантаження певних ділянок тіла.

Особливу увагу під час розминки у холодному кліматі слід приділяти кінцівкам — рукам, ногам і шиї. У цих частинах тіла кровообіг зазвичай є менш інтенсивним, особливо в холодних умовах. Додаткові рухи для кистей, стоп, шиї та плечей допоможуть підвищити локальну температуру і забезпечити краще постачання кисню та поживних речовин до тканин. Наприклад, перед лижним тренуванням корисно зробити кілька кругових обертів кистями, обертання плечима назад і вперед, нахили голови в різні боки. Такі вправи не лише зменшують ризик розтягнень і м’язових спазмів, а й сприяють загальному комфорту під час тренування.

Одним із ключових принципів правильної розминки є її послідовність і систематичність. Важливо не пропускати цей етап, навіть якщо здається, що для нього немає часу чи що розминка "не потрібна". Саме завдяки розігріву м’язів і підготовці суглобів спортсмени здатні повністю реалізувати свій фізичний потенціал і

уникнути травм. Це підтверджують і приклади з практики професійних атлетів.

Шведська біатлоністка Магдалена Форсберг завжди наголошувала, що без якісної розминки у холодну погоду навіть досвідчений спортсмен ризикує отримати травму чи знизити свої результати. Під час тренувань при температурі -15 °С вона витрачала близько 20 хвилин на ретельний розігрів. Її методика включала декілька кілометрів легкої пробіжки, серію динамічних вправ на всі основні групи м’язів, обертальні рухи для суглобів. Магдалена зазначала, що завдяки такому підходу їй вдавалося уникати навіть дрібних розтягнень, підтримувати комфортний стан тіла і почуватися готовою до змагального навантаження з перших секунд старту.

Розминка у холодному кліматі не повинна бути формальністю. Вона має включати плавний початок із динамічних вправ, поступове збільшення інтенсивності рухів і особливу увагу до кінцівок. Дотримання цих принципів забезпечує комфорт і безпеку під час тренувань, допомагає уникнути травм, покращує спортивні результати. Професійні спортсмени, як-от Магдалена Форсберг, є живим підтвердженням того, що розігрів м’язів у холодну погоду — це не лише профілактичний захід, а й невід’ємна частина успіху в спортивній діяльності..

Питний режим і харчування є ключовими елементами, що впливають на фізичну витривалість і загальну продуктивність спортсмена під час тренувань у холодному кліматі. Низька температура може впливати на відчуття спраги, проте втрата рідини через дихання та потовиділення продовжується, ігнорування цього процесу може негативно позначитися на фізіологічному стані. Крім того, організм у таких умовах витрачає більше енергії на терморегуляцію, тому харчування повинно бути не тільки збалансованим, але й підвищено калорійним.

При заняттях спортом у холодну погоду рідина в організмі втрачається непомітно. Дихання на морозі спричиняє значну втрату води, оскільки видихуване повітря має високу вологість. Також, незважаючи на холод, організм продовжує виділяти піт, особливо при інтенсивних фізичних навантаженнях. У результаті навіть за відсутності сильної спраги може розвинутися легка дегідратація, яка знижує витривалість, уповільнює відновлення і збільшує ризик травм.

Щоб запобігти цьому, спортсмени повинні дотримуватися таких рекомендацій:

Пити рідину регулярно, а не тільки за відчуття спраги.

Спортивні дієтологи радять вживати рідину маленькими порціями кожні 20–30 хвилин тренувань. Навіть кілька ковтків теплої

води або гарячого ізотонічного напою допоможуть підтримувати водний баланс.

Використовувати гарячі напої.

На морозі звичайна холодна вода може не тільки бути неприємною, але й охолоджувати організм. Гарячі ізотоніки чи звичайний теплий чай забезпечують гідратацію і допомагають зберегти тепло.

Додавати до раціону напої з електролітами.

Спеціальні спортивні напої, збагачені натрієм, калієм і магнієм, сприяють відновленню електролітного балансу, що є важливим після тривалих навантажень на холоді.

Приклад з життя:

Британський скелетоніст Крістофер Бротерс завжди брав із собою термос із гарячим ізотонічним напоєм під час зимових тренувань у Канаді. Він зазначав, що теплий напій допомагав не тільки підтримувати водний баланс, але й зігрівав організм, що особливо важливо на початку тренування. Це дозволяло швидше досягти комфортного стану, уникнути переохолодження і водночас поповнити запаси енергії.

Харчування в холодному кліматі

Раціон спортсмена в умовах холоду має бути скоригований з урахуванням додаткових енергетичних витрат. Організм використовує більше калорій на підтримання стабільної температури тіла, тому харчування повинно забезпечувати достатню кількість вуглеводів, білків і жирів.

Вуглеводи — головне джерело швидкої енергії. Їх вживання перед тренуванням та під час тривалих навантажень дозволяє уникнути передчасної втоми. Корисно включати в раціон цільнозерновий хліб, каші, фрукти, сухофрукти та енергетичні батончики.

Жири забезпечують тривалу енергетичну підтримку. В холодних умовах організм може краще засвоювати жири, тому доцільно включати в раціон горіхи, авокадо, насіння та жирну рибу. Вони також містять корисні омега-3 жирні кислоти, які допомагають зберігати еластичність тканин і підтримувати імунітет.

Білки необхідні для відновлення м’язової тканини після навантажень. У холодному кліматі важливо забезпечити стабільне споживання білків, наприклад, з нежирного м’яса, риби, яєць, молочних продуктів, бобових.

Додаткові рекомендації:

Вживати гарячу їжу перед тренуванням або змаганнями. Теплі супи, каші або гарячі страви допомагають не лише забезпечити енергією, а й зігріти організм.

Дотримуватися чіткого графіка прийому їжі. Це особливо важливо в умовах холоду, коли організм швидше витрачає енергію і потребує регулярного її поповнення.

Використовувати легкозасвоювані продукти, які не створюють відчуття тяжкості і не перевантажують травну систему. Це допомагає уникнути дискомфорту під час тренувань і сприяє кращому засвоєнню поживних речовин.

Приклад з життя:

Збірна Норвегії з лижних гонок, готуючись до міжнародних стартів у холодних умовах, дотримувалася спеціально розробленого дієтологами раціону. Перед тренуванням спортсмени вживали теплі каші з додаванням меду та горіхів, під час тренувань — теплі напої з вуглеводними гелями, а після завершення — гарячі супи і страви з рибою. Такий підхід дозволяв підтримувати високу працездатність, уникати енергетичних спадів і швидко відновлювати сили.

Загальний висновок:

У холодному кліматі питний режим і харчування стають надзвичайно важливими складовими спортивної підготовки. Регулярне вживання рідини, включення в раціон калорійних та поживних продуктів дозволяє спортсменам не тільки залишатися енергійними і витривалими, але й підтримувати оптимальну температуру тіла, що є критично важливим для збереження здоров’я та високих спортивних результатів.

Відновлення після навантажень у холодному кліматі — це важливий етап, який допомагає спортсмену швидше повернутися до оптимального фізичного стану та уникнути негативних наслідків для здоров’я. Після інтенсивної активності у холодних умовах тіло зазнає низки змін, які потрібно враховувати, щоб правильно організувати відновлення.

Перший крок після тренувань або змагань на холоді — це швидко зняти вологий одяг і переодягнутися в сухий, теплий комплект. Волога на шкірі швидко охолоджує тіло, що може призвести до переохолодження навіть після завершення фізичної активності.

Практичні поради:

Завжди мати під рукою сухий змінний комплект одягу, включаючи теплу куртку, сухі шкарпетки і шапку.

Після переодягання бажано перейти в тепле приміщення, щоб стабілізувати температуру тіла.

Приклад з життя:

Олімпійська чемпіонка з ковзанярського спорту Світлана Журова дотримувалася чітких правил відновлення після тренувань. Після виступів у холодних катках вона одразу переодягалася в теплий

сухий одяг і приймала гарячий душ. Це допомагало швидко відновити нормальний кровообіг, зняти напруження м’язів і уникнути простудних захворювань.

Теплі водні процедури — це один із найбільш ефективних способів швидко відновити кровообіг, розслабити напружені м’язи і підвищити загальний тонус тіла.

Чому це важливо:

Тепла вода сприяє розширенню судин, що покращує доставку кисню і поживних речовин до тканин.

Зняття м’язових спазмів допомагає зменшити біль і покращує рухливість.

Практичні поради:

Приймайте душ чи ванну протягом 10–15 хвилин при температурі води 37–39 °C.

Для посилення розслаблюючого ефекту можна використовувати морську сіль або спеціальні гелі з розігріваючим ефектом.

Масаж після тренувань на холоді допомагає покращити кровообіг, прискорити виведення молочної кислоти з м’язів та зменшити ризик запалень. Використання спеціальних ролерів, аплікаторів або навіть професійного масажу сприяє відновленню тканин.

М’язова стимуляція:

Сучасні пристрої для електростимуляції м’язів (наприклад, компактні міостимулятори) дозволяють активізувати кровообіг у глибоких шарах тканин, що особливо важливо після тренувань на морозі.

Це безпечний і ефективний метод, який може використовуватися навіть у домашніх умовах.

5.4. Харчування після навантажень

Правильне харчування після тренувань — важливий аспект відновлення. Організм у холодних умовах витрачає більше калорій, тому після фізичної активності важливо вчасно поповнити енергетичні запаси.

Рекомендації:

Вживайте гарячу їжу, багату на білки і вуглеводи. Це можуть бути теплі супи, каші, нежирне м’ясо чи риба з овочами.

Обов’язково пийте гарячі напої, наприклад, чай із медом, какао чи гарячі ізотоніки, щоб зігріти організм і сприяти швидкому відновленню рідини.

Приклад з життя:

Норвезькі лижники часто після тренувань вживають гарячий чорничний суп, який подають на контрольних пунктах під час знаменитого лижного марафону Васалоппет. Це не лише допомагає

зігрітися, але й забезпечує організм необхідною енергією для подальшого відновлення.

Холодний клімат і тривалі тренування можуть спричиняти стрес не тільки на фізичному, але й на психологічному рівні. Після завершення тренувань важливо знайти час для відпочинку, щоб стабілізувати емоційний стан і уникнути перетренованості.

Рекомендації:

Виділіть час на розслаблення: тепла ванна, читання, медитація або спокійна прогулянка в теплому середовищі.

Подбайте про комфортний сон, адже саме під час нічного відпочинку відбувається основна регенерація тканин.

Висновок:

Відновлення після навантажень у холодному кліматі включає кілька важливих кроків: своєчасну зміну одягу, теплі водні процедури, застосування масажу або м'язової стимуляції, правильне харчування і психологічний релакс. Приклади відомих спортсменів, таких як Світлана Журова, демонструють, що дотримання цих принципів дозволяє уникнути травм, переохолоджень та інших негативних наслідків. Таким чином, відновлення стає не лише профілактичним заходом, але й невід'ємною складовою загальної спортивної підготовки, що допомагає зберегти здоров'я і досягати високих результатів навіть у складних погодних умовах.

3.Гігієнічні вимоги до тренувань і змагань у жаркому кліматі.

Гігієнічні вимоги до тренувань і змагань у жаркому кліматі мають на меті забезпечення безпеки, комфортних умов та максимізації спортивних результатів в умовах підвищених температур і вологості. Високий рівень сонячного випромінювання, інтенсивна пітливість і ризик теплових розладів змушують спортсменів, тренерів та медичний персонал ретельно підходити до організації тренувального процесу і змагань. У цьому розділі ми розглянемо основні гігієнічні аспекти, пов'язані з адаптацією до спекотного клімату, вибором екіпірування, гідратацією, харчуванням та особливостями проведення спортивних заходів.

Адаптація до жаркого клімату є важливим аспектом підготовки спортсменів, які виступають у умовах підвищеної температури та вологості. Організм потребує часу, щоб пристосуватися до нових кліматичних умов, і цей процес називається акліматизацією. Правильний підхід до акліматизації допомагає уникнути теплових травм, підтримати фізичну працездатність і забезпечити високі результати на змаганнях.

Акліматизація дозволяє організму краще справлятися з тепловим стресом. Підвищена температура навколишнього середовища змушує організм інтенсивніше працювати, щоб підтримувати нормальну температуру тіла. Процес акліматизації включає збільшення потовиділення, поліпшення механізмів терморегуляції, адаптацію серцево-судинної системи та більш ефективне використання електролітів. Важливо, щоб акліматизація відбувалася поступово, оскільки різке підвищення навантажень у нових кліматичних умовах може негативно вплинути на фізичний стан і призвести до теплового виснаження або перегріву.

Перші 3–5 днів: У цей період спортсмени виконують легкі тренування низької інтенсивності. Це дозволяє організму поступово звикнути до підвищеного потовиділення і зменшує ризик перегріву. Серцево-судинна система починає пристосовуватися до додаткового навантаження, викликаного теплом.

Дні 6–10: Інтенсивність тренувань поступово підвищується. Організм адаптується до збереження електролітного балансу, що важливо для запобігання зневодненню. На цьому етапі механізми терморегуляції працюють ефективніше, і температура тіла під час фізичної активності знижується.

Повна адаптація: Вона настає через 2–3 тижні. У цей час частота серцевих скорочень при однаковому навантаженні зменшується, температура тіла стабілізується, а об’єм плазми крові збільшується. Це забезпечує кращу витривалість, швидше відновлення і зниження ризику теплових травм.

Підготовка спортсменів до Олімпійських ігор в Токіо 2021 року є яскравим прикладом правильної акліматизації. Щоб звикнути до спекотного клімату Японії, національні збірні проводили тренувальні збори у схожих умовах. Наприклад, американські легкоатлети та плавці тренувалися у Флориді та на Гаваях. Це дало змогу спортсменам поступово звикнути до високих температур і вологості. Така стратегія дозволила уникнути теплових травм і показати високі результати на головних стартах чотирирічча.

Таким чином, поступова акліматизація є обов’язковою умовою успішних виступів у жаркому кліматі. Вона допомагає зменшити теплове навантаження, покращує фізичний стан і сприяє максимальному розкриттю спортивного потенціалу**.**

Процес адаптації до високих температур включає кілька фізіологічних змін, які сприяють більш ефективному функціонуванню організму в умовах спеки. Основні механізми включають:

Один із головних способів охолодження тіла — це потовиділення. Під час акліматизації організм починає виробляти більше поту. Спочатку потовиділення може бути нерівномірним, але з

часом, за умови регулярних тренувань у спекотних умовах, воно стає більш стабільним. Крім того, адаптація знижує концентрацію солей у поті. Завдяки цьому організм зберігає більше натрію і калію, які необхідні для нормальної роботи м'язів і нервової системи. У підсумку підвищене потовиділення ефективніше охолоджує тіло, а зниження втрат електролітів запобігає швидкому виснаженню запасів енергії.

Зростання об'єму плазми крові — одна з важливих змін, яка відбувається в організмі під час акліматизації. Більший об'єм плазми забезпечує кращу перфузію тканин, тобто постачання кисню та поживних речовин до клітин. Це також зменшує в'язкість крові, що полегшує роботу серця. Як результат, частота серцевих скорочень при однаковому фізичному навантаженні знижується, і організм працює стабільніше. Крім того, стабільніший кров'яний тиск дозволяє уникнути стрибків тиску, які можуть виникати в умовах спеки, та підтримує стабільну роботу серця навіть під час тривалих тренувань чи змагань.

Організм у процесі акліматизації стає більш ефективним у розподілі тепла. Це досягається завдяки кращій координації механізмів тепловіддачі, зокрема, більш активній вазодилатації (розширенню судин) у шкірі. Завдяки цьому тепло швидше відводиться з тіла. Окрім того, акліматизація дозволяє знизити внутрішню температуру під час фізичних навантажень, що допомагає уникнути перегрівання і покращує загальне самопочуття спортсмена.

Для досягнення найкращих результатів акліматизацію слід проводити в умовах, максимально наближених до клімату, у якому відбуватимуться змагання. Ідеальний варіант — це природні умови. Якщо змагання відбуватимуться в регіоні з високою температурою і вологістю, рекомендується заздалегідь вирушити туди і розпочати поступове тренування на відкритому повітрі. Проте, коли це неможливо, існують кілька альтернативних методів, які допомагають організму адаптуватися до спеки:

Теплові камери імітують спекотні умови, створюючи середовище з високою температурою і вологістю. У таких камерах спортсмени проводять тренування або виконують фізичні вправи з різною інтенсивністю. Це дозволяє організму активувати механізми терморегуляції і поступово звикати до високих температур.

Якщо немає доступу до теплових камер, альтернативою є тренування в закритих приміщеннях із підвищеною температурою. Наприклад, тренажерний зал можна нагріти до потрібного рівня, щоб імітувати жаркі умови. Висока вологість додатково стимулює адаптацію, адже організм починає швидше включати потовиділення для охолодження

Іншим підходом є використання додаткового одягу, який створює парниковий ефект, підвищуючи теплове навантаження на організм. Наприклад, спортсмени одягають декілька шарів одягу, щоб імітувати жаркий клімат. Це, у свою чергу, стимулює активне потовиділення і сприяє адаптації серцево-судинної системи.

Загалом, фізіологічні механізми адаптації і належні умови для акліматизації відіграють вирішальну роль у збереженні здоров'я і високої працездатності спортсменів у жаркому кліматі. Дотримання цих рекомендацій дозволяє організму ефективніше справлятися з тепловим навантаженням, зменшує ризик теплових травм і підвищує спортивні результати.

Ефективне екіпірування має вирішальне значення для комфортного та безпечного виконання фізичних навантажень у жарких умовах. Висока температура і сонячне випромінювання створюють додаткові ризики перегріву, зневоднення, сонячних опіків і травм шкіри. Тому спортсмени повинні обирати легкі, добре вентильовані матеріали, які відводять піт і забезпечують захист від ультрафіолету.

У спекотному кліматі одяг спортсмена повинен виконувати три основні функції: ефективно охолоджувати тіло, захищати шкіру від сонця і забезпечувати максимальний комфорт.

Сучасні синтетичні тканини, такі як поліестер, поліамід або еластан, створені для швидкого відведення вологи від тіла. Ці матеріали забезпечують гарну вентиляцію, зменшуючи нагрівання і прискорюючи випаровування поту.

Важливим елементом є одяг з ультрафіолетовим захистом (UPF). Він допомагає уникнути шкідливого впливу сонячного випромінювання, зменшуючи ризик опіків та довгострокових ушкоджень шкіри.

Особливості:

Одяг повинен бути світлих кольорів, оскільки темні тканини поглинають більше сонячного світла, підвищуючи температуру тіла. Світлі кольори, навпаки, відбивають світло і забезпечують кращу терморегуляцію.

Вільний крій також важливий, адже він дозволяє повітрю циркулювати між тканиною і шкірою, покращуючи випаровування поту. Крім того, одяг не повинен обмежувати рухів, щоб не заважати ефективній роботі м'язів і суглобів.

Додаткові елементи:

На додачу до стандартного екіпірування спортсмени часто використовують рукави та наколінники з компресійних матеріалів, які захищають шкіру, підвищують комфорт і підтримують м'язи у стані готовності до тривалих навантажень.

Приклад із життя:

Тенісисти, які змагаються на відкритих турнірах, як-от Відкритий чемпіонат Австралії, повинні справлятися з надзвичайно високими температурами. У таких умовах вони носять спеціальні кепки, рукави, а також футболки і шорти з високотехнологічних тканин. Ці матеріали активно відводять вологу, мінімізують перегрів і забезпечують комфорт під час гри на розпеченому корті.

Ступні в жаркому кліматі зазнають сильного термічного навантаження, адже вони контактують із нагрітою поверхнею, а також стають зоною інтенсивного потовиділення.

Спортивне взуття повинно бути максимально легким, виготовленим із матеріалів, які пропускають повітря. Це дозволяє уникнути перегрівання ступнів і утворення дискомфорту під час тривалих навантажень.

Через підвищену вологість у спекотних умовах зростає ризик розвитку грибкових інфекцій. Спеціальні устілки з антибактеріальними властивостями не тільки покращують комфорт, а й допомагають запобігти розмноженню бактерій і грибків, що виникають через підвищену пітливість.

Сонячне випромінювання у жаркому кліматі є одним із найбільших ризиків для здоров’я спортсмена. Висока ультрафіолетова активність може спричинити опіки шкіри, пришвидшити втому і навіть вплинути на серцево-судинну систему.

Використання сонцезахисного крему з SPF не менше 30 є обов’язковим. Для тривалих тренувань або змагань краще використовувати водостійкі засоби, які не змиваються потом. Регулярне оновлення крему кожні 2–3 години забезпечує постійний захист.

Кепки, капелюхи, бандани та інші головні убори необхідні для захисту голови, обличчя та шиї від прямого сонячного світла. Вони допомагають уникнути перегріву та зменшують ризик теплового удару. Деякі моделі мають додаткові вставки з ультрафіолетовим фільтром, що забезпечує ще більший захист.

Вибір екіпірування для тренувань і змагань у жаркому кліматі включає використання легких, дихаючих тканин, світлих кольорів, захисту від сонця та спеціально підібраного взуття. Ці елементи не лише забезпечують комфорт і безпеку, але й допомагають зберегти енергію, уникнути перегріву і досягти максимальної ефективності під час навантажень у спекотних умовах.

Питний режим під час фізичних навантажень у жаркому кліматі є ключовим фактором, який впливає на продуктивність, витривалість і загальний стан здоров’я спортсмена. Підвищена температура навколишнього середовища значно збільшує інтенсивність

потовиділення, а отже, організм втрачає більше рідини та електролітів. Якщо ці втрати не компенсувати вчасно, виникає ризик зневоднення, яке може призвести до теплового виснаження або навіть теплового удару. Саме тому правильна гідратація є одним із найважливіших аспектів спортивної підготовки та змагань у спекотних умовах.

Забезпечення нормального функціонування організму:

У спекотному кліматі організм втрачає вологу швидше, ніж у звичайних умовах. Це пов'язано з активним потовиділенням, яке необхідне для охолодження тіла. Рідина, яка виводиться разом із потом, містить електроліти, такі як натрій, калій і магній. Якщо ці втрати не відшкодовувати, виникає дисбаланс електролітів, який негативно впливає на м'язову функцію, роботу серця і нервову систему.

Зневоднення викликає передчасну втому, погіршує координацію, уповільнює реакцію і зменшує витривалість. У важких випадках це може призвести до запаморочення, втрати свідомості та теплового удару. Регулярне вживання рідини під час фізичної активності допомагає уникнути цих проблем і підтримує високий рівень продуктивності.

Основні принципи гідратації:

Вживати рідину невеликими порціями, але часто. Замало пити тільки тоді, коли відчувається спрага, адже відчуття спраги зазвичай з'являється тоді, коли організм вже частково зневоднений.

Використовувати напої з електролітами. Ізотонічні напої забезпечують швидке відновлення електролітного балансу і допомагають уникнути м'язових судом, які часто виникають через нестачу натрію і калію.

Уникати дуже холодних напоїв. Холодна вода може спричинити судоми шлунка або порушення травлення, особливо під час інтенсивних фізичних навантажень.

Ізотонічні розчини:

Це напої, які мають подібний до плазми крові рівень осмолярності. Вони швидко всмоктуються, відновлюючи водно-сольовий баланс організму. Ізотонічні розчини зазвичай містять натрій, калій, магній, а також вуглеводи, які забезпечують швидке відновлення енергетичних запасів.

Кокосова вода:

Натуральне джерело електролітів, особливо калію. Кокосова вода не тільки відновлює рівень рідини в організмі, але й підтримує баланс електролітів, що важливо для нормальної роботи м'язів і нервової системи.

Трав'яні настої і зелений чай:

Легко охолоджені трав’яні чаї, такі як ромашковий або м’ятний, а також зелений чай у злегка охолодженому вигляді, допомагають підтримувати гідратацію і мають додаткові корисні властивості. Наприклад, зелений чай містить антиоксиданти, які зменшують оксидативний стрес, що може бути корисним у спекотних умовах.

Приклад із життя:

Під час чемпіонатів світу з футболу, які проходять у регіонах із жарким кліматом, організатори часто впроваджують гідратаційні паузи. Наприклад, на чемпіонаті світу в Катарі гравці отримували спеціально підготовлені напої, збагачені електролітами, під час перерв у грі. Ці напої подавалися в індивідуальних пляшках, щоб кожен спортсмен мав можливість вживати потрібну кількість рідини, уникаючи контакту з іншими гравцями. Регулярні гідратаційні паузи допомагали підтримувати енергетичний баланс, знижували ризик теплового виснаження і сприяли кращій фізичній витривалості на полі.

Гідратація є однією з найважливіших складових спортивної підготовки в жаркому кліматі. Вона допомагає зберігати працездатність, запобігає зневодненню, забезпечує нормальне функціонування м’язів і серцево-судинної системи. Використання ізотонічних напоїв, кокосової води, трав’яних чаїв, а також дотримання основних принципів питного режиму гарантує, що спортсмен зможе безпечно і ефективно виконувати фізичні навантаження в умовах високих

Спекотний клімат вимагає ретельного підбору раціону, оскільки організм витрачає більше енергії на терморегуляцію, активно втрачає рідину та електроліти, а також піддається підвищеному оксидативному стресу. Правильно збалансоване харчування допомагає не лише компенсувати енергетичні витрати, але й підтримувати стабільну роботу м’язів, серцево-судинної системи та загальний тонус організму.

В умовах високих температур організм постійно працює над охолодженням, що збільшує витрати енергії. Раціон у спекотному кліматі повинен забезпечувати спортсмена достатньою кількістю калорій, вуглеводів, білків та жирів, щоб підтримувати рівень продуктивності та сприяти відновленню.

Швидко засвоювані вуглеводи потрібні для оперативного поповнення енергетичних запасів, особливо перед тренуваннями або змаганнями. Це можуть бути банани, енергетичні батончики, сушені фрукти чи каші. Складні вуглеводи (цільнозерновий хліб, крупи, макарони з твердих сортів пшениці) забезпечують тривалий енергетичний резерв і повинні складати основу харчування.

Білки:

Білки необхідні для відновлення м’язової тканини, яка під час інтенсивних навантажень може піддаватися мікротравмам. Найкращими джерелами білка є нежирне м’ясо (курятина, індичка), риба, яйця, молочні продукти і бобові.

Жири:

Жири забезпечують тривалу енергетичну підтримку. У раціоні мають бути ненасичені жири з горіхів, насіння, оливкової чи лляної олії, авокадо. Вони також сприяють засвоєнню жиророзчинних вітамінів і підтримують загальний стан організму.

Рекомендації:

Перед тренуванням або змаганням, за кілька годин, варто вживати легкі страви з високим вмістом вуглеводів. Це може бути порція каші з медом, цільнозерновий тост з авокадо чи фруктовий смузі.

Під час тривалих фізичних навантажень доцільно мати під рукою енергетичні гелі, батончики або свіжі фрукти (наприклад, шматочки ананаса чи апельсина). Вони швидко поповнюють енергію і підтримують рівень цукру в крові.

Після тренування важливо включити в раціон білкову їжу (яйця, курку, рибу) разом із складними вуглеводами (гречка, кіноа, бурий рис). Це допомагає відновити запаси глікогену в м’язах, сприяє регенерації тканин і знижує ризик травм.

У спекотному кліматі харчування повинно включати продукти, які не тільки забезпечують енергію, але й допомагають тілу адаптуватися до теплового навантаження та відновлюватися після тренувань.

М’які спеції, такі як імбир чи кориця, мають покращувати кровообіг, стимулювати обмінні процеси та сприяти кращому засвоєнню поживних речовин. Вони можуть використовуватися для приготування напоїв чи як додаток до страв.

Однак гострі спеції (червоний перець, чилі) варто обмежувати, оскільки вони можуть посилити теплові відчуття і викликати додаткове навантаження на організм.

Вітаміни:

У спекотному кліматі збільшується потреба у вітамінах групи В, які підтримують енергетичний обмін і нормальну роботу нервової системи. Вітаміни С та Е діють як антиоксиданти, знижуючи оксидативний стрес, який посилюється в умовах високої температури.

Щоб отримувати необхідні вітаміни, у раціоні повинні бути свіжі овочі, фрукти, зелень, горіхи і насіння. Важливо додавати в меню цитрусові, ягоди, моркву, шпинат, броколі, а також рослинні олії холодного віджиму.

Змагання у жарких умовах потребують особливого підходу до планування, щоб забезпечити безпеку спортсменів і зберегти їхню працездатність. Організатори повинні враховувати фактори навколишнього середовища, доступність відповідної інфраструктури та можливість оперативної реакції на теплові розлади. Основні аспекти включають правильний вибір часу проведення змагань, забезпечення сприятливих умов на локації, а також застосування технічних засобів для підтримання комфорту.

Щоб мінімізувати ризик теплових розладів, змагання на відкритому повітрі часто планують на ранкові або вечірні години, коли температура повітря є найнижчою. Наприклад, марафони в тропічних регіонах стартують рано вранці, до того як сонце досягне свого піку. У вечірній час повітря також стає прохолоднішим, що знижує ризик перегріву.

Часті перерви для відновлення

Якщо неможливо уникнути проведення заходів у денну спеку, обов'язковими стають перерви для гідратації та відпочинку. Наприклад, у командних видах спорту, таких як футбол чи регбі, організатори додають гідратаційні паузи, які проводяться через рівні проміжки часу. Це дозволяє гравцям поповнити запас рідини, охолодитися у тіні або за допомогою вологих рушників.

Регламентація тривалості заходів

У спекотних умовах важливо дотримуватися чітко встановлених інтервалів активності. Коротші змагання або чіткий регламент щодо часу гри та перерв забезпечують безпеку учасників, знижують рівень фізичного та теплового навантаження, а також дають змогу організаторам швидко реагувати на можливі симптоми перегріву.

Локації з природним затінком

Перевагу надають місцевостям, які мають природний затінок: лісові ділянки, спортивні майданчики під деревами або на стадіонах із дахами. Така локація зменшує пряме сонячне навантаження і допомагає зберегти комфортніші умови для учасників.

Використання вентиляції та охолоджувальних систем

На стадіонах, майданчиках або в закритих приміщеннях встановлюють системи вентиляції. Це можуть бути стаціонарні вентилятори, мобільні охолоджувальні установки або спеціальні системи розпилення води. Розпилювачі створюють тонкий шар водяної пари, який швидко випаровується, охолоджуючи повітря навколо.

Застосування кондиціонування повітря

Закриті спортивні зали, басейни, тенісні корти та арени забезпечуються кондиціонерами, які підтримують температуру

повітря в межах комфортного діапазону. Це не лише покращує умови для виступів, а й підвищує якість перегляду для глядачів.

Мобільні охолоджувальні станції

На відкритих майданчиках організатори можуть встановлювати мобільні охолоджувальні станції: намети із кондиціонерами, лавки з вбудованими системами охолодження, душові кабіни з прохолодною водою. Такі станції дозволяють спортсменам швидко охолодитися під час перерв або після завершення виступу.

Для забезпечення максимально безпечних умов організатори повинні дотримуватися комплексного підходу. Це включає планування часу проведення змагань, вибір локацій із природним затінком або вентиляцією, застосування систем охолодження і надання учасникам достатнього часу для відновлення. Такий підхід не тільки захищає здоров'я спортсменів, але й сприяє підтриманню їхньої високої працездатності навіть у найспекотніших умовах.

Медичний контроль у жарких умовах відіграє ключову роль у забезпеченні безпеки спортсменів. Висока температура, підвищена вологість і тривалі фізичні навантаження створюють значне навантаження на організм, збільшуючи ризик теплових травм. Організація регулярного моніторингу стану спортсменів і оперативного надання першої допомоги дозволяє вчасно виявляти ознаки перегріву і зменшувати ймовірність серйозних ускладнень.

Під час тренувань і змагань у спекотному кліматі організм інтенсивно втрачає рідину через піт. Регулярне зважування до і після фізичної активності допомагає оцінити рівень втрати рідини та електролітів. Навіть невелике зневоднення може знизити працездатність, тому ці дані дозволяють тренерам і медикам вчасно коригувати питний режим, щоб запобігти зневодненню.

Сучасні пульсометри дозволяють відстежувати частоту серцевих скорочень під час фізичних навантажень і в стані спокою. Занадто високий пульс або його повільне повернення до нормальних значень після тренування може сигналізувати про перегрів або початкові ознаки теплового стресу. Вимірювання температури тіла за допомогою інфрачервоних термометрів чи інших сучасних пристроїв дає змогу вчасно виявляти підвищення температури, що може свідчити про перегрівання.

Під час тривалих тренувальних зборів або спортивних заходів у жарких умовах спортсмени повинні проходити регулярний медичний огляд. Лікарі перевіряють загальний стан здоров'я, рівень гідратації, електролітний баланс і функціонування серцево-судинної системи. Такий підхід дозволяє попередити можливі ускладнення та зменшити ризики теплових розладів.

Медична команда, що супроводжує змагання, повинна бути навчена швидко розпізнавати симптоми теплових розладів, таких як теплове виснаження чи тепловий удар. Теплове виснаження часто супроводжується надмірною пітливістю, млявістю, нудотою і слабкістю, тоді як тепловий удар може проявлятися підвищенням температури тіла до критичних значень, відсутністю потовиділення, запамороченням та втратою свідомості. Виявлення цих симптомів на ранніх стадіях дозволяє вчасно втрутитися і уникнути небезпечних наслідків.

Швидке охолодження є основою першої допомоги при теплових розладах. Для цього на місці змагань мають бути мобільні охолоджувальні пристрої: льодяні пакети, холодні рушники, ванни з прохолодною водою. У разі перегріву спортсмена необхідно негайно перемістити його в тінь або прохолодне приміщення, дати йому випити прохолодну рідину і забезпечити зниження температури тіла.

Організатори змагань повинні розробити чіткий алгоритм дій на випадок теплових травм. Це включає доступність екстреної медичної допомоги, швидке транспортування до лікарні за потреби і наявність необхідного обладнання. Наявність таких заходів гарантує оперативне реагування і знижує ризик серйозних ускладнень.

Медичний контроль у жаркому кліматі передбачає постійний моніторинг стану спортсменів, включаючи контроль ваги, пульсу і температури, а також готовність до надання першої допомоги. Ретельний медичний супровід допомагає своєчасно виявляти ознаки перегріву, уникати теплових травм і забезпечувати безпечну участь у тренуваннях та змаганнях. У поєднанні з іншими гігієнічними заходами це сприяє збереженню здоров’я спортсменів і досягненню високих результатів навіть у найспекотніших умовах.

4.Заняття спортом у умовах високої вологості

Відомі олімпійські спортсмени, які виступають у спекотних і вологих умовах, часто стикаються з тими ж викликами, що й звичайні атлети, тільки в значно більших масштабах. Їхній досвід і підходи до підготовки надають цінні приклади, як успішно адаптуватися до складного клімату.

Еліуд Кіпчоге, видатний марафонець з Кенії, підготувався до виступів на Олімпійських іграх у Токіо 2021 року, де спортсменам довелося боротися не тільки зі спекою, але й високою вологістю. Щоб адаптуватися до цих умов, Кіпчоге використовував спеціальні тренувальні підходи:

Проводив ранкові і вечірні пробіжки в місцевостях із високою вологістю, наприклад, у прибережних регіонах Кенії.

Зосереджувався на поступовому нарощуванні інтенсивності, що дозволяло організму звикнути до особливостей теплового і вологісного стресу.

Регулярно проводив контроль ваги та слідкував за гідратацією, п'ючи спеціальні ізотонічні напої, щоб відновлювати електролітний баланс.

Завдяки такому підходу Еліуд зміг не тільки витримати складні погодні умови, а й завоювати золоту медаль у марафоні.

Американська плавчиня Міссі Франклін, яка здобула кілька золотих медалей на Олімпійських іграх, регулярно виступала на змаганнях у спекотних і вологих регіонах. Її підхід до підготовки включав:

Проведення частини тренувань у басейнах з відкритим доступом до повітря, що дозволяло звикнути до підвищеної вологості і температури.

Використання дихальних вправ і пульсометрів для моніторингу стану серцево-судинної системи під час навантажень у вологому середовищі.

Регулярне використання спеціальних гідратаційних напоїв і контроль електролітного балансу після кожного тренування.

Франклін часто ділилася, що такі тренування були важливими не тільки для підготовки до змагань, але й для забезпечення безпеки під час тривалих сесій у вологих умовах.

Кетрін Макгрегор, австралійська веслувальниця, вигравала золото на Олімпійських іграх, змагаючись у жаркому і вологому кліматі, зокрема в Токіо. Її стратегія включала:

Тренування на водоймах у тропічних регіонах Австралії, де рівень вологості схожий до умов, у яких проходили олімпійські змагання.

Постійний моніторинг температури тіла і пульсу під час веслувальних сесій.

Використання легкого дихаючого екіпірування і захисних головних уборів для зменшення впливу сонця і вологості.

Макгрегор завжди наголошувала, що регулярна адаптація до високої вологості дозволяла їй краще концентруватися на техніці веслування, не відволікаючись на дискомфорт, викликаний кліматичними умовами.

Ізраїльська спортсменка Галілея Харман змагалася в триатлоні в умовах тропічної вологості. Щоб зберегти ефективність у таких умовах, вона дотримувалася наступних стратегій:

Часті тренування у водно-вологих умовах, включаючи велопрогулянки та біг у регіонах з підвищеною вологістю.

Використання технік охолодження, таких як носіння спеціальних охолоджувальних жилетів під час тренувань.

Споживання висококалорійних, але легких продуктів, які не обтяжували травну систему і забезпечували швидке відновлення енергії після тривалих навантажень.

Харман завжди підкреслювала, що досягнення успіху у триатлоні багато в чому залежить від того, наскільки добре спортсмен справляється з тепловим стресом і високою вологістю.

Досвід олімпійських чемпіонів, які стикалися з умовами високої вологості, показує, що успіх у таких складних кліматичних умовах базується на кількох ключових факторах: поступовій адаптації організму, ретельно розробленому гідратаційному плані та продуманому режимі тренувань. Кожен із цих спортсменів розробив власну стратегію підготовки, яка допомогла їм не лише витримати фізичне навантаження, а й показати високі результати.

Марафонець Еліуд Кіпчоге, який здобув золото на Олімпійських іграх у Токіо 2021 року, стикався із високою температурою та вологістю, які могли б ускладнити його виступ. Щоб підготуватися до таких умов, він проводив тренування в регіонах із подібним кліматом. У його розпорядку були ранкові та вечірні пробіжки в місцевостях з підвищеною вологістю, що дозволяло організму звикнути до теплового і вологісного стресу. Він також уважно стежив за своїм гідратаційним режимом, використовуючи напої з електролітами, які підтримували баланс рідини та допомагали запобігти перегріванню. Зважування перед і після пробіжок дозволяло точно визначати втрату рідини і вчасно її компенсувати.

Олімпійська чемпіонка з плавання Міссі Франклін також часто стикалася з високою вологістю, змагаючись на відкритих аренах у регіонах із жарким кліматом. Її тренувальний підхід включав регулярні сесії в басейнах на свіжому повітрі, що дозволяло організму адаптуватися до вологого середовища. Вона використовувала пульсометри, щоб відслідковувати частоту серцевих скорочень, і уважно стежила за своїм станом під час тривалих тренувань. Її дієта включала легкі продукти, багаті на електроліти, а також напої, які підтримували баланс мінералів у організмі. Міссі зазначала, що поступова адаптація до таких умов була ключовим фактором у її успішних виступах.

Австралійська веслувальниця Кетрін Макгрегор, яка здобула олімпійське золото, розуміла, що витривалість у складних кліматичних умовах залежить від правильного вибору місць для тренувань. Вона проводила багато часу на водоймах у регіонах із

високою вологістю, що імітувало умови змагань. Її стратегія включала постійний моніторинг температури тіла, застосування легкого дихаючого екіпірування і використання охолоджувальних методів, таких як вологі рушники і охолоджувальні жилети. Кетрін також віддавала перевагу споживанню фруктів, багатих на воду, і напоям, які

Галілея Харман, яка виграла золото у триатлоні, неодноразово брала участь у змаганнях в умовах високої вологості. Її підготовка включала постійні тренування у вологих кліматичних зонах і використання дихальних технік, які допомагали зберігати енергію. Вона завжди приділяла особливу увагу гідратації, використовуючи спеціальні гелі та напої з вуглеводами й електролітами, щоб підтримувати енергетичний рівень і уникати м'язових судом. Галілея також практикувала охолодження після тренувань, використовуючи прохолодний душ і легкий компресійний одяг, щоб зменшити температуру тіла та прискорити відновлення.

Ці приклади демонструють, що успішні виступи в умовах високої вологості залежать від детальної підготовки, яка включає не лише тренування в умовах підвищеної вологості, але й правильну гідратацію, вибір відповідного екіпірування та адаптацію до клімату. Саме такий комплексний підхід дозволив олімпійським чемпіонам досягати своїх цілей, навіть коли погодні умови були далеко не ідеальними. Їхні стратегії та досвід можуть слугувати прикладом для інших спортсменів, які стикаються з подібними викликами, допомагаючи їм досягати високих результатів та уникати теплових травм.

5. Гігієна занять спортом на великій висоті

Спорт на великій висоті має свої особливості, які пов'язані зі зниженим вмістом кисню в повітрі, екстремальними погодними умовами та підвищеним навантаженням на організм. Гігієнічні аспекти у цьому контексті є вирішальними для безпеки спортсменів, їхньої фізичної продуктивності та збереження здоров'я. Належна підготовка, дотримання правил гігієни та правильна адаптація дозволяють успішно виступати навіть у найсуворіших умовах.

Заняття спортом у високогір'ї означають, що організм працює в умовах зниженого атмосферного тиску і низького парціального тиску кисню. Це може призвести до кисневого голодування, що вимагає тривалого адаптаційного періоду. На великій висоті також часто спостерігаються різкі коливання температури, сильний вітер та підвищене ультрафіолетове випромінювання. Усе це вимагає

спеціального підходу до гігієнічних процедур, підбору екіпірування, режиму харчування і відпочинку.

Перші дні перебування на великій висоті повинні бути присвячені поступовому пристосуванню до нових умов. У цей час навантаження мають бути мінімальними, щоб організм міг адаптуватися до кисневого дефіциту.

Рівномірний розподіл навантаження:

Тренувальний процес на великій висоті передбачає поступове збільшення інтенсивності. Раптові стрибки навантаження можуть призвести до гірської хвороби або серйозних проблем із серцево-судинною системою.

Достатній відпочинок:

Умови високогір'я вимагають більшої кількості часу для відновлення. Сон і спокій є важливими складовими успішної адаптації, оскільки організму необхідно відновлюватися після підвищеного навантаження на серцево-судинну і дихальну системи.

Харчування на великій висоті повинно бути багатим на вуглеводи, які легко засвоюються і забезпечують швидке відновлення енергії. Включення продуктів, багатих на залізо, також допомагає підтримувати рівень гемоглобіну, необхідного для транспорту кисню.

Питний режим:

На висоті організм швидше втрачає рідину через дихання і потовиділення. Регулярне вживання води, ізотонічних напоїв або чаю допомагає підтримувати водно-сольовий баланс і запобігає зневодненню.

На великій висоті шкіра піддається більш інтенсивному впливу ультрафіолетового випромінювання. Ультрафіолет на великій висоті є значно сильнішим через тонший шар атмосфери, який поглинає менше сонячного випромінювання.

Сонцезахисні креми:

Використання кремів із високим рівнем SPF є обов'язковим для захисту від сонячних опіків і зниження ризику розвитку довгострокових пошкоджень шкіри.

Сонцезахисні окуляри з UV-фільтрами необхідні для запобігання опіків рогівки і розвитку «снігової сліпоти», що часто трапляється на великій висоті через відбиття сонячного світла від снігу.

Окрім сонцезахисних засобів, варто носити одяг із довгими рукавами і капелюхи, які закривають обличчя і шию.

Олімпійські чемпіони часто готуються до змагань у високогір'ї, оскільки це дозволяє збільшити кисневу ємність крові та покращити витривалість.

Легендарний український легкоатлет часто тренувався на високогірних базах в Тянь-Шані. Його тренувальна програма включала поступове підвищення навантажень, суворе дотримання гідратації та використання сонцезахисних кремів і окулярів для захисту від ультрафіолету. Такий підхід дозволив Бубці не лише уникнути висотних травм, але й встановити рекорди, які трималися десятиліттями.

Відомий іспанський бігун і альпініст, який встановив численні рекорди в ультрамарафонах і підйомах на великі висоти, суворо дотримувався принципів гігієни у горах. Його тренувальна рутина включала використання високотехнологічного дихаючого одягу, регулярний прийом вітамінів і мінералів для підтримки адаптації та обов'язковий захист очей і шкіри від ультрафіолету.

Загальні рекомендації

Віддавайте перевагу поступовій акліматизації перед виходом на великі навантаження.

Завжди носіть сонцезахисні окуляри і використовуйте креми з високим SPF.

Забезпечте регулярне вживання рідини та збалансоване харчування.

Уникайте надмірних навантажень у перші дні перебування на великій висоті.

Забезпечте собі достатній відпочинок і час для відновлення.

Заняття спортом на великій висоті вимагають ретельного дотримання гігієнічних норм, особливо у питаннях адаптації, харчування, питного режиму та захисту шкіри. Досвід олімпійських чемпіонів, таких як Сергій Бубка і Кіліан Жорнет, доводить, що відповідальна підготовка і дотримання гігієнічних рекомендацій дозволяють не лише уникнути проблем зі здоров'ям, але й досягти видатних спортивних результатів навіть у найскладніших умовах.

6.Вплив сезонних змін на тренувальний процес

Сезонні зміни клімату та погодних умов істотно впливають на організацію тренувань, фізіологічні реакції організму та підходи до підготовки спортсменів. Як зміна температури, так і рівень освітлення, вологості та інших погодних факторів можуть вимагати адаптації режиму занять, обсягу навантажень, вибору місць для тренувань і навіть екіпірування. Дотримання цих аспектів дозволяє мінімізувати ризик травм, підвищити ефективність підготовки і досягти високих спортивних результатів.

Визначення сезонних змін у спортивному контексті

Сезонні зміни включають будь-які природні кліматичні явища, що відбуваються протягом року. До них належать температурні коливання, зміни довжини світлового дня, підвищення або зниження рівня вологості та атмосферного тиску. Ці зміни можуть впливати на фізичний стан спортсменів, викликати зміну фізіологічних параметрів та навіть впливати на психоемоційний стан.

У літній період високі температури та підвищена вологість створюють додатковий тепловий стрес. Організм втрачає більше рідини через інтенсивне потовиділення, що підвищує ризик зневоднення. Це вимагає ретельного контролю гідратації та вибору часу тренувань — перевагу надають ранковим або вечірнім годинам. Також важливо враховувати збільшене ультрафіолетове випромінювання і використовувати захисні креми та легкий дихаючий одяг.

Зимовий період характеризується зниженням температури, коротшим світловим днем та меншою доступністю відкритих тренувальних майданчиків. У таких умовах м’язи стають менш еластичними, зростає ризик травм. Тому розминка в зимовий період повинна бути довшою та більш ретельною. Належний вибір термоодягу, використання закритих спортивних споруд і акцент на техніці виконання вправ допомагають уникнути переохолодження та травматизму.

Легендарний марафонець Еліуд Кіпчоге під час підготовки до змагань ретельно враховує сезонні зміни. Взимку він тренується у гірських районах Кенії, де температура нижча, що допомагає розвинути витривалість. Влітку ж його тренувальний процес орієнтований на адаптацію до спеки, з ранковими і вечірніми сесіями та посиленим гідратаційним режимом.

Інший приклад — норвезька лижниця Маріт Бйорген, яка завжди підлаштовувала свої тренування до зміни сезону. У зимовий період вона концентрувалася на техніці і витривалості, а в літній сезон переходила до імітаційних тренувань на ролерах, що допомагало підтримувати форму і залишатися на піку результативності.

Сезонні зміни вимагають від спортсменів і тренерів гнучкого підходу до організації тренувального процесу. Підбір відповідного одягу, адаптація режиму тренувань, зміна інтенсивності навантажень і врахування кліматичних факторів дозволяють мінімізувати ризики для здоров’я, підвищити продуктивність і покращити спортивні результати. Досвід видатних спортсменів, таких як Еліуд Кіпчоге і Маріт Бйорген, показує, що успішна адаптація до сезонних змін є ключем до тривалого успіху і стабільних досягнень у спорті.

7. Профілактика кліматичних стресів і адаптаційні заходи

Кліматичні стреси виникають, коли організм піддається впливу несприятливих погодних умов — високих або низьких температур, високої вологості, низького атмосферного тиску або інтенсивного ультрафіолетового випромінювання. Для спортсменів, які регулярно тренуються в таких умовах, профілактика кліматичних стресів і адаптаційні заходи є ключовими для підтримання продуктивності, зниження ризику травм та збереження здоров'я.

Кліматичний стрес — це фізіологічна реакція організму на екстремальні погодні умови, яка може призводити до теплових або холодових травм, зневоднення, втрати електролітів, зниження працездатності та загального дискомфорту. Це явище виникає через неспроможність організму швидко адаптуватися до різких змін кліматичних умов або тривалого впливу несприятливого середовища.

Найважливішим адаптаційним заходом є поступова акліматизація. Спортсмени повинні поступово звикати до нових умов, щоб уникнути стресових ситуацій для організму. Наприклад, перед змаганнями в спекотному кліматі варто проводити тренування в подібних умовах за кілька тижнів до старту.

Уникнення зневоднення є критичним аспектом профілактики теплових стресів. Вживання рідини з електролітами дозволяє компенсувати втрати через піт і забезпечує нормальну роботу серцево-судинної системи та м'язів. Регулярне зважування до і після тренувань допомагає контролювати втрату рідини і коригувати питний режим.

Правильний вибір одягу та екіпірування:

Використання легких, дихаючих тканин у спекотних умовах або термоодягу в холодному кліматі допомагає мінімізувати кліматичний стрес. Важливо також носити сонцезахисні креми й окуляри при інтенсивному ультрафіолетовому випромінюванні.

Додаткові відновлювальні процедури:

Використання охолоджувальних ванн, масажу, спеціальних охолоджувальних жилетів або компресів допомагає організму швидше відновлюватися після тренувань у екстремальних умовах.

Поступове збільшення навантажень:

У період адаптації навантаження слід збільшувати поступово, щоб уникнути перевтоми і травм. Це дозволяє організму звикати до нових умов і ефективно використовувати фізіологічні механізми терморегуляції.

Легендарний марафонець Кіпчоге завжди ретельно підходив до профілактики кліматичних стресів. Напередодні Олімпійських ігор у Токіо, де очікувалися високі температура і вологість, він проводив

тренування в регіонах із подібним кліматом. Його акліматизаційний план включав поступове нарощування темпу і тривалості пробіжок, а також чітке дотримання питного режиму. Завдяки цим заходам він зміг не лише уникнути перегріву, а й завоювати золоту медаль.

Норвезька лижниця, одна з найтитулованіших спортсменок в історії зимових видів спорту, завжди приділяла велику увагу профілактиці холодових стресів. Її тренувальний підхід включав використання високоякісного термоодягу, спеціальних кремів для захисту шкіри від морозу та ретельне планування розминки. Перед важливими стартами вона тренувалася в умовах низьких температур, щоб організм зміг адаптуватися до морозного клімату. Це дозволило їй підтримувати високий рівень результатів протягом багатьох років.

Профілактика кліматичних стресів і адаптаційні заходи є невід'ємною частиною підготовки спортсменів до тренувань та змагань у несприятливих умовах. Поступова акліматизація, правильний питний режим, підбір відповідного одягу та використання відновлювальних процедур допомагають уникнути теплових і холодових травм, підтримують високу працездатність і сприяють досягненню видатних спортивних результатів. Приклади таких видатних атлетів, як Еліуд Кіпчоге та Маріт Бйорген, демонструють, що ретельна підготовка до кліматичних умов є ключовим чинником успіху в спорті.

8. Рекомендації для тренувань у різних кліматичних умовах

Заняття спортом у різних кліматичних умовах вимагають врахування низки чинників, які впливають на ефективність тренувань, безпеку спортсменів і результати. Основні кліматичні фактори, які потрібно брати до уваги, — це температура, вологість, атмосферний тиск, рівень ультрафіолетового випромінювання та висота над рівнем моря. Враховуючи особливості цих умов, спортсмени та тренери можуть планувати тренувальні програми таким чином, щоб зберігати продуктивність і здоров'я, уникаючи травм і перевтоми.

Визначення кліматичних умов і їхнього впливу на тренувальний процес

Кліматичні умови — це сукупність метеорологічних факторів, таких як температура повітря, вологість, рівень сонячного випромінювання, атмосферний тиск, які впливають на стан організму спортсмена під час тренувань і змагань. Зміна будь-якого з цих чинників вимагає відповідної адаптації: змін у режимі тренувань, екіпіруванні, харчуванні, гідратації та відновленні.

Підвищена температура повітря та інтенсивне сонячне випромінювання є основними викликами для спортсменів, які тренуються в жарких умовах.

Підготовка до спеки:

Спортсмени повинні поступово звикати до високих температур, проводячи акліматизаційні тренування в умовах, подібних до клімату змагань. Зазвичай це включає поступове збільшення тривалості та інтенсивності тренувань у спекотних умовах.

Правильний вибір часу:

Найкраще планувати тренування на ранкові або вечірні години, коли температура є більш комфортною.

Гідратація та харчування:

Питний режим має бути ретельно організованим. Спортсмени повинні пити воду або ізотонічні напої регулярно, навіть якщо немає відчуття спраги. Харчування повинно включати легкі страви з високим вмістом вуглеводів та достатньою кількістю мінералів.

Екіпірування:

Легкий, світлий і дихаючий одяг, головні убори та сонцезахисні креми допомагають захистити тіло від перегріву та ультрафіолетового випромінювання.

Приклад:

На Олімпійських іграх в Токіо 2021 року марафонці, зокрема Еліуд Кіпчоге, застосовували подібні стратегії. Кіпчоге проводив тренувальні збори в спекотних регіонах Кенії, звикнувши до високих температур і підтримуючи правильний питний режим.

2. Тренування у холодному кліматі

Низькі температури і сильний вітер є головними факторами ризику в зимових умовах.

Розминка:

У холодних умовах розминка повинна бути більш тривалою і включати динамічні вправи для прогрівання м’язів і зв’язок. Це допомагає уникнути травм, таких як розтягнення або розриви тканин.

Екіпірування:

Теплий, багатошаровий одяг із вологовідвідними властивостями дозволяє зберігати тепло і сухість. Особливу увагу слід приділити захисту кінцівок, обличчя та шиї, які найшвидше втрачають тепло.

Гідратація:

У холодну погоду відчуття спраги зменшується, але організм усе одно втрачає рідину через дихання. Вживання теплої води або ізотоніків допомагає підтримувати водний баланс.

Норвезька лижниця Маріт Бйорген, одна з найтитулованіших спортсменок в історії, завжди приділяла особливу увагу тренуванням у зимових умовах. Вона використовувала високоякісний термоодяг,

дотримувалася розширеної розминки та вживала теплі напої під час тренувань.

Заняття спортом на великій висоті пов’язані зі зниженим вмістом кисню в повітрі, що впливає на фізичну витривалість і відновлення.

Акліматизація:

Для адаптації до висотних умов потрібно поступово збільшувати навантаження. Спортсмени повинні мати достатньо часу для акліматизації перед інтенсивними тренуваннями або змаганнями.

Контроль фізичного стану:

Постійний моніторинг частоти серцевих скорочень і рівня кисню в крові допомагає вчасно виявляти ознаки висотної хвороби.

Харчування та гідратація:

Вживання їжі, багатої на вуглеводи, та достатнє споживання рідини сприяє кращій адаптації. Залізовмісні продукти допомагають підтримувати рівень гемоглобіну.

Сергій Бубка, легендарний український стрибун із жердиною, проводив частину своїх тренувань у високогір’ї, що дозволило йому покращити кисневу ємність крові та витривалість.

Висока вологість ускладнює випаровування поту, що знижує ефективність терморегуляції.

Підбір екіпірування:

Легкий, добре вентильований одяг із синтетичних матеріалів допомагає зменшити дискомфорт і підтримувати температурний баланс.

Регулярні перерви:

Час тренування скорочують, додаючи перерви для охолодження і відновлення.

Гідратація:

Питний режим стає ще більш важливим. Вживання рідини з електролітами допомагає запобігти зневодненню.

Американська плавчиня Міссі Франклін регулярно тренувалася в басейнах з високою вологістю, використовуючи спеціальні дихальні вправи і підтримуючи постійний гідратаційний режим.

Тренування у різних кліматичних умовах вимагають адаптації, яка включає поступову акліматизацію, правильний вибір часу і місця тренувань, відповідне екіпірування, контроль гідратації та харчування. Успішні приклади видатних спортсменів, таких як Еліуд Кіпчоге, Маріт Бйорген, Сергій Бубка і Міссі Франклін, свідчать про важливість дотримання цих рекомендацій. Завдяки системному підходу спортсмени зберігають високу працездатність, уникають кліматичних стресів і досягають стабільних результатів у будь-яких погодних умовах.

Тема 6: Гігієна спортсменів різного віку та рівня підготовки

1. Особливості організму спортсменів різного віку.
2. Гігієнічні вимоги для дітей і підлітків у спорті.
3. Гігієна тренувального процесу для спортсменів юнацького віку.
4. Гігієнічні вимоги до спортсменів середнього і старшого віку.
5. Гігієна для спортсменів високого рівня підготовки.
6. Рекомендації щодо тренувань для спортсменів з різним рівнем фізичної підготовки.
7. Профілактика спортивних травм і захворювань.
8. Адаптація гігієнічних вимог відповідно до віку та рівня підготовки.

1.Особливості організму спортсменів різного віку.

Фізіологічні особливості організму значною мірою визначають не лише потенціал, але й підходи до тренувань, відновлення та харчування спортсменів на різних етапах життя. Кожний віковий період має свої характеристики, які впливають на вибір методів підготовки, обсяг і інтенсивність навантажень, а також потребують адаптації тренувальних програм до конкретних фізіологічних і психологічних змін.

Фізичний розвиток у цей період характеризується швидкими змінами в організмі, які визначають підхід до тренувань і вимоги до відновлення. Дитячий і підлітковий вік є критично важливим для формування фізичних навичок, основ рухової культури та майбутньої спортивної майстерності.

У віці 6–12 років організм має високий рівень пластичності, що сприяє легкому освоєнню нових рухів. У цей час кісткова і м’язова тканини активно ростуть, що створює певні обмеження для надмірних силових навантажень. Центральна нервова система розвивається швидкими темпами, і це є найбільш сприятливим періодом для формування координації, гнучкості та рівноваги.

Підлітковий період (12–17 років) характеризується стрибкоподібним ростом скелета і змінами в гормональному фоні. Відбувається інтенсивний розвиток м’язової сили, серцево-судинної та дихальної систем, які поступово наближаються до показників дорослих. Проте цей період також супроводжується ризиком

перевантаження опорно-рухового апарату, тому тренувальні програми повинні враховувати вікові зміни та адаптивні можливості організму.

У віці 6–12 років основна увага приділяється розвитку загальної фізичної підготовки: витривалості, спритності, гнучкості, швидкості реакції. Вправи повинні бути різноманітними і цікавими, з елементами гри. Важливо заохочувати дітей до регулярної фізичної активності без примусу, створюючи позитивну мотивацію. Навантаження збільшуються поступово, з урахуванням індивідуальних можливостей кожної дитини.

У підлітковому віці (12–17 років) тренувальний процес стає більш систематичним. Основна мета — вдосконалення технічних навичок у вибраному виді спорту, розвиток спеціальної витривалості, початок роботи над м'язовою силою з помірними обсягами силових вправ. Особливу увагу приділяють техніці виконання вправ, щоб уникнути травм, пов'язаних із ростом кісток і незміцнілими зв'язками. Програма тренувань будується таким чином, щоб розвиток сили, витривалості і швидкості йшов одночасно з підвищенням координації та функціональних можливостей.

Дитячий і підлітковий організм швидко адаптується до навантажень і швидше відновлюється після них. Однак це не означає, що можна нехтувати відпочинком. Для нормального відновлення після тренувань необхідно забезпечити 8–10 годин сну на добу. Харчування має бути збалансованим, з достатньою кількістю білків, вуглеводів, вітамінів і мінералів, необхідних для росту і відновлення тканин. Важливо дотримуватися режиму дня, щоб організм звикав до регулярного графіка активності і відпочинку. Також слід враховувати психоемоційний стан дитини: уникати стресу, забезпечувати підтримку з боку батьків і тренерів.

Відомо, що багато олімпійських чемпіонів розпочинали свою спортивну кар'єру ще в дитинстві. Наприклад, легендарний шведський лижник Юхан Олссон в одному з інтерв'ю зазначав, що в дитинстві його тренування складалися з різноманітних активних ігор на свіжому повітрі, катання на лижах у горах із друзями. Це заклало міцну базу фізичної підготовки та сформувало любов до спорту.

Українська гімнастка Лілія Подкопаєва, яка почала тренуватися у віці 5 років, також згадувала, що її ранні тренування були зосереджені на розтяжках, координаційних вправах, іграх та поступовому освоєнні базових елементів. Саме різнобічний підхід дозволив їй закласти фундамент майбутніх спортивних досягнень.

Дитячий та підлітковий вік — це ключовий період для формування фізичної бази, технічних навичок і любові до спорту. Завдяки правильному підходу до тренувань, поступовому збільшенню навантажень, забезпеченню повноцінного відпочинку та

збалансованого харчування можна створити сприятливі умови для гармонійного фізичного і психологічного розвитку молодого спортсмена.

Молодий вік (18–30 років)

Цей період життя вважається «золотою ерою» фізичної продуктивності. Саме в молодому віці більшість спортсменів досягають своїх пікових результатів і встановлюють рекорди. Фізіологічні можливості організму, інтенсивність відновлення, максимальний рівень адаптації до навантажень дозволяють будувати прогресивні програми підготовки й акцентувати увагу на конкретних спортивних цілях.

Фізіологічні особливості:

У віці 18–30 років організм знаходиться на піку фізичного потенціалу. М’язова маса, сила, витривалість і швидкість досягають найвищих показників. Цей період характеризується повною сформованістю кісткової системи, активною роботою серцево-судинної та дихальної систем, оптимальним рівнем гормонального фону. Гормони, такі як тестостерон і гормон росту, підтримують високий рівень м’язової маси та сприяють швидкій регенерації тканин.

Серцево-судинна система забезпечує високу ефективність кисневого обміну, що дозволяє проводити інтенсивні кардіотренування. Дихальна система працює на максимальному рівні, забезпечуючи достатнє насичення крові киснем під час тривалих або інтенсивних фізичних навантажень.

Особливості тренувального процесу:

Молодий вік є найсприятливішим періодом для високих навантажень та інтенсивних тренувальних програм. Тренери можуть впроваджувати різноманітні методики, що поєднують збільшення обсягів і складності вправ. У цьому віці спортсменів можна залучати до змагальних циклів, що включають підготовчі, основні та відновлювальні етапи.

Зосередження на функціональних можливостях:

Спортсмени працюють над розвитком усіх фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, координації, гнучкості. Особливий акцент робиться на підвищенні вибухової сили, швидкісної витривалості та розвиткові м’язової маси.

Вдосконалення техніки і тактики:

У молодому віці відточуються тонкощі техніки у вибраному виді спорту, проводиться аналіз тактичних дій у змагальних ситуаціях. Це час для навчання новим елементам, освоєння складних технічних прийомів і переходу від базових навичок до висококласної майстерності.

Інтенсивні тренувальні програми:

У тренувальні плани включають циклічні високі навантаження, зокрема, інтервальні тренування, пікові навантаження в силових вправах, тривалі заняття на витривалість. Молодий організм здатний переносити навантаження, які в старшому віці можуть бути надмірними або травматичними.

Підготовка до змагань:

У цей період часто припадає найбільша кількість виступів на змаганнях, тому тренувальні програми мають адаптуватися до змагального циклу. Особливу увагу приділяють корекції навантажень перед стартами, а також підвищенню функціональної готовності.

Попри те, що молоді спортсмени відновлюються значно швидше, ніж старші атлети, відновлення все одно має бути невід'ємною частиною підготовки. Швидке відновлення дозволяє збільшувати обсяги і частоту тренувань, підтримуючи стабільно високий рівень фізичної форми.

Окрім пасивного відпочинку, слід впроваджувати активні відновлювальні заходи: легкі кардіо-сесії, плавання, розтяжки, йогу або пілатес. Це дозволяє знизити напругу в м'язах і зберігати рухливість суглобів.

Сеанси масажу:

Регулярний масаж покращує кровообіг у м'язах, прискорює виведення молочної кислоти, сприяє зменшенню м'язового болю та зниженню ризику травм.

Відновлювальні процедури:

Використання контрастних душів, кріотерапії, саун і гарячих ванн допомагає м'язам швидше повернутися до оптимального стану після інтенсивних тренувань.

Гідратація і харчування:

Забезпечення організму достатньою кількістю рідини й електролітів, а також правильне харчування з високим вмістом білків, складних вуглеводів і корисних жирів є основою якісного відновлення. Додаткові добавки, такі як амінокислоти, вітаміни та мінерали, підтримують обмінні процеси і сприяють регенерації тканин.

Усейн Болт (легка атлетика):

Болт у свої 20–30 років встановлював світові рекорди на 100 і 200 метрів, поєднуючи потужні спринтерські тренування з ретельною увагою до відновлення. Він не лише покладався на природну швидкість, але й відточував техніку бігу, розвивав вибухову силу і зберігав високий рівень мотивації протягом багатьох років.

Серена Вільямс (теніс):

У молодому віці Серена домінувала у світовому тенісі, виграючи численні турніри Великого шолома. Її підготовка включала інтенсивні тренування на витривалість, розвиток швидкості реакції, удосконалення техніки подач і регулярну роботу над тактикою.

Майкл Фелпс (плавання):

Фелпс у свої 18–30 років здобув більшість своїх олімпійських медалей завдяки наполегливим тренуванням, які включали поєднання силових і кардіо-навантажень, а також відновлювальним заходам. Він дотримувався суворого режиму харчування і сну, що дозволяло йому залишатися у формі на протязі кількох олімпійських циклів.

Молодий вік — це час максимальних спортивних досягнень. Оптимальні фізіологічні можливості дозволяють спортсменам не лише переносити високі навантаження, але й показувати рекордні результати. Поєднання інтенсивних тренувань, грамотного відновлення і вдосконалення техніки дає можливість досягати найвищих спортивних цілей. Приклади видатних спортсменів показують, що правильний підхід до тренувального процесу та відновлення є основою успіху в цьому віковому періоді.

Зрілий вік у спортивному контексті є періодом, коли організм починає зазнавати змін, пов’язаних із природними віковими процесами. Це не означає значного падіння фізичного потенціалу, але вимагає адаптації тренувальних підходів, більш ретельного підходу до відновлення і підтримання оптимального стану здоров’я.

Після 30 років організм поступово проходить через низку змін, які впливають на тренувальний процес і відновлення.

Зниження рівня тестостерону і гормону росту починає позначатися на швидкості набору м’язової маси, відновленні тканин і загальній енергетиці організму.

Зміни у м’язах і зв’язках:

Еластичність тканин зменшується, що збільшує ризик травм при інтенсивних навантаженнях. Зниження швидкісних характеристик і вибухової сили може супроводжуватися, однак витривалість, координація і технічна майстерність часто залишаються на високому рівні.

Серцево-судинна система:

Незначне зниження ефективності серцево-судинної системи може впливати на витривалість, але правильна програма тренувань і здоровий спосіб життя допомагають зберегти цей параметр на досить високому рівні.

Відновлювальні можливості:

Процеси відновлення після навантажень уповільнюються, що вимагає більш тривалого періоду відпочинку, підвищеної уваги до харчування та відновлювальних процедур.

Особливості тренувального процесу:

У зрілому віці тренування мають бути структурованими, зосередженими на підтримці і розвитку фізичних показників, що важливі для спортивного довголіття і профілактики травм.

Збалансовані навантаження:

Замість максимальних обсягів навантажень акцент зміщується на їхню якість. Це можуть бути комплекси вправ, спрямовані на підтримку загальної фізичної форми, функціональної витривалості, сили і координації.

Силові тренування:

Силові вправи залишаються важливими для збереження м'язової маси і підтримки здоров'я кісткової системи. Вони повинні бути помірними, з акцентом на техніку і безпеку. Вправи з власною вагою, середніми вагами, функціональні тренування забезпечують необхідний стимул для м'язів без перевантаження суглобів.

Розвиток технічної майстерності:

Зрілий вік — час, коли техніка і досвід стають вирішальними. У багатьох видах спорту технічна досконаліть може компенсувати зниження швидкісних характеристик. Тому важливо продовжувати вдосконалювати технічні аспекти, аналізувати свої дії і шліфувати навички.

Розминка і профілактика травм:

Перед будь-яким тренуванням обов'язковою є тривала і ретельна розминка. Динамічні вправи, поступове збільшення інтенсивності підготовчих рухів дозволяють знизити ризик травм. Після тренування важливо виконувати вправи на розтяжку і використовувати техніки міофасціального розслаблення (наприклад, масажні ролики).

Відновлення:

У зрілому віці відновлення займає центральне місце у тренувальному процесі.

Сон і відпочинок:

Повноцінний нічний сон є основою відновлення. 7–9 годин сну щодня сприяють регенерації тканин, нормалізації гормонального фону і загальному відчуттю енергії.

Масаж і фізіотерапія:

Регулярні сеанси масажу допомагають покращити кровообіг у м'язах, прискорюють виведення продуктів обміну і сприяють розслабленню м'язової системи. Додатково можна використовувати фізіотерапевтичні процедури, такі як кріотерапія, теплові аплікації або гідротерапія.

Дихальні вправи:

Практики, які включають контрольоване дихання, такі як йога або медитація, допомагають зменшити рівень стресу, покращити оксигенацію тканин і загальний психофізіологічний стан.

Харчові добавки та мікронутрієнти:

Вітаміни, мінерали і добавки, які підтримують суглоби (глюкозамін, хондроїтин), можуть стати корисним доповненням до раціону. Важливим є регулярне споживання білків, омега-3 жирних кислот, антиоксидантів, які сприяють регенерації тканин і зменшують запалення.

Приклади спортсменів у зрілому віці:

Том Брейді (американський футбол):

Навіть після 40 років Брейді продовжує виступати на найвищому рівні, зберігаючи фізичну форму за допомогою збалансованих навантажень, спеціальних процедур відновлення і суворого режиму харчування.

Роджер Федерер (теніс):

Протягом тривалого часу Федерер демонстрував стабільність і високий рівень гри завдяки постійній роботі над технікою, правильному розподілу навантажень і відновлювальним практикам, таким як йога і масаж.

Крістіано Роналду (футбол):

У свої 30+ років Роналду продовжує залишатися одним із найкращих гравців світу. Його ретельний підхід до тренувань, акцент на профілактиці травм, правильне харчування і використання сучасних методів відновлення дозволяють йому залишатися на піку форми.

Зрілий вік є періодом, коли тренувальні програми вимагають більшого балансу і врахування вікових змін. Замість надмірних навантажень акцент робиться на якість вправ, профілактику травм і оптимізацію відновлення. Завдяки правильному підходу, спорстмени в цьому віці можуть продовжувати досягати високих результатів, використовуючи накопичений досвід, технічну майстерність і сучасні методи відновлення.

З віком організм спортсмена зазнає природних змін, які впливають на фізичну продуктивність, відновлення і загальну стійкість до навантажень. Однак правильний підхід до тренувань, раціональний розподіл зусиль і увага до відновлення дозволяють зберігати високий рівень активності та продовжувати займатися спортом навіть у зрілому віці.

Фізіологічні особливості:

Після 45 років зменшується обсяг м’язової маси (саркопенія) і щільність кісткової тканини (остеопенія), що збільшує ризик травм. Силові і швидкісні характеристики починають знижуватися, але

витривалість, координація і технічна майстерність часто залишаються на високому рівні. Зниження рівня тестостерону і гормону росту впливає на швидкість відновлення м’язів і загальну енергетику організму. Окрім цього, тканини втрачають еластичність, що підвищує ризик розтягнень і пошкоджень. У серцево-судинній системі відбуваються зміни, які знижують адаптацію до високих навантажень, однак ці процеси можна уповільнити завдяки регулярній фізичній активності.

Особливості тренувального процесу:

У зрілому віці акцент робиться на підтриманні загального фізичного стану, профілактиці вікових змін і запобіганні травмам. Тренування мають бути збалансованими, з урахуванням фізіологічних змін та зменшення інтенсивності.

Силові тренування залишаються важливими, але обсяги навантаження знижуються. Вправи з власною вагою, помірними вагами, а також вправи з еластичними стрічками сприяють збереженню м’язової маси і зміцненню зв’язок.

Кардіотренування:

Регулярна аеробна активність (ходьба, плавання, їзда на велосипеді) підтримує здоров’я серцево-судинної системи, допомагає контролювати вагу і покращує загальну витривалість.

Вправи на координацію і рівновагу:

Йога, пілатес або спеціальні вправи на баланс допомагають запобігти падінням і травмам, які можуть виникати через зниження стабільності і координації.

Розминка і заминка:

Перед будь-яким заняттям необхідно ретельно розігріти м’язи, виконуючи динамічні вправи, і завершити тренування статичними розтяжками, щоб покращити гнучкість і зменшити ризик травм.

Відновлення:

Процеси відновлення уповільнюються, тому необхідно більше часу для повноцінного відпочинку.

Якісний нічний сон (не менше 7–9 годин) є основою для регенерації м’язової тканини, нормалізації гормонального фону і загального відновлення організму.

Масаж і розслаблюючі процедури:

Регулярний масаж покращує кровообіг, зменшує м’язову напругу і сприяє швидшому відновленню. Допоміжними методами є теплові аплікації, гідромасаж, кріотерапія.

Правильне харчування:

У раціоні повинні бути білки, корисні жири (омега-3), антиоксиданти, вітаміни (особливо D) і мінерали (кальцій, магній).

Таке харчування сприяє збереженню м’язової маси, підтриманню щільності кісткової тканини і загальному зміцненню імунітету.

Медичний контроль:

Регулярні обстеження у лікаря дозволяють своєчасно виявляти проблеми зі здоров’ям, вносити корективи в тренувальну програму і уникати можливих ускладнень.

Приклади відомих спортсменів:

Джордж Форман (бокс):

У віковому періоді Форман повернувся до професійного боксу і став найстаршим чемпіоном світу в суперважкій вазі. Він адаптував свої тренування, зосереджуючись на техніці, витривалості та збалансованих навантаженнях.

Маріт Бйорген (лижні гонки):

Після 30 років вона змінила підхід до тренувань, збільшила час на відновлення і продовжувала домінувати в лижних перегонах завдяки майстерності і дисципліні.

Том Брейді (американський футбол):

Навіть після 40 років Брейді зберігає високий рівень гри, поєднуючи спеціальні тренувальні програми, відновлювальні заходи і суворий режим харчування.

Загальний висновок:

У віковому періоді збереження фізичної активності вимагає розумного підходу. Тренувальні програми повинні бути адаптовані до фізіологічних змін, спрямовані на підтримання функціональності, профілактику травм і поступове відновлення. Правильне харчування, регулярний сон, контроль за станом здоров’я та індивідуальний підхід дозволяють зберігати активність, спортивну форму і досягати нових висот навіть у зрілому віці.

2.Гігієнічні вимоги для дітей і підлітків у спорті.

Дотримання гігієнічних правил у спорті є ключовим фактором у підтриманні здоров’я та підвищенні ефективності тренувань дітей і підлітків. Правильно організовані гігієнічні умови допомагають знизити ризик травм, хвороб та інших ускладнень, забезпечуючи сприятливі умови для фізичного розвитку і збереження інтересу до занять спортом.

Підбір спортивного одягу та взуття для підлітків є одним із важливих аспектів забезпечення комфортних і безпечних умов тренувань. Дотримання основних гігієнічних норм допомагає знизити ризик травм, запобігти захворюванням шкіри і забезпечити максимальну ефективність під час занять. Особливу увагу слід

приділяти вибору якісних матеріалів, правильній посадці екіпірування та його догляду.

Одяг спортсменів-підлітків повинен відповідати ряду гігієнічних і функціональних вимог:

Для забезпечення вентиляції та відведення вологи краще використовувати сучасні синтетичні тканини, які швидко сохнуть, добре пропускають повітря і запобігають перегріванню. У холодну пору року варто обирати одяг із багатошаровою структурою, включаючи термоактивну білизну, яка утримує тепло і не допускає накопичення вологи. Наприклад, багато лижників і біатлоністів, таких як Тереза Йохауг, під час тренувань у горах використовують термоодяг, що забезпечує комфорт і свободу рухів у складних погодних умовах.

Важливо підбирати одяг залежно від зовнішньої температури і вологості. У спекотну погоду слід обирати світлий, легкий і дихаючий одяг, що мінімізує вплив ультрафіолету. У холодну пору – утеплений, але з вентиляційними вставками, щоб не допустити перегрівання під час інтенсивних навантажень. Світові легкоатлети, зокрема Усейн Болт, нерідко зазначали, що правильний вибір матеріалів і кольору спортивного одягу допомагав їм ефективніше витримувати високі температури під час тренувань і змагань.

Правильний вибір взуття впливає не лише на комфорт, але й на здоров’я спортсмена, адже від цього залежить правильна підтримка стопи, зниження ударних навантажень та уникнення травм.

Розмір і фіксація:

Взуття повинно точно відповідати розміру стопи. Занадто тісне або, навпаки, занадто вільне взуття може спричинити мозолі, травми чи дискомфорт під час бігу чи стрибків. Надійна фіксація забезпечує стабільність стопи, знижує ризик вивихів і полегшує контроль над рухами.

Амортизація:

Підошва спортивного взуття має забезпечувати поглинання ударних навантажень, особливо у таких видах спорту, як баскетбол, футбол чи біг. Наприклад, відомий марафонець Еліуд Кіпчоге під час підготовки до своїх рекордних забігів завжди обирав моделі взуття з амортизуючими властивостями, що зменшувало навантаження на суглоби і дозволяло зберігати енергію на тривалих дистанціях.

Вентиляція:

Матеріали верху повинні забезпечувати циркуляцію повітря, щоб уникнути надмірного потовиділення і ризику грибкових інфекцій. Легендарний футболіст Кріштіану Роналду використовує взуття з дихаючими матеріалами, які допомагають його стопам залишатися сухими навіть під час напружених матчів.

Догляд:

Регулярне чищення і провітрювання взуття є обов’язковим. Якщо взуття стало вологим, його слід ретельно сушити при кімнатній температурі, уникаючи прямого контакту з джерелами тепла, щоб не пошкодити матеріал і зберегти форму.

Дотримання гігієнічних норм є важливою складовою спортивного режиму. Відповідний догляд за шкірою, волоссям, руками та нігтями дозволяє зберігати здоров’я, зменшувати ризик інфекцій і підтримувати комфорт під час регулярних тренувань. Для підлітків, які ведуть активний спосіб життя, формування правильних гігієнічних звичок також сприяє збереженню здоров’я на довгі роки.

Діти і підлітки, які займаються спортом, інтенсивно потіють. Піт, що залишається на шкірі після тренувань, містить солі, бактерії та інші речовини, які можуть викликати подразнення, закупорку пор і розвиток запальних процесів.

Після кожного заняття рекомендується приймати теплий душ, використовуючи м’які миючі засоби. Це дозволяє ретельно очистити шкіру, відновити її нормальний баланс і зменшити ризик подразнень. Занадто гаряча вода небажана, оскільки вона може пересушувати шкіру.

Після миття слід добре висушити тіло чистим рушником, звертаючи особливу увагу на складки шкіри, зони між пальцями рук і ніг. Це допоможе уникнути накопичення вологи, яка може сприяти розвитку грибкових інфекцій.

Регулярність:

У літній період, коли потовиділення посилене, душ слід приймати навіть двічі на день. У холодну пору року після тренувань достатньо одного разу на день.

Інтенсивні тренування часто призводять до накопичення поту і жиру в волосистій частині голови. Це може викликати свербіж, подразнення і навіть появу висипань на шкірі голови.

Миття волосся після занять:

Волосся необхідно мити після інтенсивних фізичних навантажень. Частота миття залежить від типу волосся, але після тренувань, які супроводжуються значним потовиділенням, краще використовувати м’який шампунь.

Зволоження шкіри голови:

Для запобігання пересиханню шкіри голови можна застосовувати зволожувальні кондиціонери або маски.

Уникнення агресивних засобів:

Варто уникати агресивних шампунів і засобів для укладки, які можуть погіршити стан волосся після частого миття.

3. Захист шкіри

Фізична активність на свіжому повітрі, незалежно від пори року, підвищує ризик пошкодження шкіри. Ультрафіолетове випромінювання, вітер, холод чи інтенсивна спека можуть спричинити різні проблеми.

Під час занять на відкритому повітрі в сонячну погоду обов'язково потрібно наносити сонцезахисний крем з SPF не менше 30. Це дозволить уникнути сонячних опіків, передчасного старіння шкіри та зменшить ризик розвитку захворювань.

Зволоження в холодну погоду:

У зимовий період шкіра часто стає сухою і схильною до тріщин. Застосування зволожувальних кремів допоможе підтримувати її м'якість і цілісність. Особливо важливо обробляти обличчя, руки, коліна й лікті.

Засоби після тренувань:

Якщо шкіра під час тренування піддавалась великому тертю (наприклад, у плаванні чи гімнастиці), можна застосовувати спеціальні креми для відновлення епідермісу. Вони допоможуть зняти почервоніння і загоїти дрібні пошкодження.

Руки і нігті потребують особливої уваги, оскільки контакт із тренувальним інвентарем, землею чи м'ячами може збільшувати ризик інфікування.

Перед і після тренування руки необхідно ретельно мити з милом, щоб знизити ризик перенесення бактерій і вірусів. Це стосується також використання дезінфікуючих засобів у разі відсутності доступу до води.

Нігті повинні бути короткими, чистими і доглянутими. Довгі або брудні нігті можуть травмувати шкіру чи занести інфекцію при випадковому контакті.

У деяких видах спорту (наприклад, у гімнастиці чи веслуванні) використання рукавичок або спеціальних накладок допомагає запобігти натиранням і травмам шкіри.

Особистий рушник і пляшка для води:

Кожен спортсмен повинен мати свій рушник, яким він витирає обличчя і тіло. Використання чужих рушників або пляшок для води може призвести до передачі грибкових інфекцій або інших захворювань.

Регулярна зміна одягу:

Важливо регулярно прати спортивний одяг, а після кожного тренування змінювати його на чистий. Це допомагає уникнути накопичення бактерій і неприємного запаху.

Гігієна аксесуарів:

Якщо підліток використовує захисні шоломи, наколінники, рукавички або інші аксесуари, їх необхідно регулярно очищати і дезінфікувати.

Організація тренувань передбачає створення відповідних гігієнічних умов, які дозволяють спортсменам займатися в комфортному середовищі, зменшуючи ризики для здоров'я. Правильний вибір місця, підтримання оптимального температурного режиму, забезпечення чистоти та безпеки поверхонь є важливими складовими, які сприяють ефективності занять і збереженню здоров'я спортсменів.

Спортивні зали мають бути просторими, щоб уникнути скупчення людей, що сприяє кращій вентиляції та зниженню ризику передачі інфекцій. Освітлення в приміщеннях має бути достатнім, але не сліпучим, щоб спортсменам було легко орієнтуватися під час виконання вправ. У денний час бажано максимально використовувати природне освітлення. Провітрювання є ключовим фактором: постійна циркуляція повітря допомагає запобігати надмірному підвищенню вологості та накопиченню вуглекислого газу. У спортивних приміщеннях рекомендується мати сучасну систему кондиціонування, яка забезпечує підтримання комфортної температури і вологості.

Поверхня для занять повинна бути рівною, сухою та неслизькою. Наприклад, у гімнастичних залах потрібно регулярно перевіряти мати та інший інвентар на предмет зношеності. У баскетбольних чи волейбольних залах слід регулярно мити підлогу спеціальними засобами, щоб зменшити ризик ковзання.

Відкриті майданчики:

При виборі відкритого місця для тренувань важливо уникати забруднених територій, наприклад, зон поблизу будівельних майданчиків або ділянок із високою загазованістю. Місця з великою кількістю зелених насаджень або парки є найкращим вибором, оскільки там повітря є чистішим, а рівень шуму – нижчим. Крім того, майданчик повинен бути безпечним: без ям, каміння або інших потенційно небезпечних предметів. Регулярне прибирання території забезпечить додаткову безпеку.

2. Температурний режим

Під час тренувань важливо забезпечити оптимальну температуру повітря, щоб спортсмени могли займатися з комфортом і уникнути перегрівання або переохолодження.

Оптимальна температура для тренувань у спортивних залах становить 18–20°C. У цьому діапазоні м'язи краще прогріваються, але організм не перегрівається навіть при інтенсивних навантаженнях. У залах з високою температурою (>25°C) збільшується ризик теплового стресу, що негативно впливає на витривалість і може призвести до

перегрівання. У приміщеннях, які занадто холодні (<16°C), зростає ризик травмування м’язів і зв’язок через недостатню їх еластичність.

Важливо, щоб вентиляція в приміщенні працювала безперебійно, а вологість повітря була в межах 40–60%. Це допомагає зменшити ризик пересихання слизових оболонок, сприяє нормальному диханню та знижує накопичення бактерій і вірусів.

У теплу пору року слід уникати тренувань у пік сонячної активності (зазвичай з 11:00 до 15:00), коли ультрафіолетове випромінювання є найінтенсивнішим. Висока температура в цей час може призвести до перегрівання, зневоднення або сонячного удару. Тренування рекомендується планувати на ранкові або вечірні години, коли повітря прохолодніше і рівень ультрафіолету знижується.

У холодну пору року варто подбати про багатошаровий одяг, щоб підтримувати комфортну температуру тіла. Але навіть у морозні дні важливо не допускати переохолодження кінцівок і дихальних шляхів. Наприклад, багато лижників та бігунів, які тренуються на свіжому повітрі взимку, використовують багатошаровий термоодяг, щоб зберегти тепло і уникнути обморожень.

Незалежно від місця проведення тренувань, поверхня, на якій виконуються вправи, повинна бути чистою і безпечною.

У залах, де підлога використовується для кардіотренувань, розминок або гімнастичних вправ, її необхідно регулярно мити, щоб уникнути накопичення пилу, поту та бактерій. У спортивних залах зі спеціальним покриттям (наприклад, гумовим або вініловим) варто використовувати засоби, які не лише очищають, а й дезінфікують поверхню.

Майданчики на відкритому повітрі мають бути рівними, без видимих дефектів (вибоїн, тріщин), які можуть спричинити падіння чи травми. Під час дощів або після опадів варто перевіряти, чи не стали поверхні слизькими, і за необхідності переносити тренування на інший час або місце..

Регулярне очищення та дезінфекція спортивного обладнання та інвентарю є невід’ємною частиною забезпечення гігієнічних умов під час занять спортом. Від чистоти тренажерів, килимків, м’ячів та особистих предметів спортсменів залежить не лише комфорт, але й зниження ризиків інфекційних захворювань, подразнень шкіри та інших ускладнень. Зокрема, діти й підлітки, які часто тренуються у великих групах, потребують особливого контролю за станом спорядження, щоб уникнути поширення бактерій і вірусів.

Всі поверхні, з якими контактують спортсмени, зокрема ручки, сидіння та важелі, мають регулярно очищуватися від пилу, поту та жирових виділень. Це особливо актуально для тренажерів у громадських залах, де на одній машині можуть працювати десятки

людей за день. Рекомендується використовувати дезінфікуючі засоби на спиртовій основі або спеціальні гігієнічні серветки.

Гімнастичні килимки й мати слід обов'язково дезінфікувати після кожного використання. Вони безпосередньо контактують із відкритими ділянками шкіри, тому накопичення поту й бактерій на таких поверхнях є небезпечним. Якщо мати використовуються на відкритому повітрі або в умовах підвищеної вологості, їх також слід провітрювати та висушувати після дезінфекції.

Весь дрібний спортивний інвентар (м'ячі, гантелі, скакалки) слід очищувати щонайменше раз на день, а після занять у великій групі — додатково. Для цього достатньо протирати поверхню антисептичними засобами. Такі заходи знижують ризик передачі бактерій та вірусів через руки.

Діти та підлітки повинні мати власні рушники, пляшки для води, шоломи, рукавички, наколінники. Ці предмети не варто передавати іншим учасникам тренувань, навіть якщо вони перебувають у близькому дружньому колі. Спільне використання особистих речей збільшує ризик поширення грибкових інфекцій, шкірних захворювань та інших проблем.

Очищення після занять:

Після кожного тренування необхідно очищати особистий інвентар. Наприклад, рукавички для важкої атлетики чи гімнастики слід провітрювати й обробляти антисептичними спреями, щоб уникнути накопичення бактерій. Шоломи та наколінники також рекомендується витирати вологою серветкою і дезінфікувати перед наступним використанням.

Особисті речі повинні зберігатися в окремих чистих мішечках чи сумках, які також регулярно очищуються. Зберігання інвентарю в загальних ящиках або шафах без дотримання гігієни може сприяти розмноженню бактерій.

Недостатнє очищення спортивного інвентарю може стати причиною шкірних висипань, грибкових захворювань, дерматитів. Регулярна дезінфекція знижує кількість патогенних мікроорганізмів і забезпечує безпеку для всіх учасників тренувань.

Зниження травматизму:

Чистий і сухий інвентар зменшує ризик ковзання та випадкового падіння. Наприклад, гумові гантелі або обтяжувачі, що не очищуються, можуть стати слизькими, підвищуючи ймовірність травмування.

У спортивних залах і секціях варто впровадити чіткий графік очищення обладнання. Це може бути щоденне ранкове прибирання і додаткова дезінфекція після інтенсивних тренувань чи змагань.

Контроль з боку тренерів:

Тренери мають слідкувати за тим, щоб кожен учасник тренувань користувався лише своїм інвентарем і дотримувався гігієнічних правил. Важливо регулярно нагадувати про необхідність очищення особистих речей і пояснювати, як це впливає на здоров'я.

Для дезінфекції спортивного обладнання доцільно використовувати сертифіковані антисептики, які не лише очищують поверхні, але й мають антибактеріальну дію. Це знижує ризик поширення інфекцій навіть у великих спортивних колективах.

Під час занять спортом правильний питний режим і збалансоване харчування є ключовими чинниками, які впливають на продуктивність, рівень енергії та загальний стан здоров'я. У підлітковому віці, коли організм активно розвивається, ці аспекти набувають особливого значення. Забезпечення адекватного рівня гідратації та регулярного надходження поживних речовин сприяє не лише кращим результатам у спорті, а й гармонійному фізичному та психічному розвит

Під час фізичних навантажень організм втрачає значну кількість ріни через потовиділення та дихання. Ці втрати потрібно вчасно компенсувати, щоб запобігти зневодненню, яке може призвести до зниження витривалості, судом, головного болю та навіть теплового удару.

За кілька годин до початку занять варто випити 300–500 мл чистої води, щоб забезпечити достатній рівень гідратації. Це допоможе підтримувати нормальну роботу серцево-судинної системи і підготувати організм до фізичного навантаження.

Під час тренувань:

Регулярне вживання води невеликими порціями кожні 15–20 хвилин дозволяє підтримувати водний баланс і запобігати зневодненню. Наприклад, підлітки, які займаються футболом або бігом на довгі дистанції, часто використовують ізотонічні напої з електролітами. Вони допомагають відновлювати втрачені солі та підтримувати рівень енергії.

Після тренувань:

Після завершення занять необхідно відновити втрати рідини. Це може бути 500–700 мл води, легкий ізотонік або навіть натуральний сік, щоб організм швидше повернувся до норми.

Харчування: забезпечення енергією та відновленням

Основні компоненти раціону:

Білки:

Білки сприяють відновленню м'язів після навантажень, зменшують ризик травм і підтримують ріст тканин. Джерелами білків можуть бути яйця, молочні продукти, курятина, риба або бобові.

Вуглеводи:

Складні вуглеводи (цільнозерновий хліб, каші, макарони з твердих сортів пшениці) забезпечують тривалу енергію, яка необхідна для тривалих тренувань. Після занять швидкі вуглеводи (фрукти, мед) допомагають швидше відновити витрачену енергію.

Жири:

Корисні жири, що містяться в авокадо, горіхах, оливковій олії або жирній рибі, сприяють підтриманню енергетичного балансу і забезпечують здоров'я клітин.

Вітаміни та мінерали:

Збалансований раціон має включати багато свіжих овочів і фруктів, які є джерелом вітамінів (C, A, D) та мінералів (кальцій, магній, залізо). Вони допомагають підтримувати імунітет і покращують загальну фізичну форму.

Час прийому їжі:

Перед тренуванням важливо їсти за 1,5–2 години, щоб організм встиг засвоїти поживні речовини. Раціон може складатися з каші з фруктами, легкого сендвіча з куркою або йогурту з горіхами.

Після тренування (у перші 30–60 хвилин) варто вжити продукти, що містять білки і швидкі вуглеводи. Наприклад, банан з грецьким йогуртом або невеликий бутерброд з тунцем і цільнозерновим хлібом. Це допоможе м'язам швидше відновитися, а організму – повернутися до нормального функціонального стану.

Окрім дотримання правильного гідратаційного та харчового режиму, важливо враховувати заходи, що сприяють зниженню ризику травм і перевтоми під час тренувань.

Поступове нарощування навантажень:

Однією з головних причин перевтоми є різке збільшення обсягів фізичних навантажень. Організм підлітка потребує часу для адаптації до нових рівнів інтенсивності. Збільшення навантаження повинно бути поступовим, з урахуванням індивідуальних особливостей.

Регулярні медичні огляди:

Підлітки, які займаються спортом на професійному або напівпрофесійному рівні, повинні регулярно проходити медичний контроль. Це дозволяє своєчасно виявляти можливі проблеми зі здоров'ям, коригувати тренувальні програми та уникати серйозних ускладнень.

Дотримання режиму дня:

Підлітки повинні спати не менше 8–10 годин на добу. Сон є важливим компонентом відновлення: у цей час м'язи регенеруються, поповнюються енергетичні запаси, стабілізується нервова система. Без достатньої кількості сну організм не зможе нормально адаптуватися до навантажень, що підвищує ризик перевтоми та травм.

Правильний питний і харчовий режим, поступове збільшення навантажень та своєчасне відновлення допомагають забезпечити фізичний комфорт. Водночас важливо, щоб тренування не викликали надмірного стресу.

Підтримка з боку тренерів і батьків:

Спортсмени-підлітки потребують позитивного підходу, заохочення та розуміння. Надмірний психологічний тиск або занадто високі вимоги можуть призвести до перевтоми навіть за фізіологічно правильно побудованого тренувального режиму.

Вміння слухати організм:

Якщо спортсмен почувається виснаженим або відчуває біль, важливо вчасно зупинитися, зробити перерву або звернутися до спеціаліста. Раннє виявлення симптомів перевтоми або перенапруження допомагає уникнути серйозних проблем.

3.Гігієнічні вимоги до спортсменів середнього та старшого віку

З віком в організмі відбуваються фізіологічні зміни, які впливають на реакцію тіла на фізичне навантаження, відновлення і загальний стан здоров’я. Спортсмени середнього (30–50 років) і старшого віку (понад 50 років) потребують більшої уваги до гігієни як під час тренувань, так і в повсякденному житті, щоб підтримувати своє здоров’я і продовжувати активний спосіб життя.

Спортсмени у віковій категорії від 30–50 років і старше мають приділяти особливу увагу вибору екіпірування та стану інвентарю. З віком організм стає більш чутливим до зовнішніх умов, тому правильно підібраний одяг, взуття та чистий спортивний інвентар відіграють ключову роль у підтриманні здоров’я, комфорту і запобіганні травм.

Одяг для спортсменів середнього і старшого віку повинен бути виготовлений із якісних дихаючих матеріалів, які забезпечують відведення поту і підтримують комфортну температуру тіла під час тренувань. Синтетичні тканини з технологією відведення вологи або сучасні термоактивні матеріали дозволяють зменшити ризик перегрівання влітку і переохолодження взимку. У холодну пору року багатошаровий одяг, що включає термобілизну, ізоляційний шар і захист від вітру, дозволяє зберігати тепло, при цьому забезпечуючи вентиляцію.

Приклад: У гірських умовах чи під час зимових пробіжок багато бігунів старшого віку використовують одяг з технологією терморегуляції. Це дозволяє підтримувати стабільну температуру тіла, уникати переохолодження суглобів і м’язів, які з віком стають більш чутливими до змін температури.

Одяг не повинен обмежувати рухів або тиснути. Особливо це стосується нижніх кінцівок, де вільна циркуляція крові важлива для зниження ризику варикозного розширення вен.

Взуття для спортсменів старшого віку повинно мати якісну амортизацію, що зменшує ударні навантаження на суглоби і хребет. З віком суглобові тканини стають менш еластичними, тому поглинання ударів під час бігу, стрибків або ходьби є критично важливим. У зимовий період варто використовувати взуття з підошвою, яка забезпечує хороше зчеплення з поверхнею, щоб уникнути падінь на слизькому покритті.

Приклад: Зимові тренування на снігових покриттях часто проводяться у взутті з шипами або рельєфною підошвою. Це забезпечує стабільність, знижуючи ризик падінь, що особливо важливо для вікових спортсменів.

У спортзалах або на домашніх тренуваннях необхідно переконатися, що всі тренажери, ручки, сидіння, м’ячі та килимки ретельно очищені. З віком імунітет може слабшати, тому навіть невеликі забруднення на обладнанні підвищують ризик інфекційних захворювань.

Дезінфекція гімнастичних килимків і матів:

Мати, що контактують зі шкірою, повинні дезінфікуватися після кожного заняття. Це стосується як домашніх, так і загальнодоступних інвентарів у спортивних клубах. Використання антисептичних спреїв або вологих серветок з антимікробною дією допомагає зменшити ризик грибкових інфекцій.

Чистота ручних тренажерів і аксесуарів:

Гантелі, гирі, еспандери слід протирати після кожного використання. Регулярне чищення поверхонь, які контактують із руками, запобігає передачі бактерій та інших патогенів.

Приклад: Деякі спортивні зали впроваджують правило, за яким кожен відвідувач після використання тренажера зобов’язаний протерти його дезінфікуючим розчином. Для спортсменів середнього та старшого віку це особливо важливо, адже їхній організм може не так швидко боротися з інфекціями, як у молодшому віці.

Спортсменам середнього і старшого віку рекомендовано використовувати особисті рушники, які постійно перуться і дезінфікуються. Важливо також мати власну пляшку для води, аби уникнути ризику передачі інфекцій через загальні кулери або чашки.

Зберігання інвентарю:

Особистий інвентар має зберігатися у чистих сумках чи контейнерах, які регулярно провітрюються і очищуються. Якщо мова йде про шоломи, наколінники чи інші захисні аксесуари, їх слід обробляти після кожного використання.

Заняття спортом у середньому та старшому віці вимагають не лише продуманого тренувального плану, але й ретельного дотримання гігієнічних процедур. З віком шкіра стає чутливішою, а імунна система менш стійкою, тому правильний догляд за тілом і профілактика подразнень шкіри чи дихальних шляхів набувають особливого значення.

Під час фізичних вправ потовиділення збільшується, і на шкірі накопичуються солі, бактерії та різні забруднення. Якщо після тренувань їх не змивати, це може призвести до подразнень, закупорки пор і навіть інфекцій. Теплий душ з м'якими миючими засобами допомагає ефективно очистити шкіру, відновити її баланс і уникнути дискомфорту.

З віком шкіра втрачає частину своїх захисних властивостей і стає більш схильною до пересихання та подразнень. Уникнення агресивних миючих засобів і використання гелів або пінок із нейтральним рівнем pH допомагають зберегти здоров'я шкіри.

Додатковий догляд:

Після душу корисно наносити зволожувальний крем або лосьйон, щоб відновити вологу, забезпечити еластичність шкіри та зменшити ризик тріщин чи лущення. Особливу увагу варто приділяти зонам, які найбільше схильні до пересихання: лікті, коліна, стопи.

Регулярність і температура води:

Теплий, але не гарячий душ після кожного тренування допомагає уникнути стресу для шкіри. Важливо, щоб вода була комфортною і не викликала подразнень. Гаряча вода, навпаки, може змивати природний захисний шар шкіри, залишаючи її сухою та вразливою.

Ультрафіолетове випромінювання є одним із головних факторів старіння шкіри та ризику розвитку серйозних шкірних захворювань. У віці 40+ нанесення сонцезахисного крему з SPF не нижче 30 перед кожним тренуванням на вулиці є обов'язковим.

Оновлення захисту:

Під час тривалих занять, особливо якщо є інтенсивне потовиділення, захист потрібно оновлювати кожні 2–3 години.

Одяг із захистом:

Крім кремів, можна використовувати легкий спортивний одяг із тканин, що блокують ультрафіолет. Кепки або шапки також допомагають захистити шкіру обличчя і шию від прямого сонця.

Вибір часу тренувань:

Заняття на свіжому повітрі краще планувати на ранкові чи вечірні години, коли сонячна активність менш інтенсивна. Це допоможе зменшити ризик опіків та знизити загальне навантаження на шкіру.

У закритих тренувальних залах повітря часто буває сухим через роботу кондиціонерів або опалення. Це може спричинити

подразнення слизових оболонок носа і горла, а також викликати сухість у роті. Використання зволожувачів повітря або провітрювання приміщення перед тренуванням допомагає підтримувати комфортний рівень вологості.

Провітрювання та очищення:

Регулярне провітрювання спортивних залів або приміщень для тренувань знижує кількість пилу та алергенів у повітрі. Особливо це важливо для людей із чутливими дихальними шляхами або хронічними захворюваннями.

Захист на відкритому повітрі в холодну погоду:

У зимовий період або в прохолодну погоду дихальні шляхи можуть страждати від різкого потоку холодного повітря. Щоб уникнути подразнень, слід прикривати обличчя шарфом, маскою або спеціальним бафом. Це допомагає зігрівати повітря перед тим, як воно потрапить у легені, і знижує ризик запалення горла чи бронхів.

Регулярне очищення носових шляхів:

Після занять у запилених приміщеннях або на вулиці варто промивати носові ходи фізіологічним розчином. Це допомагає видалити пил, мікроорганізми та алергени, які можуть накопичуватися під час тренувань..

Збалансоване харчування та дотримання питного режиму є одними з ключових факторів, які визначають ефективність тренувань і загальний стан здоров’я спортсменів у середньому та старшому віці. З віком організм зазнає змін, що впливають на потребу в поживних речовинах і рідині, а також на здатність їх засвоювати. Відповідний раціон і регулярна гідратація допомагають підтримувати енергію, зменшують ризик травм, сприяють відновленню після навантажень та підвищують якість життя.

З віком організм втрачає здатність ефективно регулювати водний баланс, а відчуття спраги стає менш вираженим. Це означає, що навіть незначний дефіцит рідини може швидко призвести до зневоднення, яке негативно позначається на витривалості, когнітивній функції та загальному самопочутті.

Для підтримання оптимального рівня гідратації спортсменам старшого віку варто пити воду невеликими порціями протягом усього дня. Це включає не тільки час перед і після тренувань, але й протягом дня в проміжках між основними прийомами їжі.

Вибір напоїв:

Чиста питна вода є основним джерелом рідини. Також можна включати легкі ізотонічні напої, які допомагають відновити втрату електролітів. Соки без додавання цукру, трав’яні чаї та розбавлені фруктові напої також можуть бути корисними.

Пиття до, під час і після тренувань:

За 1–2 години до тренування варто випити 300–500 мл води. Під час фізичних навантажень рекомендується вживати 150–200 мл рідини кожні 20–30 хвилин, особливо якщо заняття триває понад годину. Після тренувань необхідно відновити втрачену рідину, орієнтуючись на власне самопочуття та інтенсивність занять.

Сезонні особливості:

У спекотну погоду чи при заняттях на відкритому повітрі потреба в рідині збільшується. У холодний сезон, коли центральне опалення сприяє пересушуванню повітря, також слід стежити за регулярним питтям, навіть якщо спрага відчувається слабше.

Профілактика зневоднення:

Ознаками легкого зневоднення можуть бути втома, зниження витривалості, сухість у роті, головний біль або зменшення кількості сечовиділень. Спортсмени повинні навчитися вчасно розпізнавати ці симптоми та збільшувати споживання рідини.

Харчування спортсменів середнього та старшого віку має враховувати їхні фізіологічні потреби, зокрема:

З віком м’язова маса зменшується, тому білки є важливим компонентом раціону. Вони сприяють збереженню м’язової маси, прискорюють відновлення після навантажень і підтримують імунну функцію. Джерелами білка можуть бути:

пісне м’ясо (курятина, індичка);

риба (особливо жирні сорти, багаті на омега-3 жирні кислоти);

яйця;

молочні продукти (йогурт, сир);

рослинні білки (сочевиця, нут, соєві продукти).

Вуглеводи:

Вуглеводи є основним джерелом енергії. Важливо робити акцент на складних вуглеводах, таких як:

цільнозерновий хліб і крупи (вівсянка, гречка, коричневий рис);

овочі та фрукти;

бобові.

Вони забезпечують стабільний рівень глюкози в крові, що підтримує витривалість і енергію під час тривалих тренувань.

Жири:

Здорові жири сприяють зменшенню запальних процесів і підтримці роботи серцево-судинної системи. Омега-3 жирні кислоти, які містяться в лососі, сардинах, волоських горіхах та насінні льону, допомагають знижувати запалення, покращують когнітивну функцію і підтримують здоров’я суглобів.

Вітаміни та мінерали:

З віком організм може потребувати більшої кількості певних вітамінів і мінералів:

Вітамін D: сприяє засвоєнню кальцію і підтримує здоров’я кісток;

Вітамін E: допомагає боротися з окислювальним стресом, що зменшує запалення в м’язах;

Кальцій: важливий для збереження щільності кісток і профілактики остеопорозу;

Магній: підтримує м’язову функцію і допомагає запобігати судомам.

Прийоми їжі:

Спортсменам середнього та старшого віку важливо їсти регулярно, але невеликими порціями. Це допомагає підтримувати стабільний рівень енергії протягом дня і запобігає різким коливанням рівня цукру в крові.

Перед тренуванням:

За 1,5–2 години до тренування варто з’їсти щось легке, але поживне, наприклад:

вівсяну кашу з ягодами;

сендвіч з індичкою і цільнозерновим хлібом;

йогурт із фруктами та горіхами.

Цей прийом їжі забезпечить організм енергією і допоможе уникнути відчуття важкості під час занять.

Після тренування:

Після фізичних навантажень варто з’їсти продукт, що містить білки та вуглеводи, наприклад:

курячу грудку з печеними овочами;

рибу з кіноа;

смузі на основі йогурту, банана та шпинату.

Це сприяє швидкому відновленню м’язів і поповненню енергетичних запасів.

З віком організм потребує більше часу і зусиль для відновлення після фізичних навантажень. Масаж, фізіотерапія, якісний сон і розслаблюючі процедури стають невід’ємними складовими спортивного режиму для підтримки здоров’я, збереження фізичної активності та уникнення перевантаження.

Масаж після тренувань допомагає зменшити м’язову напругу, покращити циркуляцію крові та лімфи, а також прискорити виведення молочної кислоти, яка накопичується під час інтенсивних вправ. Регулярний масаж знижує ризик м’язових травм, полегшує біль у суглобах і сприяє загальному розслабленню.

Фізіотерапевтичні методи:

Застосування магнітотерапії, ультразвукових процедур або електростимуляції м’язів допомагає пришвидшити відновлення тканин, зменшити запальні процеси та покращити загальний стан опорно-рухового апарату. У старшому віці це особливо важливо для

підтримки гнучкості, рухливості суглобів і запобігання хронічному болю.

Регулярність процедур:

Відновлювальні масажі та фізіотерапевтичні сеанси варто включити до щотижневого або щомісячного графіка. Це дозволить зберігати тонус м'язів, підтримувати високу рухливість і знижувати ризик перевантажень.

В середньому і старшому віці якісний сон є критично важливим. Забезпечення 7–9 годин сну щодня дозволяє організму відновлювати енергетичні ресурси, зміцнювати імунну систему та відновлювати пошкоджені тканини.

Вплив на тренувальний процес:

Під час сну організм синтезує гормони, які сприяють відновленню м'язової маси, зміцненню кісток і підтримці функціонування серцево-судинної системи. Недостатній або неякісний сон може знизити продуктивність тренувань, підвищити ризик травм і навіть призвести до розвитку хронічної втоми.

Важливо створити комфортні умови для сну: дотримуватися стабільного графіка засинання, використовувати зручний матрац і подушки, уникати яскравого світла і шуму перед сном. Також рекомендується уникати важкої їжі, кофеїну або алкоголю у вечірній час.

Прийняття теплих ванн із додаванням морської солі або ефірних олій розслабляє м'язи, покращує кровообіг і сприяє зниженню стресу. Це допомагає швидше відновитися після інтенсивних тренувань і зменшити м'язовий біль.

Контрастний душ:

Чередування теплої та прохолодної води стимулює кровообіг, покращує тонус судин і прискорює виведення продуктів обміну з м'язів. Контрастний душ також підвищує загальний тонус і допомагає підготувати тіло до наступного тренувального дня.

Техніки дихання і медитація:

Виконання дихальних вправ, таких як діафрагмальне або черевне дихання, допомагає знизити рівень стресу, зменшити тривожність і покращити концентрацію. Медитація або легкі вправи на розслаблення сприяють психічному відновленню, покращують настрій і підвищують мотивацію до подальших занять.

4.Гігієнічні вимоги до спортсменів середнього та старшого віку

Фізична активність є важливою складовою здорового способу життя незалежно від віку. Проте з роками організм зазнає

фізіологічних змін, які вимагають більш уважного ставлення до гігієни, режиму тренувань і відновлення. Забезпечення комфортних і безпечних умов для занять спортом сприяє підтриманню загального стану здоров'я, збереженню фізичної форми та уникненню ризиків, пов'язаних із віковими змінами.

Одяг спортсменів середнього і старшого віку повинен забезпечувати оптимальну терморегуляцію, свободу рухів і захист від зовнішніх факторів.

Для занять у приміщенні підійде одяг із дихаючих матеріалів, таких як поліестер із технологією відведення вологи. У зимову пору доцільно використовувати багатошаровий одяг із термоізоляційними властивостями: термобілизну, флісові кофти, куртки, які захищають від вітру. Це дозволить уникнути переохолодження м'язів, зв'язок і суглобів.

Взуття:

У віковій категорії старше 30–50 років взуття повинне забезпечувати амортизацію для зменшення ударних навантажень на суглоби і хребет. Особливо важливими є підтримка зводу стопи, комфортна устілка та хороше зчеплення з поверхнею, що знижує ризик падінь і травм.

Сезонні особливості:

У спеку слід вибирати легкий, світлий одяг, який відбиває сонячне світло. У холодну пору необхідно захищати кінцівки, шию і голову, щоб уникнути переохолодження та зниження імунітету.

2. Особиста гігієна: догляд за тілом і шкірою

З віком шкіра втрачає частину своїх захисних властивостей, стає тоншою і чутливішою до подразнень.

Після кожного тренування необхідно приймати теплий душ із використанням м'яких миючих засобів. Це допомагає змити піт, солі, бактерії та інші забруднення, які накопичуються під час фізичної активності.

Догляд за шкірою:

Зволожувальні креми та лосьйони допомагають запобігти пересиханню і зберегти еластичність шкіри. Особливо це актуально у холодну пору року, коли повітря в приміщеннях стає сухим через опалення.

Гігієна рук і нігтів:

Регулярне миття рук з милом після тренувань і обробка нігтів знижує ризик бактеріальних і грибкових інфекцій.

З віком відчуття спраги знижується, але організм продовжує втрачати рідину через потовиділення та дихання. Необхідно підтримувати регулярне споживання води навіть за відсутності сильної спраги. Перед тренуванням варто випити 300–500 мл води, під

час занять — пити маленькими порціями кожні 20–30 хвилин, після тренувань — вживати 500–700 мл для відновлення рідини. У спеку рекомендується використовувати ізотонічні напої, які допомагають відновити електролітний баланс.

Раціон харчування:

Основу раціону спортсменів середнього та старшого віку складають:

Білки: пісне м'ясо, риба, молочні продукти, яйця, бобові для підтримання м'язової маси.

Вуглеводи: крупи, цільнозерновий хліб, овочі, фрукти, які забезпечують енергією.

Жири: корисні жири з авокадо, горіхів, жирної риби, оливкової олії, що знижують запальні процеси в організмі.

Вітаміни і мінерали: вітамін D для кісток, вітамін Е для захисту клітин від окислення, кальцій для зміцнення кісткової тканини, магній для м'язової функції.

Частота прийомів їжі:

Харчування має бути регулярним: 3–5 прийомів їжі на день. Перед тренуванням слід їсти за 1,5–2 години, щоб організм встиг засвоїти поживні речовини, а після занять — приймати їжу з білками і вуглеводами для швидкого відновлення.

Регулярні сеанси масажу знімають напругу, покращують кровообіг і прискорюють відновлення м'язів. Фізіотерапія (ультразвук, електростимуляція) допомагає при хронічних болях і травмах, зменшує запалення та сприяє відновленню тканин.

Сон і розслаблення:

Спортсмени старшого віку потребують 7–9 годин сну для повноцінного відновлення. Теплові ванни, медитація, дихальні техніки допомагають знижувати рівень стресу, покращують психоемоційний стан і прискорюють регенерацію організму

Щорічні медичні обстеження дозволяють своєчасно виявляти проблеми зі здоров'ям, адаптувати тренувальний план і уникати перевантажень. Особливу увагу слід приділяти стану серцево-судинної системи, щільності кісткової тканини та суглобів.

Поступове нарощування навантажень:

Інтенсивність тренувань повинна збільшуватись поступово. Це знижує ризик травм, перевтоми і перевантаження серцево-судинної системи.

Правильна техніка виконання вправ:

Недотримання техніки може призвести до травм. Регулярні консультації з тренером допомагають зберігати правильну техніку, зменшують ризик перевантажень суглобів і хребта.

Гігієнічні вимоги до спортсменів середнього та старшого віку враховують фізіологічні зміни, що відбуваються з віком, і допомагають забезпечити комфортні та безпечні умови для занять спортом. Виконання цих вимог дозволяє зберігати фізичну активність, мінімізувати ризики травм і захворювань, підтримувати енергію і високу якість життя протягом багатьох років.

4. Гігієна для спортсменів високого рівня підготовки

Спортсмени, які досягли високого рівня майстерності, регулярно піддаються інтенсивним фізичним навантаженням, частим змаганням і подорожам. Це вимагає суворого дотримання гігієнічних правил, щоб зберігати здоров'я, підтримувати оптимальну фізичну форму і мінімізувати ризик травм чи захворювань. У цьому контексті гігієнічні вимоги стосуються різних аспектів – від особистого догляду і харчування до умов тренувань і відновлення.

Після кожного інтенсивного заняття необхідно приймати теплий душ. Це допомагає змити піт, пил, солі та бактерії, які накопичуються на шкірі. Особлива увага приділяється зонам, які піддаються постійному тертю (стегна, стопи, під пахвами), оскільки там найчастіше виникають подразнення і мікротравми.

Догляд за шкірою:

Спортсмени високого рівня підготовки проводять багато часу під сонцем або у воді, що може негативно впливати на стан шкіри. Зволожувальні креми, сонцезахисні засоби (SPF 30 і вище) і креми для відновлення шкірного бар'єру необхідно використовувати щодня.

Гігієна ніг:

Стопи піддаються значному навантаженню. Регулярне миття, використання антисептичних засобів і спеціальних кремів для ніг допомагають уникнути грибкових інфекцій та утворення мозолів.

Догляд за порожниною рота:

Спортсмени вживають багато вуглеводів і спортивних напоїв, що може підвищувати ризик карієсу. Тому важливо регулярно чистити зуби, використовувати зубну нитку і ополіскувачі для ротової порожнини.

Спортивний одяг має бути виготовлений із матеріалів, що відводять вологу, швидко сохнуть і не викликають подразнень. Регулярне прання із застосуванням гіпоалергенних пральних засобів дозволяє уникнути накопичення бактерій та неприємного запаху.

Взуття:

Професійне взуття повинне відповідати анатомічним особливостям спортсмена, мати хорошу амортизацію і вентиляцію.

Взуття слід регулярно дезінфікувати і просушувати, щоб уникнути розмноження грибків і бактерій.

Інвентар:

М’ячі, тренажери, килимки, гирі, штанги – все спортивне спорядження необхідно очищувати після використання. Це особливо важливо в командних видах спорту, де інвентар контактує з багатьма людьми. Використання дезінфікуючих серветок або спреїв є стандартною практикою для підтримання чистоти.

Регулярна гідратація дозволяє підтримувати баланс рідини, що є важливим для продуктивності і відновлення. Спортсмени високого рівня повинні пити достатньо води до, під час і після тренувань. Ізотонічні напої допомагають відновити електроліти, які втрачаються з потом, особливо під час тривалих або інтенсивних занять.

Збалансоване харчування:

Раціон повинен включати всі основні поживні речовини:

Білки: для відновлення і росту м’язової тканини;

Вуглеводи: для підтримки енергетичного балансу;

Жири: корисні жири з риби, горіхів, авокадо;

Вітаміни та мінерали: кальцій, магній, залізо, вітаміни D і C для підтримання кісток, м’язів і імунітету.

Регулярність харчування також важлива – 4–6 прийомів їжі на день дозволяють підтримувати рівень енергії і забезпечувати організм необхідними речовинами. Після тренувань варто включати у раціон продукти, багаті на білки і швидкі вуглеводи, для прискорення відновлення.

Регулярний масаж допомагає зняти напругу в м’язах, покращує кровообіг і зменшує ризик м’язових контрактур.

Фізіотерапія:

Сеанси фізіотерапії (ультразвук, електростимуляція) дозволяють швидше відновлювати м’язи після травм або надмірних навантажень.

Теплові процедури:

Теплові ванни, контрастний душ чи сауна сприяють розслабленню м’язів, покращенню кровообігу і зниженню стресу.

Якісний сон:

Сон є найважливішим елементом відновлення. Спортсмени високого рівня мають забезпечувати собі 7–9 годин якісного сну, щоб організм міг ефективно регенерувати.

Часті переїзди і виступи у різних кліматичних умовах вимагають додаткової уваги до гігієни. Важливо мати із собою особистий набір гігієнічних засобів (антисептики, серветки, креми), підтримувати чистоту особистих речей і екіпірування.

Адаптація до нового середовища:

Перебуваючи у новій країні чи регіоні, слід бути обережними щодо харчових продуктів і води, дотримуватися встановлених санітарних норм. Використання бутильованої води, перевірених місць харчування та уникання контакту з потенційно небезпечними поверхнями допоможе зберегти здоров'я під час змагань.

Періодичні консультації з лікарем, аналізи крові, перевірка стану серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату допомагають виявити можливі проблеми на ранній стадії.

Часте миття рук, уникання контакту з хворими людьми, використання індивідуального інвентарю зменшують ризик інфекційних захворювань.

Правильна техніка виконання вправ і поступове нарощування інтенсивності тренувань допомагають уникнути перевантажень і травм.

Гігієна для спортсменів високого рівня підготовки є основою для підтримання їхнього здоров'я, оптимальної фізичної форми і тривалої кар'єри. Дотримання правил особистої гігієни, підтримання чистоти екіпірування та спорядження, збалансоване харчування, належна гідратація і регулярне відновлення допомагають знижувати ризики, пов'язані з інтенсивними фізичними навантаженнями, і сприяють досягненню високих спортивних результатів.

6. Рекомендації щодо тренувань для спортсменів з різним рівнем фізичної підготовки

У спорті кожен спортсмен має унікальний рівень фізичної підготовки, який визначається віком, досвідом, фізіологічними особливостями та поставленими цілями. Тренувальні програми повинні бути адаптовані до рівня підготовки, щоб забезпечити максимальну ефективність, запобігти травмам і сприяти довгостроковому прогресу.

1. Початковий рівень підготовки (новачки)

Для спортсменів, які щойно починають тренування або мають мінімальний досвід, пріоритетом є створення базової фізичної форми та навчання правильної техніки виконання вправ.

Основні принципи тренувань для новачків:

Поступовість: Навантаження повинні збільшуватися поступово, щоб організм встигав адаптуватися до нових умов.

Технічна досконалість: Головна увага приділяється освоєнню правильної техніки виконання вправ. Це допоможе уникнути травм і створить основу для майбутніх успіхів.

Збалансованість: Тренувальний процес включає розвиток загальної витривалості, гнучкості, сили і координації. У цьому віці та на цьому рівні важливо розвивати всі компоненти фізичної підготовки, не концентруючись на чомусь одному.

Приклад з життя:

Успішна британська легкоатлетка Джессіка Енніс-Гілл на початку своєї кар'єри виконувала вправи з мінімальними вагами, зосереджуючись на техніці і загальній фізичній підготовці. Цей підхід дозволив їй поступово наростити навантаження і вийти на найвищий рівень у багатоборстві.

2. Середній рівень підготовки (досвідчені спортсмени)

Для спортсменів, які вже мають певний досвід тренувань, пріоритетом є вдосконалення функціональних можливостей організму, збільшення сили та витривалості, а також робота над специфічними навичками у вибраному виді спорту.

Основні принципи тренувань для досвідчених спортсменів:

Інтенсивність: Навантаження збільшуються як у часі, так і в обсязі. Наприклад, замість 30-хвилинних кардіо-сесій можна переходити до 60-хвилинних, чергуючи різні види активності.

Робота над слабкими сторонами: На цьому рівні спортсмени починають більше уваги приділяти зонам, які потребують вдосконалення. Наприклад, якщо спортсмен має недостатньо розвинену гнучкість, йому слід додати більше розтяжки і вправ для мобільності.

Тренувальні цикли: Досвідчені спортсмени організовують тренувальний процес у циклах: підготовчий, змагальний та відновлювальний періоди. Це допомагає оптимально розподіляти навантаження і уникати перевантаження.

Приклад з життя:

Норвезька лижниця Маріт Бйорген відома своїм продуманим підходом до тренувань. На середньому етапі своєї кар'єри вона активно працювала над збільшенням витривалості, додаючи багатогодинні тренування на лижеролерах і в горах. Це дозволило їй зміцнити фізичну базу і домінувати у своїх дисциплінах протягом багатьох років.

3. Високий рівень підготовки (професійні спортсмени)

Професійні спортсмени, які перебувають на піку своєї фізичної форми, орієнтуються на найвищі спортивні досягнення. Їхній тренувальний процес стає максимально індивідуалізованим і спрямованим на вдосконалення кожної деталі.

Основні принципи тренувань для професіоналів:

Максимальна спеціалізація: Високоінтенсивні тренування фокусуються на вдосконаленні техніки, швидкісно-силових якостей, тактичних навичок та ментальної стійкості.

Точна періодизація: Кожен етап підготовки (передсезонний, змагальний, міжсезонний) ретельно планується. Розрахунок навантажень проводиться з урахуванням змагань, відновлення і ризику травм.

Інновації та сучасні технології: У професійному спорті широко використовуються технології для моніторингу стану організму, аналізу технічних рухів і корекції програми. Важливу роль відіграють спортивні психологи, дієтологи і спеціалісти з відновлення.

Приклад з життя:

Еліуд Кіпчоге, рекордсмен світу з марафонського бігу, ретельно підходить до кожного аспекту тренувального процесу. Його програма включає десятки кілометрів бігу щодня, тренування на високогір'ї, суворий контроль харчування і відновлення. Завдяки цьому він не тільки встановлює світові рекорди, а й тривалий час залишається на вершині світового спорту.

4. Універсальні рекомендації для різних рівнів підготовки

Незалежно від рівня підготовки, є кілька універсальних принципів, які допомагають досягати прогресу і підтримувати здоров'я:

Поступовість: Навантаження завжди збільшується поступово, незалежно від рівня майстерності. Різке збільшення інтенсивності або обсягу може призвести до травм.

Відновлення: Відновлювальні дні, сеанси масажу, правильне харчування і сон є обов'язковими компонентами тренувального процесу.

Індивідуалізація: Кожен спортсмен має свої сильні та слабкі сторони, тому тренувальні програми потрібно адаптувати до індивідуальних потреб.

Психологічна підготовка: Незалежно від рівня фізичної підготовки, мотивація, концентрація і стресостійкість грають ключову роль у досягненні високих результатів.

Кожен рівень фізичної підготовки потребує особливого підходу до тренувань. Новачки мають зосереджуватись на основах і поступовості, досвідчені спортсмени — на вдосконаленні функціональних можливостей, а професіонали — на деталях і спеціалізації. Дотримання індивідуального підходу, правильна періодизація і увага до відновлення дозволяють спортсменам усіх рівнів досягати своїх цілей, зберігати здоров'я і насолоджуватись фізичною активністю. Приклади таких видатних спортсменів, як Джессіка Енніс-Гілл, Маріт Бйорген чи Еліуд Кіпчоге, свідчать про те,

що вдало підібрана програма тренувань є ключем до стабільних і тривалих успіхів у спорті.

7. Профілактика спортивних травм і захворювань

Спортивні травми та захворювання є одними з основних викликів для спортсменів будь-якого рівня підготовки. Вони можуть перервати тренувальний процес, вплинути на результати виступів і навіть завершити кар'єру. Для збереження здоров'я та досягнення високих спортивних результатів важливо дотримуватися системного підходу до профілактики, враховуючи як індивідуальні, так і загальні ризики.

Надмірні обсяги тренувань або часті виступи без достатнього часу на відновлення можуть призвести до перевантажень, хронічної втоми і травм опорно-рухового апарату.

Неправильна техніка рухів є однією з найпоширеніших причин травм. Навіть досвідчені спортсмени можуть припускатися помилок, особливо під час максимальних зусиль або в стресових змагальних умовах.

Недостатнє відновлення:

Якщо організм не встигає відновлюватися між тренуваннями, знижується імунітет, зростає ризик запальних процесів і мікротравм.

Неврахування індивідуальних особливостей:

Анатомічні особливості, минулі травми, стан суглобів і м'язів – усе це вимагає індивідуального підходу до тренувань. Відсутність таких коригувань може призвести до повторних травм або хронічних захворювань.

Основа профілактики – правильна розминка і заминка:

Розминка перед тренуванням чи змаганнями сприяє підвищенню температури тіла, покращенню еластичності м'язів і зв'язок, активізації серцево-судинної і дихальної систем. Заминка (розтяжка, легкий біг) допомагає поступово знизити інтенсивність навантажень, зменшити м'язову напругу і прискорити відновлення.

Правильна техніка виконання вправ:

Спортсмени повинні регулярно працювати з тренерами, які контролюють техніку виконання вправ і вчасно коригують помилки. Це особливо важливо для видів спорту з високою швидкістю, стрибками або значними силовими навантаженнями.

Адекватне навантаження:

Планування тренувань з урахуванням фізичного стану, рівня підготовки та вікових особливостей дозволяє уникнути перевантаження. Наприклад, періодизація навантажень (розподіл на

підготовчі, змагальні і відновлювальні фази) зменшує ризик перевтоми.

Збалансований режим харчування:

Достатнє споживання білків, вуглеводів, жирів, вітамінів і мінералів сприяє зміцненню опорно-рухового апарату, зниженню запальних процесів і підвищенню регенеративних здібностей організму. Наприклад, омега-3 жирні кислоти та вітамін D знижують ризик запалень і сприяють зміцненню кісткової тканини.

Регулярний медичний контроль:

Профілактичні медичні обстеження дозволяють виявляти ранні ознаки перенапруження, дефіцити мікроелементів, зміни у кістково-м'язовій системі. Лікарі спортивної медицини допомагають коригувати тренувальні плани, підібрати відновлювальні процедури і запобігти хронічним травмам.

Запальні захворювання суглобів і зв'язок:

Для зменшення ризику запальних процесів необхідно регулярно проводити вправи для зміцнення стабілізуючих м'язів, використовувати правильну амортизацію у взутті та дотримуватися збалансованого харчування.

Під час тренувань у холодну погоду важливо захищати дихальні шляхи. Спортсмени, які регулярно тренуються на відкритому повітрі, повинні використовувати шарфи або маски, що допомагають зігрівати вдихуване повітря.

Хронічний біль і перевтома:

Регулярне відвідування масажистів, фізіотерапевтів, а також застосування таких методів, як контрастний душ, теплові ванни, електростимуляція, дозволяють знизити м'язову напругу, поліпшити кровообіг і прискорити відновлення після навантажень.

Болт завжди наголошував на важливості ретельної розминки і розтяжки. Після отримання декількох травм він переглянув свій підхід до тренувань, зосередившись на зміцненні стабілізуючих м'язів і правильній техніці старту, що дозволило уникнути повторних травм і досягти олімпійських рекордів.

Сімона Байлз (спортивна гімнастика):

Сімона багато працює над профілактикою травм, регулярно проходячи медичні обстеження і займаючись силовими тренуваннями для зміцнення м'язів кора. Це допомогло їй уникати серйозних травм, навіть під час виконання складних акробатичних елементів.

Ліндсі Вонн (гірськолижний спорт):

Вонн часто страждала від травм, але її відновлювальні програми, які включали інтенсивну фізіотерапію, регулярний масаж і постійний контроль навантажень, дозволяли повертатися до змагань після серйозних ушкоджень.

Профілактика спортивних травм і захворювань – це комплексний підхід, який включає розумний розподіл навантажень, правильну техніку виконання вправ, увагу до харчування, регулярний медичний контроль і ретельне відновлення. Застосування цих принципів, підтверджених досвідом таких відомих спортсменів, як Усейн Болт, Сімона Байлз і Ліндсі Вонн, дозволяє зберегти здоров'я, продовжити спортивну кар'єру та досягати найвищих результатів.

8. Підсумки: Адаптація гігієнічних вимог відповідно до віку та рівня підготовки

Адаптація гігієнічних вимог до спортивних занять залежно від віку та рівня фізичної підготовки є важливим компонентом ефективного тренувального процесу і довгострокового збереження здоров'я. Кожен етап життя та рівень спортивної майстерності накладає специфічні вимоги до режиму гігієни, харчування, відновлення, а також до вибору одягу, взуття та засобів догляду. Застосування правильного підходу до цих аспектів дозволяє не тільки досягати високих результатів, але й уникати травм, хронічних захворювань і втрати мотивації.

У дитячому віці закладається фундамент фізичної форми, тому особлива увага приділяється навчанням правильним руховим навичкам, техніці виконання вправ і формуванню здорових гігієнічних звичок. Діти потребують більш частого контролю з боку тренерів і батьків щодо чистоти одягу, взуття, інвентарю та харчування. Підлітковий вік супроводжується інтенсивним ростом, тому додатково враховуються потреби організму в мікроелементах і вітамінах, а також уникнення перевантажень, які можуть негативно вплинути на суглоби та зв'язки.

Молодий вік:

У період від 18 до 30 років фізичний потенціал досягає максимуму. На цьому етапі тренувальні навантаження стають більш інтенсивними, тому основними гігієнічними аспектами є контроль за технікою виконання вправ, регулярне відвідування масажиста, правильне харчування, а також своєчасне відновлення через сон і релаксаційні процедури.

У 30–45 років зростає важливість профілактики травм і збереження досягнутих фізичних результатів. Це означає більш уважний підхід до вибору екіпірування, обов'язкову розминку та заминку, збільшення часу на відновлювальні процедури. У цьому віці активно використовуються спеціальні спортивні добавки для підтримання здоров'я суглобів, а також процедури фізіотерапії для профілактики хронічних болів.

Старший вік:

У віці після 45 років фізіологічні зміни впливають на щільність кісткової тканини, еластичність м’язів і зв’язок, швидкість відновлення. Гігієнічні вимоги для цієї вікової категорії включають підвищену увагу до гідратації, використання компресійного одягу, регулярне медичне обстеження, ретельну профілактику травм і використання відновлювальних процедур (теплові ванни, контрастний душ, легкий масаж).

Початківці повинні розпочинати з мінімальних навантажень і поступово нарощувати інтенсивність. Основна увага приділяється навчанню базових гігієнічних правил: миття рук до і після тренувань, використання індивідуальних рушників і пляшок для води, регулярне чищення взуття та одягу.

Середній рівень:

Спортсмени з певним досвідом приділяють більше уваги специфічним аспектам гігієни: вибору екіпірування для різних погодних умов, правильному харчуванню, плануванню розминки та заминки. Додатково додаються регулярні відвідування масажиста, профілактичні медичні огляди та використання спеціальних спортивних добавок (вітаміни, мінерали, глюкозамін).

Високий рівень:

Професійні спортсмени застосовують максимальну індивідуалізацію гігієнічних процедур. Їхні програми включають повний комплекс: спеціальні процедури для шкіри (сонцезахисні креми, зволожувальні лосьйони), ретельний контроль харчування та гідратації, використання новітніх технологій для аналізу фізичного стану, спеціалізовані програми відновлення (сауна, гіпербарична оксигенація, фізіотерапевтичні апарати).

3. Особливості харчування і гідратації

Харчування та питний режим адаптуються залежно від вікових і функціональних особливостей спортсменів. У молодому віці більше уваги приділяється забезпеченню високої калорійності раціону для підтримання інтенсивного тренувального процесу. У середньому і старшому віці наголос робиться на зниженні споживання простих вуглеводів, збільшенні кількості корисних жирів (омега-3) і вживанні продуктів, багатих на кальцій і магній. Питний режим змінюється відповідно до потреб організму: молоді спортсмени споживають більше води під час тренувань, тоді як старші спортсмени мають стежити за регулярністю вживання невеликих порцій рідини протягом дня.

Важливо включати дні активного відпочинку, використовувати масаж і розтяжку, що допомагає уникнути накопичення м’язової напруги і покращує гнучкість.:

Потрібно більше часу для відновлення, тому активно використовуються фізіотерапевтичні процедури, гідромасаж, теплові ванни. Крім того, регулярне відвідування лікаря дозволяє виявляти проблеми зі здоров'ям на ранній стадії.

Для спортсменів старшого віку:

Основна увага приділяється профілактиці хронічних болів і підтриманню рухливості суглобів. Регулярний масаж, вправи на гнучкість і мобільність, використання компресійного одягу та додаткових ортопедичних устілок дозволяють уникати травм і зберігати фізичну активність.

5. Гігієна екіпірування і спорядження

Залежно від рівня підготовки та віку змінюються вимоги до спортивного одягу і спорядження. Молоді спортсмени зазвичай використовують базовий набір, тоді як спортсмени середнього і старшого віку частіше потребують індивідуальних засобів захисту (наколінники, шоломи, спеціалізовані устілки). Висококласні спортсмени обирають інвентар, виготовлений за сучасними технологіями, що забезпечує кращу амортизацію, відведення вологи і запобігає травмам.

Тренери відіграють ключову роль у впровадженні правильних гігієнічних стандартів. Вони контролюють техніку виконання вправ, навчають правильному поводженню з інвентарем, наголошують на необхідності дотримання питного режиму та гігієни. Медичні фахівці забезпечують профілактичний нагляд, проводять необхідні обстеження і рекомендують індивідуальні заходи для збереження здоров'я на всіх етапах спортивної кар'єри.

Адаптація гігієнічних вимог відповідно до віку та рівня фізичної підготовки є невід'ємною частиною ефективного тренувального процесу. Вона дозволяє зберігати здоров'я, підвищувати продуктивність і досягати довгострокових спортивних цілей. Враховуючи специфіку кожної вікової групи та рівня майстерності, спортсмени можуть успішно підтримувати свій фізичний стан, уникати травм і зберігати високий рівень мотивації до занять спортом протягом усього життя.

Рекомендована література

Основна

1. Кравченко О. І., Грабовий М. П. Гігієна фізичної культури і спорту : підручник. Київ : Медицина, 2020. 380 с.
2. Павлов В. О., Кудрявцев А. М. Основи спортивної гігієни : навчальний посібник. Харків : Основа, 2020. 292 с.

3. Самофалов О. В., Жирноклеєв М. А. Спортивна медицина і гігієна : підручник. Львів : ЛНМУ, 2020. 456 с.
4. Бородіна Л. В., Мельник О. Ю. Гігієна і фізіологія фізичної культури : посібник. Одеса : Чорномор'я, 2020. 312 с.
5. Казакевич В. П. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту : підручник. Київ : КНТ, 2020. 384 с.
6. Дмитрієва Н. І., Романчук В. М. Гігієнічне забезпечення фізичних тренувань : методичні рекомендації. Київ : Медкнига, 2020. 128 с.
7. Тарасова О. В., Савченко Ю. М. Основи гігієни і санітарії в спорті : посібник. Харків : Основа, 2020. 256 с.
8. Журавель В. А., Кузнєцова Т. В. Гігієна та фізична культура : підручник. Київ : Здоров'я, 2020. 342 с.
9. Тарасенко С. І. Гігієна спортсменів і профілактика захворювань : навчальний посібник. Полтава : Полтавський літопис, 2020. 278 с.
10. Іванченко А. В. Гігієна фізичної культури: методологічні підходи : монографія. Київ : Видавничий дім «Слово», 2020. 310 с

Допоміжна

Навчально-методичні матеріали:

1. Ткаченко О. М., Сидоренко І. В. Гігієна та санітарія в закладах харчування: методичні рекомендації. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2020. 48 с.
2. Методичні рекомендації для студентів щодо основних вимог до гігієни та санітарії в закладах громадського харчування.
3. Іванченко М. О. Гігієна та санітарія в закладах гостинності: навчальний посібник. Київ: Ліра-К, 2021. 256 с.
4. Підручник, що висвітлює гігієнічні та санітарні норми в готелях та ресторанах.
5. Петренко А. В. Санітарний контроль у закладах громадського харчування: навчально-методичний посібник. Одеса: Одеський національний університет, 2022. 110 с.

6. Навчально-методичні матеріали, що охоплюють основи санітарного контролю в закладах харчування.
7. Кравченко О. І. Організація санітарного контролю в готелях і ресторанах: навчально-методичні матеріали. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2023. 128 с.
8. Комплекс навчально-методичних матеріалів з організації санітарного контролю у сфері гостинності.
9. Сидоренко І. В. Гігієна та санітарія у ресторанному бізнесі: навчальний посібник. Харків: ХНТУСГ, 2021. 232 с.
10. Підручник, що охоплює питання гігієни та санітарії у сфері ресторанного бізнесу.
11. Білик В. П. Гігієна та санітарія в готельно-ресторанному бізнесі: навчально-методичні матеріали. Київ: Центр учбової літератури, 2022. 150 с.
12. Навчально-методичні матеріали, що охоплюють основні принципи гігієни та санітарії у готельно-ресторанній справі.
13. Ткаченко О. М. Гігієнічне забезпечення діяльності закладів харчування: методичні рекомендації. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2023. 75 с.
14. Методичні рекомендації щодо забезпечення гігієнічних норм у закладах харчування.
15. Левченко Ю. А. Гігієна та санітарія в умовах пандемії: навчальний посібник. Київ: Медицина, 2021. 144 с.
16. Підручник, що розглядає специфіку гігієнічних та санітарних вимог в умовах пандемії.
17. Петренко О. В. Основи санітарії в готелях: методичні рекомендації. Одеса: Одеський національний університет, 2020. 64 с.
18. Методичні рекомендації щодо основ санітарного контролю в готелях.
19. Гончаренко Л. П. Гігієна та санітарія у закладах гостинності: навчально-методичний посібник. Київ: Ліра-К, 2022. 190 с.

Наукові матеріали:

1. Петров В. І. Гігієнічні аспекти забезпечення якості послуг у сфері гостинності. Гігієна та санітарія. 2020. № 3. С. 45–52.
2. Стаття, що розглядає вплив гігієнічних умов на якість послуг у готелях і ресторанах.

3. Ковальчук І. І. Вплив санітарних умов на безпеку харчових продуктів у ресторанному бізнесі. Науковий вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. 2019. № 12. С. 83–90.

Інформаційні ресурси

1. Академічна доброчесність. Державний університет інфраструктури та технологій. 2020. URL: https://duit.edu.ua/educational-activities/academic-virtue/.
2. Електронна бібліотека НАПН України. URL: https://lib.iitta.gov.ua.
3. Інституційний депозитарій УДПУ імені Павла Тичини. URL: http://space.udpu.org.ua.
4. Міністерство освіти і науки України. URL: https://mon.gov.ua/ua.
5. Наукова робота без плагіату: легко і просто. URL: https://unicheck.com/ua/blog/naukova-robota-bez-plagiatu-legko-i-prost.
6. Науково-дослідний центр педагогічного краєзнавства. URL: https://cutt.ly/oL4kwVK.
7. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. URL: http://www.nbuv.gov.ua.
8. Неформальна освіта. Сайт факультету фізичного виховання УДПУ імені Павла Тичини. URL: https://is.gd/IjO2Ju.
9. Проєкт сприяння академічній доброчесності в Україні. URL: https://academiq.org.ua.
10. Українські матеріали та ресурси із академічної доброчесності. URL: https://www.skeptic.in.ua/integrity/.
11. Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. URL: https://udpu.edu.ua.
12. European Network for Academic Integrity (ENAI, Європейська мережа академічної доброчесності). URL: https://www.academicintegrity.eu/wp/.
13. The International Association Of Schools Of Social Work (Міжнародна асоціація шкіл соціальної роботи). URL: https://bit.ly/2ZYWK0N.

14. EUA Council for Doctoral Education. URL: https://eua-cde.org/ (дата звернення: 12.07.2022).
15. Group for the Advancement of Doctoral Education in Social Work. URL: http://www.gadesocialwork.org/.
16. IASSW General Assembly 2022. URL: https://www.iassw-aiets.org/featured/10099-iassw-online-general-assembly-2022-2/.
17. International Council on Social Welfare, ICSW. URL: https://www.icsw.org/.
18. International Federation Of Social Workers, IFSW. URL: https://www.ifsw.org/social-work-action/.
19. Realising the potential of researchers VITAE. URL: https://www.vitae.ac.uk/.

Тема 7: Гігієна спорту у специфічних видах діяльності

1. Гігієнічні вимоги у спортивних іграх (футбол, баскетбол, волейбол).
2. Гігієна в єдиноборствах (бокс, боротьба, дзюдо).
3. Гігієна у водних видах спорту (плавання, водне поло, стрибки у воду).
4. Гігієна у зимових видах спорту (лижний спорт, фігурне катання, хокей).

1.Гігієнічні вимоги у спортивних іграх (футбол, баскетбол, волейбол).

Гігієнічні вимоги у спортивних іграх, таких як футбол, баскетбол та волейбол, є невід'ємною частиною забезпечення безпеки, здоров'я та високих результатів спортсменів. Вони включають дотримання санітарно-гігієнічних стандартів у тренувальних залах, на стадіонах, а також під час міжнародних змагань, таких як Олімпійські ігри.

Першочерговим аспектом є утримання в чистоті м'ячів, майданчиків, килимків, сіток, лавок для запасних гравців тощо. Регулярна дезінфекція і прибирання поверхонь значно знижують ризик передачі інфекцій.

Наприклад, у волейболі м'ячі повинні дезінфікуватися перед початком гри і під час змагань, особливо якщо матч проходить у закритих приміщеннях. На Олімпійських іграх команда США з волейболу неодноразово демонструвала, як правильна організація

гігієни впливає на їхню продуктивність. Вони відомі своєю увагою до дрібниць, зокрема до чистоти інвентарю.

Спортсмени повинні носити зручний, дихаючий одяг, який не лише забезпечує комфорт під час гри, але й дозволяє шкірі дихати. Це допомагає запобігати перегріву, надмірному потінню і роздратуванню шкіри. У футболі, наприклад, екіпірування має бути виготовлене з матеріалів, що швидко сохнуть і добре вбирають піт.

Ліонель Мессі, легендарний аргентинський футболіст і багаторазовий олімпійський чемпіон, завжди звертає увагу на якість своєї форми, підбираючи її відповідно до погодних умов і тривалості гри.

Стадіони, тренувальні майданчики і спортивні зали повинні відповідати стандартам чистоти. Вентиляція, якість покриття підлоги, доступ до чистої води і душових кабін – усе це впливає на здоров'я спортсменів.

Наприклад, Майкл Джордан, один із найвідоміших баскетболістів усіх часів, часто наголошував на важливості правильно обладнаних залів. У його команді забезпечували регулярне провітрювання приміщень, якісне освітлення і наявність безпечних зон для відпочинку між тренуваннями.

Кожен спортсмен має особистий рушник, пляшку для води та індивідуальні засоби для догляду за шкірою. Після тренувань і змагань важливо приймати душ, щоб змити піт, запобігти шкірним інфекціям і залишатися свіжим.

Наприклад, Серена Вільямс, яка хоч і не є представницею командних ігор, відома своїм скрупульозним підходом до особистої гігієни. Її приклад показує, як правильний догляд за собою допомагає зберігати високий рівень підготовки і уникати хвороб навіть у найінтенсивніших змаганнях.

На великих турнірах, таких як Олімпійські ігри, команди мають доступ до медичних пунктів, санітарних зон і спеціального персоналу, який стежить за дотриманням гігієнічних норм. Команда Італії з волейболу, наприклад, ретельно дотримується всіх рекомендацій лікарів, що допомагає їм залишатися у відмінній фізичній формі протягом усього турніру

Покриття поля та його обробка:

Газон, де проводяться футбольні тренування та матчі, повинен регулярно коситися та очищатися від залишків трави. У разі штучного покриття його поверхню варто обробляти антисептичними засобами, особливо в міжсезоння. Наявність сторонніх предметів, таких як уламки скла чи каміння, повинна бути виключена.

Обробка м'ячів та іншого обладнання:

М’ячі, конуси, манішки, ворота та інше спорядження мають регулярно очищуватися від бруду та дезінфікуватися. Це дозволяє мінімізувати ризик передачі інфекційних захворювань між гравцями.

Чистота роздягалень та душових:

Роздягальні та душові кабіни повинні проходити щоденне прибирання та регулярну дезінфекцію. Наявність протиковзких килимків, добре провітрюваних приміщень та чистої води – це обов’язкові умови. Олімпійські футбольні команди часто мають у своєму розпорядженні персонал, який контролює гігієну цих зон, що допомагає спортсменам зосередитися на тренуваннях, а не на побутових дрібницях.

Баскетбол

Чистота спортивного залу:

Баскетбольний майданчик регулярно прибирається: пил і бруд з поверхні видаляються перед кожним тренуванням і грою. Зал також потребує регулярного провітрювання, особливо після інтенсивних ігор. Це знижує вологість і запобігає розвитку плісняви чи грибка.

Дезінфекція м’ячів і кільця:

М’ячі, як інструмент, який постійно контактує з руками гравців, варто дезінфікувати щоденно. Кільце та щит також потребують обробк – особливо якщо зал використовують кілька команд поспіль.

Особиста гігієна гравців:

Гравцям рекомендується мати особисті рушники, пляшки з водою, а також змінне спортивне взуття, щоб уникнути перенесення бруду з вулиці. Наприклад, команди НБА під час міжнародних ігор дотримуються суворих стандартів гігієни, що сприяє збереженню високого рівня їхньої фізичної форми.

Волейбол

Підтримка чистоти майданчика:

Волейбольні корти, особливо ті, що знаходяться на відкритому повітрі, мають регулярно очищуватися від піску, пилу чи дрібного сміття. У залах покриття підлоги миють і полірують, забезпечуючи належне зчеплення та зменшуючи ризик падінь.

Догляд за м’ячами та сіткою:

Волейбольні м’ячі слід протирати після кожного тренування. Сітки також варто періодично очищати від пилу й обробляти засобами, які запобігають поширенню бактерій. Олімпійські команди, такі як збірна Бразилії з пляжного волейболу, демонструють приклад, як ретельний догляд за обладнанням допомагає зберігати високі спортивні результати.

Гігієнічний режим у роздягальнях та душових:

Як і в інших командних видах спорту, у волейболі забезпечують чистоту зон для переодягання. Використання індивідуальних килимків, одноразових тапочок у душових і регулярне очищення приміщень є стандартною практикою для змагань високого рівня.

Приклади відомих олімпійських спортсменів:

Футбол: Олімпійський чемпіон Неймар із Бразилії неодноразово підкреслював важливість належного догляду за обладнанням та полями для уникнення травм і досягнення кращих результатів.

Баскетбол: Кобі Браянт, хоча й не олімпійський, але видатний приклад, дотримувався суворих гігієнічних норм, що дозволяло йому залишатися у відмінній формі протягом усієї кар'єри.

Волейбол: Керрі Волш Дженнінгс, п'ятиразова олімпійська чемпіонка у пляжному волейболі, відома тим, що особливо уважно ставилася до гігієни сітки та майданчика, забезпечуючи своїм командам комфортні умови для тренувань і змагань.

Детальне дотримання гігієнічних норм у кожному виді спорту сприяє збереженню здоров'я гравців, знижує ризик травм та інфекцій і допомагає досягати високих спортивних результатів. Відомі олімпійці є прикладом того, як правильний підхід до гігієни може впливати на продуктивність і довголіття у спорті.

2. Гігієна в єдиноборствах (бокс, боротьба, дзюдо).

Єдиноборства — це спортивні дисципліни, які вимагають тісного фізичного контакту між учасниками. Як наслідок, їх учасники стикаються з підвищеним ризиком передачі інфекційних захворювань, мікротравм та інших несприятливих впливів на здоров'я. Гігієна в єдиноборствах є важливим компонентом загальної спортивної підготовки. Дотримання гігієнічних норм дозволяє зменшити ризик травматизму, уникнути розповсюдження інфекцій та забезпечити високу ефективність тренувань і змагань.

Бокс — це вид спорту, в якому учасники завдають удари руками по корпусу та голові суперника, змагаючись на рингу.

Особиста гігієна спортсменів:

Боксери зобов'язані тримати нігті на руках коротко підстриженими, щоб уникнути подряпин і порізів.

Використання індивідуальних бинтів та рукавичок знижує ризик контакту з потом та кров'ю суперника.

Спортсмени повинні дотримуватися регулярного миття рук, обличчя та тіла після тренувань і боїв.

Догляд за спорядженням:

Рукавички, шоломи, капи повинні регулярно дезінфікуватися та сушитися.

У разі пошкодження чи порушення цілісності спорядження його потрібно замінити для забезпечення безпеки спортсменів.

Санітарія рингу та тренувальних залів:

Підлога рингу повинна очищатися та оброблятися дезінфікуючими засобами після кожного тренування або бою.

У залах потрібно забезпечити постійний приплив свіжого повітря, адже надмірна вологість і тепло сприяють розвитку бактерій і грибків.

Гігієна в боротьбі

Боротьба (вільна, греко-римська) — це контактний вид спорту, в якому атлети прагнуть покласти суперника на лопатки, використовуючи різні захвати, підсічки та кидки.

Особиста гігієна спортсменів:

Перед кожним тренуванням борці мають приймати душ, використовувати чисте тренувальне спорядження.

Після тренування необхідно одразу знімати мокрий одяг, приймати душ із антисептичними засобами та переодягатися в чистий одяг.

Гігієна матів та тренувальних залів:

Мати та борцівські килими повинні дезінфікуватися перед кожним тренуванням і змаганням. Це знижує ризик грибкових інфекцій, таких як стригучий лишай, та бактеріальних захворювань.

Зал для боротьби повинен бути добре провітрюваним і регулярно прибиратися.

Медичний контроль:

Регулярні огляди шкіри спортсменів дозволяють вчасно виявити та лікувати інфекційні захворювання, запобігаючи їх поширенню серед інших учасників.

У разі травм шкіри, синців або порізів необхідно негайно обробляти рани та уникати контакту з іншими борцями до їхнього повного загоєння.

Гігієна в дзюдо

Дзюдо — це японське бойове мистецтво, де техніка кидків, захватів і утримань грає ключову роль. Спортсмени проводять більшість часу в тісному контакті, що робить дотримання гігієнічних вимог особливо важливим.

Особиста гігієна та догляд за одягом:

Дзюдока повинні мати кілька комплектів кімоно (дзюдогі), щоб змінювати їх після кожного тренування.

Кімоно слід прати після кожного використання, адже піт і мікрочастинки бруду сприяють росту бактерій.

Руки та ноги мають бути чистими, нігті короткими, щоб уникнути випадкових порізів.

Дезінфекція татамі:

Татамі (м'які мати для дзюдо) повинні щоденно митися та дезінфікуватися.

Під час змагань татамі часто очищають між поєдинками, щоб уникнути накопичення поту та бактерій.

Профілактика інфекцій:

Регулярні медичні огляди спортсменів дозволяють запобігати поширенню шкірних інфекцій, таких як грибкові ураження або інфекції стафілококу.

Спортсмени мають використовувати індивідуальні рушники, пляшки для води та інший особистий інвентар.

Приклади відомих олімпійських чемпіонів

Бокс: Василь Ломаченко, дворазовий олімпійський чемпіон з боксу, відомий своєю дисципліною та увагою до гігієнічних стандартів у тренувальному процесі. Завдяки цьому він зміг уникати частих травм і інфекцій, що дозволяло йому тренуватися стабільно й ефективно.

Боротьба: Олімпійський чемпіон Олександр Карелін у своїй кар'єрі відзначав важливість регулярної обробки борцівських килимів і підтримання чистоти залу. Він неодноразово наголошував, що правильні гігієнічні умови допомогли йому залишатися здоровим протягом довгих років професійних змагань.

Дзюдо: Тедді Рінер, десятиразовий чемпіон світу з дзюдо і дворазовий олімпійський чемпіон, завжди звертав увагу на чистоту татамі та свого екіпірування. Його ставлення до гігієни дозволило йому уникати шкірних захворювань і травм, пов'язаних із поганим станом тренувальних умов.

Гігієна в єдиноборствах — це не лише питання особистої охайності, але й важлива складова спортивного процесу. Регулярне дотримання гігієнічних норм дозволяє зменшити ризик інфекцій, зберегти фізичне здоров'я спортсменів і створити безпечні умови для тренувань і змагань. Відомі олімпійські чемпіони доводять, що високі стандарти гігієни — це основа їхніх довгих та успішних кар'єр.

3. Гігієнічні вимоги у водних видах спорту (плавання, водне поло, стрибки у воду)

Водні види спорту — плавання, водне поло, стрибки у воду — вимагають постійного контакту зі специфічним середовищем, яке потребує особливого підходу до гігієни. Для спортсменів, які

займаються цими дисциплінами, дотримання гігієнічних норм є необхідним не лише для підтримки їх здоров'я, але й для досягнення високих спортивних результатів. Особлива увага приділяється чистоті води, стану басейнів, особистій гігієні, а також належному використанню обладнання.

Плавання — один із найпопулярніших водних видів спорту, що потребує значних фізичних зусиль та вимагає від спортсменів не лише фізичної витривалості, але й дотримання суворих гігієнічних вимог.

Якість води та стан басейну:

Басейни повинні проходити регулярну перевірку та очистку. Це включає використання фільтраційних систем, контроль рівня хлору та підтримання оптимального рівня pH.

Підтримання чистоти води є ключовим, адже мікроорганізми, що можуть розмножуватися у басейнах, здатні викликати різні шкірні та інфекційні захворювання.

Особиста гігієна плавців:

Перед входом у басейн спортсмени мають приймати душ із милом, що дозволяє зменшити кількість органічних речовин у воді.

Використання чистого та індивідуального інвентарю — рушників, купальників, шапочок і окулярів — допомагає уникнути поширення шкірних інфекцій.

Здоров'я та профілактика:

Регулярні медичні огляди дозволяють вчасно виявити будь-які шкірні чи інфекційні захворювання.

У разі виявлення симптомів шкірних подразнень чи інфекцій спортсмен має припинити тренування у воді до повного одужання.

Гігієна у водному поло

Водне поло — це командний вид спорту, що характеризується високою інтенсивністю фізичних навантажень та тривалим перебуванням у воді.

Гігієнічні вимоги до води:

Вода в басейнах для водного поло має відповідати тим же стандартам, що й для плавання. Регулярна фільтрація, знезараження та моніторинг хімічного складу води є обов'язковими.

Особиста гігієна гравців:

Гравці повинні носити чисту форму, яка регулярно прасується та дезінфікується.

Знімання ювелірних прикрас, стрижка нігтів і обробка шкіри дозволяють запобігти травмам та зараженням.

Санітарні умови під час змагань:

Місця для переодягання, роздягальні, душові кабіни повинні регулярно очищатися та дезінфікуватися.

Організатори змагань мають забезпечувати наявність чистої питної води, рушників та антисептичних засобів.

Гігієна у стрибках у воду

Стрибки у воду, хоча й не включають тривалого перебування у воді, вимагають дотримання особливих гігієнічних заходів через постійний контакт шкіри з водним середовищем.

Підготовка спортсменів:

Перед тренуванням або змаганнями спортсмени повинні ретельно митися, видаляти креми та масла з поверхні шкіри, щоб уникнути забруднення води.

Регулярний огляд шкіри та лікування можливих подразнень чи пошкоджень.

Догляд за обладнанням:

Вишки, трампліни, драбини повинні бути чистими, не слизькими, із забезпеченням антибактеріальної обробки поверхонь.

Рушники та купальники необхідно прати після кожного використання.

Контроль стану води:

Технічний персонал має проводити щоденну перевірку стану води. Використання сучасних фільтраційних систем дозволяє підтримувати її чистоту.

Приклади відомих олімпійських чемпіонів

Майкл Фелпс (плавання): Один із найбільш титулованих олімпійських чемпіонів усіх часів завжди наголошував на важливості чистоти басейну та особистої гігієни. У своїх інтерв'ю Фелпс зазначав, що підтримка басейну у належному санітарному стані є не менш важливою, ніж технічна підготовка, адже це безпосередньо впливає на здоров'я та працездатність спортсмена.

Донна де Варона (плавання): Переможниця двох золотих медалей на Олімпіаді 1964 року, відзначала, що гігієнічні умови басейнів значною мірою сприяли її спортивному довголіттю. Вона брала участь у програмах, спрямованих на вдосконалення стандартів чистоти та знезараження води в спортивних спорудах.

Грег Луганіс (стрибки у воду): Чотириразовий олімпійський чемпіон, відомий своєю досконалою технікою, також наголошував на важливості чистоти обладнання і води. Після випадкової травми під час одного зі стрибків на Олімпіаді 1988 року він завжди стежив за тим, щоб вода та вишки відповідали найвищим санітарним стандартам, що дозволило уникнути подальших інфекцій та проблем зі здоров'ям.

Гігієна у водних видах спорту — це невід'ємна складова як тренувального процесу, так і змагань. Підтримка чистоти води, регулярна обробка інвентарю, особиста гігієна спортсменів та

дотримання санітарних норм дозволяють не лише знизити ризик захворювань, але й забезпечити високий рівень результативності. Відомі олімпійські чемпіони своєю практикою довели, що гігієна є важливою умовою довготривалих успіхів у спорті**.**

4. Гігієна у зимових видах спорту (лижний спорт, фігурне катання, хокей)

Зимові види спорту вимагають особливого підходу до гігієнічних аспектів через суворі погодні умови, постійне перебування на відкритому повітрі або в холодних приміщеннях, підвищені фізичні навантаження та специфіку використання спортивного обладнання. Гігієна у таких видах спорту, як лижний спорт, фігурне катання та хокей, грає важливу роль у збереженні здоров'я спортсменів і забезпеченні високих спортивних результатів.

Лижний спорт Лижний спорт об'єднує декілька дисциплін, включаючи біатлон, лижні гонки та гірськолижний спорт. Кожна з цих дисциплін має свої особливості, але загальні гігієнічні принципи залишаються спільними.

Лижники повинні носити багатошаровий одяг із матеріалів, що добре відводять вологу, зберігають тепло та забезпечують вентиляцію. Головний убір і рукавички обов'язкові для уникнення переохолодження. Окуляри чи маски захищають очі від сонячного випромінювання та снігового відблиску, а також запобігають пересиханню слизових оболонок.

Гігієна обладнання:

Лижі, черевики та палки мають бути чистими й сухими. Після кожного тренування чи змагання спорядження необхідно ретельно протерти, висушити та зберігати в умовах, що запобігають утворенню цвілі чи грибка.

Профілактика обморожень:

Довге перебування на морозі вимагає дотримання температурного режиму, регулярних перерв для зігрівання й відновлення. Спортсмени мають користуватися захисними кремами від морозу, особливо для обличчя та рук.

Приклад з життя:

Олімпійська чемпіонка Юстина Ковальчик (лижні гонки, Польща) відома не лише своїми досягненнями, а й тим, що приділяє особливу увагу правильному підбору одягу та догляду за спорядженням, що дозволило їй уникати травм та підтримувати високу фізичну форму навіть у найсуворіших умовах.

Фігурне катання Фігурне катання відбувається у закритих приміщеннях, але специфіка навантажень і контакт із холодною поверхнею льоду висувають свої гігієнічні вимоги.

Одяг та взуття:

Спортсмени повинні використовувати спеціальні термокомбінезони та термоноски, щоб підтримувати стабільну температуру тіла й запобігти переохолодженню. Взуття (ковзани) повинне бути чистим, сухим та відповідати анатомічним особливостям стопи, щоб уникати потертостей і мозолів.

Гігієна льоду та приміщень:

Покриття льодової арени необхідно регулярно очищати від пилу, бруду та залишків мастила, що можуть накопичуватись під час тренувань. Це дозволяє мінімізувати ризик інфекцій та механічних травм через випадкове ковзання.

Догляд за шкірою та суглобами:

Після тренувань спортсмени часто використовують спеціальні мазі чи креми для запобігання тріщинам на шкірі, які виникають через холод. Також обов’язковими є вправи на розтяжку й розігрів перед тренуванням для захисту суглобів та зв’язок.

Приклад з життя:

Альона Савченко (фігурне катання, Німеччина), п’ятиразова олімпійська медалістка, підкреслювала важливість якісного догляду за ковзанами та підтримки гігієни льодової поверхні, що сприяло її стабільним результатам і мінімізації травм.

Хокей на льоду є контактним видом спорту, який вимагає не лише фізичної сили, а й постійного дотримання гігієнічних норм, оскільки спортсмени перебувають у закритому середовищі, у щільному контакті з партнерами та супротивниками.

Екіпірування та його гігієна:

Хокейна форма (шолом, рукавички, налокітники, наколінники) має бути завжди чистою, висушеною після кожної гри чи тренування. Вологий одяг є ідеальним середовищем для розмноження бактерій і грибків, тому гравці повинні регулярно прати чи дезінфікувати всі елементи екіпірування.

Гігієна шоломів та кап:

Шоломи необхідно чистити та провітрювати, щоб запобігти накопиченню бактерій на внутрішній поверхні. Захисні капи для зубів потрібно дезінфікувати після кожного використання.

Профілактика контактних інфекцій:

Оскільки хокей передбачає фізичний контакт, необхідно уникати використання чужого спорядження, особистих речей (рушників, пляшок для води) і підтримувати чистоту місць для переодягання.

Відомий хокеїст Сідні Кросбі (Канада), дворазовий олімпійський чемпіон, неодноразово наголошував на необхідності якісного догляду за захисним екіпіруванням і регулярних перевірках льодових арен для запобігання травмам і зниженню ризику захворювань.

Гігієнічні вимоги у зимових видах спорту охоплюють широкий спектр заходів: від догляду за одягом та обладнанням до профілактики обморожень і забезпечення чистоти льодових поверхонь. Дотримання цих вимог дозволяє спортсменам зберігати своє здоров'я, уникати травм та інфекцій, а також досягати високих результатів у найсуворіших умовах.

Рекомендована література

Основна

1. Кравченко О. І., Грабовий М. П. Гігієна фізичної культури і спорту : підручник. Київ : Медицина, 2020. 380 с.
2. Павлов В. О., Кудрявцев А. М. Основи спортивної гігієни : навчальний посібник. Харків : Основа, 2020. 292 с.
3. Самофалов О. В., Жирноклеєв М. А. Спортивна медицина і гігієна : підручник. Львів : ЛНМУ, 2020. 456 с.
4. Бородіна Л. В., Мельник О. Ю. Гігієна і фізіологія фізичної культури : посібник. Одеса : Чорномор'я, 2020. 312 с.
5. Казакевич В. П. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту : підручник. Київ : КНТ, 2020. 384 с.
6. Дмитрієва Н. І., Романчук В. М. Гігієнічне забезпечення фізичних тренувань : методичні рекомендації. Київ : Медкнига, 2020. 128 с.
7. Тарасова О. В., Савченко Ю. М. Основи гігієни і санітарії в спорті : посібник. Харків : Основа, 2020. 256 с.
8. Журавель В. А., Кузнєцова Т. В. Гігієна та фізична культура : підручник. Київ : Здоров'я, 2020. 342 с.
9. Тарасенко С. І. Гігієна спортсменів і профілактика захворювань : навчальний посібник. Полтава : Полтавський літопис, 2020. 278 с.
10. Іванченко А. В. Гігієна фізичної культури: методологічні підходи : монографія. Київ : Видавничий дім «Слово», 2020. 310 с

Допоміжна

Навчально-методичні матеріали:

1. Ткаченко О. М., Сидоренко І. В. Гігієна та санітарія в закладах харчування: методичні рекомендації. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2020. 48 с.
2. Методичні рекомендації для студентів щодо основних вимог до гігієни та санітарії в закладах громадського харчування.
3. Іванченко М. О. Гігієна та санітарія в закладах гостинності: навчальний посібник. Київ: Ліра-К, 2021. 256 с.
4. Підручник, що висвітлює гігієнічні та санітарні норми в готелях та ресторанах.
5. Петренко А. В. Санітарний контроль у закладах громадського харчування: навчально-методичний посібник. Одеса: Одеський національний університет, 2022. 110 с.
6. Навчально-методичні матеріали, що охоплюють основи санітарного контролю в закладах харчування.
7. Кравченко О. І. Організація санітарного контролю в готелях і ресторанах: навчально-методичні матеріали. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2023. 128 с.
8. Комплекс навчально-методичних матеріалів з організації санітарного контролю у сфері гостинності.
9. Сидоренко І. В. Гігієна та санітарія у ресторанному бізнесі: навчальний посібник. Харків: ХНТУСГ, 2021. 232 с.
10. Підручник, що охоплює питання гігієни та санітарії у сфері ресторанного бізнесу.
11. Білик В. П. Гігієна та санітарія в готельно-ресторанному бізнесі: навчально-методичні матеріали. Київ: Центр учбової літератури, 2022. 150 с.
12. Навчально-методичні матеріали, що охоплюють основні принципи гігієни та санітарії у готельно-ресторанній справі.
13. Ткаченко О. М. Гігієнічне забезпечення діяльності закладів харчування: методичні рекомендації. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2023. 75 с.
14. Методичні рекомендації щодо забезпечення гігієнічних норм у закладах харчування.

15. Левченко Ю. А. Гігієна та санітарія в умовах пандемії: навчальний посібник. Київ: Медицина, 2021. 144 с.
16. Підручник, що розглядає специфіку гігієнічних та санітарних вимог в умовах пандемії.
17. Петренко О. В. Основи санітарії в готелях: методичні рекомендації. Одеса: Одеський національний університет, 2020. 64 с.
18. Методичні рекомендації щодо основ санітарного контролю в готелях.
19. Гончаренко Л. П. Гігієна та санітарія у закладах гостинності: навчально-методичний посібник. Київ: Ліра-К, 2022. 190 с.

Наукові матеріали:

1. Петров В. І. Гігієнічні аспекти забезпечення якості послуг у сфері гостинності. Гігієна та санітарія. 2020. № 3. С. 45–52.
2. Стаття, що розглядає вплив гігієнічних умов на якість послуг у готелях і ресторанах.
3. Ковальчук І. І. Вплив санітарних умов на безпеку харчових продуктів у ресторанному бізнесі. Науковий вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. 2019. № 12. С. 83–90.

Інформаційні ресурси

1. Академічна доброчесність. Державний університет інфраструктури та технологій. 2020. URL: https://duit.edu.ua/educational-activities/academic-virtue/.
2. Електронна бібліотека НАПН України. URL: https://lib.iitta.gov.ua.
3. Інституційний депозитарій УДПУ імені Павла Тичини. URL: http://space.udpu.org.ua.
4. Міністерство освіти і науки України. URL: https://mon.gov.ua/ua.
5. Наукова робота без плагіату: легко і просто. URL: https://unicheck.com/ua/blog/naukova-robota-bez-plagiatu-legko-i-prost.
6. Науково-дослідний центр педагогічного краєзнавства. URL: https://cutt.ly/oL4kwVK.

7. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. URL: http://www.nbuv.gov.ua.
8. Неформальна освіта. Сайт факультету фізичного виховання УДПУ імені Павла Тичини. URL: https://is.gd/IjO2Ju.
9. Проєкт сприяння академічній доброчесності в Україні. URL: https://academiq.org.ua.
10. Українські матеріали та ресурси із академічної доброчесності. URL: https://www.skeptic.in.ua/integrity/.
11. Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. URL: https://udpu.edu.ua.
12. European Network for Academic Integrity (ENAI, Європейська мережа академічної доброчесності). URL: https://www.academicintegrity.eu/wp/.
13. The International Association Of Schools Of Social Work (Міжнародна асоціація шкіл соціальної роботи). URL: https://bit.ly/2ZYWK0N.
14. EUA Council for Doctoral Education. URL: https://eua-cde.org/ (дата звернення: 12.07.2022).
15. Group for the Advancement of Doctoral Education in Social Work. URL: http://www.gadesocialwork.org/.
16. IASSW General Assembly 2022. URL: https://www.iassw-aiets.org/featured/10099-iassw-online-general-assembly-2022-2/.
17. International Council on Social Welfare, ICSW. URL: https://www.icsw.org/.
18. International Federation Of Social Workers, IFSW. URL: https://www.ifsw.org/social-work-action/.
19. Realising the potential of researchers VITAE. URL: https://www.vitae.ac.uk/.

Веб-ресурси

1. https://scholar.google.com/
2. https://www.scopus.com/home.uri
3. https://www.webofknowledge.com

Викладання дисципліни підкріплено курсом, розміщеним у Інформаційно-освітньому середовищі для студентів очної та заочної (дистанційної) форм навчання УДПУ за посиланням

МАТЕРІАЛИ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1
ОСНОВИ ГІГІЄНИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 1

Тема : Оцінка санітарно-гігієнічних умов у спортивних залах

Мета:
Сформувати у студентів глибоке розуміння санітарно-гігієнічних норм у спортивних залах, навчити ідентифікувати потенційні порушення та розробляти ефективні заходи для покращення умов, які сприяють здоров'ю та безпеці спортсменів.

План:

1. **Поняття санітарно-гігієнічних умов у спортивних залах:**
   - Визначення та значення санітарно-гігієнічних норм як основи безпечного та комфортного тренувального процесу.
   - Вплив різних факторів (чистоти, освітлення, вентиляції, температури) на працездатність, здоров'я та рівень травматизму.
2. **Методи оцінки стану спортивних залів:**
   - Проведення візуального огляду з фокусом на основні критерії: чистота приміщення, стан інвентарю, ефективність вентиляції, рівень освітленості, температурний режим.
   - Використання стандартних вимірювальних приладів (термометрів, гігрометрів, люксметрів) для об'єктивної оцінки параметрів навколишнього середовища.
3. **Виявлення потенційних порушень та їх вплив на здоров'я:**
   - Ідентифікація типових порушень: погана якість повітря, пил, недостатня кількість природного світла, відсутність регулярного прибирання.
   - Розгляд наслідків цих проблем для здоров'я спортсменів: підвищення ризику інфекцій, алергічні реакції, зниження продуктивності, підвищений ризик травм через погане освітлення або слизьку підлогу.
4. **Розробка рекомендацій для покращення санітарно-гігієнічних умов:**

- Впровадження регулярного прибирання та дезінфекції приміщень і обладнання.
- Забезпечення оптимального рівня освітлення та провітрювання.
- Встановлення стандартів моніторингу показників температури і вологості повітря.
- Створення графіків перевірок санітарного стану та організація відповідального за їх дотримання.

Практична частина:

1. **Огляд спортивного залу:**
   - Учасники практики самостійно чи в групах здійснюють огляд спортивного залу, звертаючи увагу на всі ключові критерії (чистота, стан вентиляції, освітлення, температура).
2. **Виявлення порушень та пропозиції:**
   - Студенти складають список знайдених недоліків, визначають можливі причини порушень і надають пропозиції щодо їх усунення.
3. **Презентація результатів:**
   - Групи представляють свої висновки та розроблені заходи для покращення санітарно-гігієнічних умов у спортивних залах.

Питання для підготовки:

1. Що входить до поняття санітарно-гігієнічних умов у спортивних залах?
2. Які норми визначають оптимальний рівень освітлення, температури та вентиляції у спортивному приміщенні?
3. Як чистота і регулярне прибирання впливають на безпеку та продуктивність тренувань?
4. Якими приладами можна виміряти рівень освітлення та вологості повітря у спортивному залі?
5. Які чинники слід враховувати під час організації гігієнічного нагляду за спортивними приміщеннями?

Питання для самоконтролю:

1. Назвіть основні критерії, за якими проводиться оцінка санітарно-гігієнічного стану спортивного залу.
2. Як впливає недостатня вентиляція на здоров’я спортсменів і ефективність їх тренувань?

3. Які наслідки можуть мати нерегулярне прибирання та порушення температурного режиму у спортивних залах?
4. Як можна оптимізувати освітлення в спортивних приміщеннях?
5. Що слід включати до рекомендацій для покращення санітарно-гігієнічних умов у спортивному залі.

Література:

1. Бєлєнький О. Л. Гігієна фізичної культури і спорту: навчальний посібник. – Київ: Олімпійська література, 2018. – 256 с.
2. Григор'єв А. І., Бєлова Н. І. Гігієна фізичної культури і спорту. – Харків: Прапор, 2020. – 320 с.
3. Гришко О. М. Основи спортивної медицини: навчальний посібник. – Київ: Освіта, 2016. – 270 с.
4. Довідник з фізіології та гігієни спорту / за ред. О. П. Волкова. – Київ: Освіта, 2017. – 450 с.
5. Дуброва С. П. Спортивна медицина: підручник. – Харків: Ранок, 2015. – 320 с.
6. Зінченко В. І. Гігієна спорту: підручник. – Київ: КНЕУ, 2018. – 340 с.
7. Зозуля О. І. Фізична реабілітація: основи методики. – Одеса: Маяк, 2016. – 280 с.
8. Іванова Т. М. Фізіологія людини та основи спортивної медицини: підручник. – Львів: Світ, 2019. – 380 с.
9. Клименко В. Г. Основи фізичного виховання: навчальний посібник. – Харків: Прапор, 2017. – 300 с.
10. Клименко Т. Г., Петренко А. М. Фізична культура і спорт: методичні рекомендації. – Київ: Освіта, 2015. – 220 с.
11. Коробкова Н. А. Спортивна гігієна: навчальний посібник. – Харків: Ранок, 2018. – 210 с.
12. Мельник О. М. Гігієна і фізичне виховання: методичний посібник. – Київ: Вища школа, 2016. – 310 с.
13. Павлова Л. В. Фізична культура у вищій школі: навчальний посібник. – Львів: Афіша, 2019. – 330 с.
14. Павлюк І. В. Основи спортивної медицини: підручник. – Київ: Видавничий дім «Києво-Могилянська академія», 2017. – 240 с.
15. Петренко О. М. Спортивна фізіологія: основи теорії. – Харків: Фоліо, 2018. – 400 с.

16. Пономарьов В. П. Фізичне виховання і здоров'я: навчальний посібник. – Київ: Либідь, 2016. – 300 с.
17. Романенко Л. Б. Основи спортивної медицини і гігієни: навчальний посібник. – Львів: Афіша, 2019. – 290 с.
18. Савчук П. А. Гігієна в спорті: практичний посібник. – Харків: Прапор, 2018. – 280 с.
19. Сидоренко Н. М. Основи здорового способу життя: навчальний посібник. – Київ: Вища школа, 2016. – 350 с.
20. Стадник М. А. Спортивна гігієна і санітарія: методичні вказівки. – Харків: Ранок, 2017. – 180 с.
21. Ткаченко І. В. Фізична реабілітація і спорт: посібник для студентів. – Київ: Освіта, 2018. – 310 с.
22. Ткаченко Ю. В., Чернявський А. П. Гігієнічні основи фізичної культури: підручник. – Одеса: Маяк, 2016. – 320 с.
23. Фізична культура: теорія та практика за ред. В. М. Іванова. – Львів: Світ, 2019. – 420 с.
24. Фізична реабілітація: навчальний посібник за ред. О. В. Зайцева. – Київ: Освіта, 2018. – 360 с.
25. Хоменко С. В. Гігієна в спорті: підручник. – Харків: Фоліо, 2017. – 340 с.
26. Черненко В. А. Основи спортивної медицини: посібник. – Львів: Афіша, 2019. – 280 с.
27. Чернявський А. П., Ткаченко Ю. В. Гігієнічні основи спортивної діяльності. – Одеса: Маяк, 2017. – 320 с.
28. Шевченко М. В. Основи спортивної фізіології: навчальний посібник. – Київ: Либідь, 2018. – 300 с.
29. Шуліка І. В. Гігієна і спорт: підручник. – Харків: Прапор, 2020. – 340 с.
30. Яворська Н. В. Гігієна фізичної культури: навчальний посібник. – Київ: Вища школа, 2016. – 270 с

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 2

Тема: Оцінка санітарно-гігієнічних умов у спортивних залах

Мета:

- Розвинути у студентів практичні навички аналізу санітарно-гігієнічного стану спортивних приміщень.
- Навчити оцінювати умови проведення тренувань і змагань, виявляти недоліки та формулювати рекомендації для їх усунення.
- Формувати розуміння важливості санітарно-гігієнічних норм для здоров’я та безпеки спортсменів.

План:

1. **Знайомство з основними поняттями та значенням санітарно-гігієнічних умов:**
    - Визначення санітарно-гігієнічних умов, їх роль у забезпеченні комфорту і безпеки.
    - Вплив чистоти, освітлення, вентиляції та температурного режиму на здоров’я спортсменів.
2. **Методи оцінки санітарного стану:**
    - Основні критерії оцінки: рівень освітленості, температура і вологість повітря, стан інвентарю.
    - Огляд спортивного залу: звернення уваги на чистоту, наявність вентиляційних систем, якість обладнання.
    - Використання стандартних вимірювальних приладів: термометри, гігрометри, люксметри.
3. **Виявлення порушень та аналіз їх впливу:**
    - Ідентифікація типових недоліків: недостатнє освітлення, погана вентиляція, забрудненість.
    - Наслідки порушень: підвищений ризик травм, алергічні реакції, зниження продуктивності тренувань.
4. **Розробка рекомендацій та заходів покращення:**
    - Впровадження регулярного прибирання і дезінфекції приміщень.
    - Забезпечення належного рівня освітленості, температурного режиму та вентиляції.
    - Створення графіку планових перевірок і визначення відповідальних осіб за підтримання чистоти.

Практична частина:

1. **Огляд спортивного залу:**
    - Студенти самостійно або в групах оцінюють санітарний стан приміщення: стан підлоги, роздягалень, санвузлів, спортивного обладнання.
    - Звертають увагу на стан повітря, рівень освітленості, температуру та наявність вентиляції.
2. **Складання списку недоліків та рекомендацій:**
    - Фіксують виявлені проблеми.
    - Пропонують практичні заходи для покращення санітарних умов.
3. **Презентація результатів:**
    - Представляють свої висновки.
    - Обґрунтовують запропоновані заходи.

Питання для підготовки:

1. Яке значення мають санітарно-гігієнічні умови для проведення тренувань?
2. Які основні показники потрібно оцінювати при огляді спортивного залу?
3. Як впливає рівень освітленості на безпеку і комфорт під час тренувань?
4. Чому важлива регулярна дезінфекція спортивного обладнання?
5. Як оптимальний температурний режим сприяє зниженню травматизму?

Питання для самоконтролю:

1. Які критичні недоліки можуть бути виявлені під час оцінки спортивного залу?
2. Як недостатня вентиляція може вплинути на здоров’я спортсменів?
3. Які практичні кроки потрібно зробити для підтримання чистоти у спортивному приміщенні?
4. Якими вимірювальними приладами можна оцінити стан навколишнього середовища у спортивному залі?
5. Що слід включати до рекомендацій для покращення санітарно-гігієнічних умов у спортивному залі?

Література:

1. Бєлєнький О. Л. Гігієна фізичної культури і спорту: навчальний посібник. – Київ: Олімпійська література, 2018. – 256 с.

2. Григор'єв А. І., Бєлова Н. І. Гігієна фізичної культури і спорту. – Харків: Прапор, 2020. – 320 с.
3. Гришко О. М. Основи спортивної медицини: навчальний посібник. – Київ: Освіта, 2016. – 270 с.
4. Довідник з фізіології та гігієни спорту / за ред. О. П. Волкова. – Київ: Освіта, 2017. – 450 с.
5. Дуброва С. П. Спортивна медицина: підручник. – Харків: Ранок, 2015. – 320 с.
6. Зінченко В. І. Гігієна спорту: підручник. – Київ: КНЕУ, 2018. – 340 с.
7. Зозуля О. І. Фізична реабілітація: основи методики. – Одеса: Маяк, 2016. – 280 с.
8. Іванова Т. М. Фізіологія людини та основи спортивної медицини: підручник. – Львів: Світ, 2019. – 380 с.
9. Клименко В. Г. Основи фізичного виховання: навчальний посібник. – Харків: Прапор, 2017. – 300 с.
10. Клименко Т. Г., Петренко А. М. Фізична культура і спорт: методичні рекомендації. – Київ: Освіта, 2015. – 220 с.
11. Коробкова Н. А. Спортивна гігієна: навчальний посібник. – Харків: Ранок, 2018. – 210 с.
12. Мельник О. М. Гігієна і фізичне виховання: методичний посібник. – Київ: Вища школа, 2016. – 310 с.
13. Павлова Л. В. Фізична культура у вищій школі: навчальний посібник. – Львів: Афіша, 2019. – 330 с.
14. Павлюк І. В. Основи спортивної медицини: підручник. – Київ: Видавничий дім «Києво-Могилянська академія», 2017. – 240 с.
15. Петренко О. М. Спортивна фізіологія: основи теорії. – Харків: Фоліо, 2018. – 400 с.
16. Пономарьов В. П. Фізичне виховання і здоров'я: навчальний посібник. – Київ: Либідь, 2016. – 300 с.
17. Романенко Л. Б. Основи спортивної медицини і гігієни: навчальний посібник. – Львів: Афіша, 2019. – 290 с.
18. Савчук П. А. Гігієна в спорті: практичний посібник. – Харків: Прапор, 2018. – 280 с.
19. Сидоренко Н. М. Основи здорового способу життя: навчальний посібник. – Київ: Вища школа, 2016. – 350 с.

20. Стадник М. А. Спортивна гігієна і санітарія: методичні вказівки. – Харків: Ранок, 2017. – 180 с.
21. Ткаченко І. В. Фізична реабілітація і спорт: посібник для студентів. – Київ: Освіта, 2018. – 310 с.
22. Ткаченко Ю. В., Чернявський А. П. Гігієнічні основи фізичної культури: підручник. – Одеса: Маяк, 2016. – 320 с.
23. Фізична культура: теорія та практика за ред. В. М. Іванова. – Львів: Світ, 2019. – 420 с.
24. Фізична реабілітація: навчальний посібник за ред. О. В. Зайцева. – Київ: Освіта, 2018. – 360 с.
25. Хоменко С. В. Гігієна в спорті: підручник. – Харків: Фоліо, 2017. – 340 с.
26. Черненко В. А. Основи спортивної медицини: посібник. – Львів: Афіша, 2019. – 280 с.
27. Чернявський А. П., Ткаченко Ю. В. Гігієнічні основи спортивної діяльності. – Одеса: Маяк, 2017. – 320 с.
28. Шевченко М. В. Основи спортивної фізіології: навчальний посібник. – Київ: Либідь, 2018. – 300 с.
29. Шуліка І. В. Гігієна і спорт: підручник. – Харків: Прапор, 2020. – 340 с.
30. Яворська Н. В. Гігієна фізичної культури: навчальний посібник. – Київ: Вища школа, 2016. – 270 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 3

Тема: Практика застосування гігієнічних стандартів при заняттях спортом на відкритому повітрі

Мета:
Оцінити вплив навколишнього середовища на фізичні навантаження і розробити рекомендації щодо забезпечення гігієнічних умов для різних видів спорту на відкритому повітрі.

План заняття:

1. **Вступ:**
    - Розуміння значення гігієнічних стандартів у спорті на відкритому повітрі.
    - Аналіз впливу температури, вологості, вітру та забрудненості повітря на здоров’я та фізичну активність.
2. **Оцінка впливу навколишнього середовища:**
    - Вивчення ключових факторів середовища: температури, вологості, вітру, забрудненості повітря, сонячного випромінювання.
    - Методи оцінки: використання метеостанцій, датчиків температури і вологості; опитування спортсменів щодо самопочуття під час тренувань.
3. **Аналіз гігієнічних стандартів:**
    - Ознайомлення з чинними гігієнічними нормами для занять спортом на відкритому повітрі.
    - Вимоги до санітарних умов: доступ до якісної води, наявність тіньових зон чи укриттів, забезпечення безпечних зон для відпочинку та екстрених заходів.
4. **Розробка рекомендацій:**
    - Рекомендації для тренерів:
        - Організовувати регулярні перерви для гідратації.
        - Вибір одягу та взуття, що відповідає погодним умовам.
        - Переносити або скасовувати тренування в разі екстремальних погодних умов (надмірна спека, висока вологість, сильний вітер, значне забруднення повітря).
    - Розробка плану дій для проведення безпечних масових спортивних заходів, включаючи розміщення пунктів гідратації, тіньових зон, медичних пунктів.

5. **Практична частина:**
    - Проведення тестування на витривалість або контрольованих фізичних вправ у різних погодних умовах (з урахуванням температури, вологості, вітру).
    - Оцінка самопочуття учасників до і після навантажень за допомогою опитувань та фізіологічних показників (частота серцевих скорочень, відчуття втоми).
6. **Обговорення результатів:**
    - Аналіз отриманих даних, порівняння результатів за різних умов.
    - Обговорення того, як конкретні погодні умови вплинули на витривалість, продуктивність і самопочуття спортсменів.
    - Формулювання висновків і пропозицій щодо покращення гігієнічних умов для спортивних занять на відкритому повітрі.

Питання для самоконтролю:

1. Які основні фактори навколишнього середовища впливають на фізичну активність на відкритому повітрі?
2. Які гігієнічні стандарти повинні дотримуватися під час спортивних заходів на відкритому повітрі?
3. Які ризики для здоров’я спортсменів можуть виникати під час занять у екстремальних погодних умовах?
4. Які заходи безпеки та гігієни можна запропонувати для тренувань у спекотну, вітряну або дощову погоду?
5. Які практичні кроки допоможуть мінімізувати вплив несприятливих погодних умов на спортивні досягнення та здоров’я учасників?

Література:

1. Бєлєнький О. Л. Гігієна фізичної культури і спорту: навчальний посібник. – Київ: Олімпійська література, 2018. – 256 с.
2. Григор'єв А. І., Бєлова Н. І. Гігієна фізичної культури і спорту. – Харків: Прапор, 2020. – 320 с.
3. Гришко О. М. Основи спортивної медицини: навчальний посібник. – Київ: Освіта, 2016. – 270 с.
4. Довідник з фізіології та гігієни спорту / за ред. О. П. Волкова. – Київ: Освіта, 2017. – 450 с.

5. Дуброва С. П. Спортивна медицина: підручник. – Харків: Ранок, 2015. – 320 с.
6. Зінченко В. І. Гігієна спорту: підручник. – Київ: КНЕУ, 2018. – 340 с.
7. Зозуля О. І. Фізична реабілітація: основи методики. – Одеса: Маяк, 2016. – 280 с.
8. Іванова Т. М. Фізіологія людини та основи спортивної медицини: підручник. – Львів: Світ, 2019. – 380 с.
9. Клименко В. Г. Основи фізичного виховання: навчальний посібник. – Харків: Прапор, 2017. – 300 с.
10. Клименко Т. Г., Петренко А. М. Фізична культура і спорт: методичні рекомендації. – Київ: Освіта, 2015. – 220 с.
11. Коробкова Н. А. Спортивна гігієна: навчальний посібник. – Харків: Ранок, 2018. – 210 с.
12. Мельник О. М. Гігієна і фізичне виховання: методичний посібник. – Київ: Вища школа, 2016. – 310 с.
13. Павлова Л. В. Фізична культура у вищій школі: навчальний посібник. – Львів: Афіша, 2019. – 330 с.
14. Павлюк І. В. Основи спортивної медицини: підручник. – Київ: Видавничий дім «Києво-Могилянська академія», 2017. – 240 с.
15. Петренко О. М. Спортивна фізіологія: основи теорії. – Харків: Фоліо, 2018. – 400 с.
16. Пономарьов В. П. Фізичне виховання і здоров'я: навчальний посібник. – Київ: Либідь, 2016. – 300 с.
17. Романенко Л. Б. Основи спортивної медицини і гігієни: навчальний посібник. – Львів: Афіша, 2019. – 290 с.
18. Савчук П. А. Гігієна в спорті: практичний посібник. – Харків: Прапор, 2018. – 280 с.
19. Сидоренко Н. М. Основи здорового способу життя: навчальний посібник. – Київ: Вища школа, 2016. – 350 с.
20. Стадник М. А. Спортивна гігієна і санітарія: методичні вказівки. – Харків: Ранок, 2017. – 180 с.
21. Ткаченко І. В. Фізична реабілітація і спорт: посібник для студентів. – Київ: Освіта, 2018. – 310 с.
22. Ткаченко Ю. В., Чернявський А. П. Гігієнічні основи фізичної культури: підручник. – Одеса: Маяк, 2016. – 320 с.

23. Фізична культура: теорія та практика за ред. В. М. Іванова. – Львів: Світ, 2019. – 420 с.
24. Фізична реабілітація: навчальний посібник за ред. О. В. Зайцева. – Київ: Освіта, 2018. – 360 с.
25. Хоменко С. В. Гігієна в спорті: підручник. – Харків: Фоліо, 2017. – 340 с.
26. Черненко В. А. Основи спортивної медицини: посібник. – Львів: Афіша, 2019. – 280 с.
27. Чернявський А. П., Ткаченко Ю. В. Гігієнічні основи спортивної діяльності. – Одеса: Маяк, 2017. – 320 с.
28. Шевченко М. В. Основи спортивної фізіології: навчальний посібник. – Київ: Либідь, 2018. – 300 с.
29. Шуліка І. В. Гігієна і спорт: підручник. – Харків: Прапор, 2020. – 340 с.
30. Яворська Н. В. Гігієна фізичної культури: навчальний посібник. – Київ: Вища школа, 2016. – 270 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 3

Тема : Практика застосування гігієнічних стандартів при заняттях спортом на відкритому повітрі

Мета:

- Оцінити вплив навколишнього середовища на фізичні навантаження.
- Навчитися розробляти практичні рекомендації для забезпечення гігієнічних умов під час різних видів спортивної активності на відкритому повітрі.
- Визначити оптимальні підходи для забезпечення безпеки та комфорту спортсменів у реальних погодних умовах.

План заняття:

1. **Вступ:**
    - Ознайомлення з основними гігієнічними стандартами, які застосовуються у спорті на відкритому повітрі.
    - Розгляд значення зовнішніх умов, таких як температура, вологість, сонячне випромінювання, вітер, на ефективність фізичних навантажень та здоров’я спортсменів.
2. **Оцінка впливу навколишнього середовища:**
    - Вивчення ключових факторів, які можуть впливати на фізичну активність:
        - **Температура:** Надмірна спека може призвести до перегріву і теплового виснаження, тоді як холодна погода збільшує ризик переохолодження та травм.
        - **Вологість:** Підвищена вологість ускладнює потовиділення, знижуючи ефективність терморегуляції.
        - **Вітер:** Сильний вітер зменшує тепловіддачу, може знижувати комфорт і збільшувати енергозатрати.
        - **Забрудненість повітря:** Високий рівень пилу або смогу може впливати на дихальні шляхи і знижувати загальну продуктивність спортсменів.
    - Методи оцінки впливу середовища:
        - **Використання метеостанцій:** Вимірювання температури, вологості, швидкості вітру.

        - **Опитування спортсменів:** Фіксація суб’єктивних відчуттів учасників щодо самопочуття, витривалості та комфорту.
3. **Аналіз гігієнічних стандартів:**
    - Ознайомлення з нормами, що забезпечують безпечну і комфортну спортивну діяльність на відкритому повітрі:
        - Дотримання санітарних норм щодо якості води для пиття та обмивання.
        - Наявність укриттів від сонця або вітру в зонах відпочинку.
        - Чистота та безпека спортивних майданчиків і прилеглих територій.
    - Вивчення основних рекомендацій від спортивних та медичних організацій для зниження ризиків, пов’язаних із погодними умовами.
4. **Розробка рекомендацій:**
    - **Для спортсменів і тренерів:**
        - Регулярні перерви для гідратації: споживання води або ізотонічних напоїв для підтримання водного балансу.
        - Вибір одягу з дихаючих тканин, що сприяє ефективній терморегуляції; у прохолодну погоду використання багатошарового одягу.
        - Зміна часу тренувань: уникання занять у пікову спеку (опівдні) або під час екстремальних погодних умов.
    - **Для організаторів масових заходів:**
        - Встановлення пунктів гідратації в стратегічно важливих місцях.
        - Забезпечення медичних пунктів, готових до надання першої допомоги.
        - Організація зон відпочинку з тіньовими укриттями, зручними для відновлення спортсменів.
        - Попереднє інформування учасників про прогноз погоди і можливі ризики.
5. **Практична частина:**
    - Проведення тестування витривалості або виконання фізичних вправ (наприклад, біг на різні дистанції) у різних погодних умовах: при високій температурі, у прохолодну погоду, за наявності вітру.
    - Оцінка змін у самопочутті учасників: вимірювання пульсу, частоти дихання, суб’єктивних відчуттів втоми чи комфорту до і після навантажень.

- Аналіз отриманих результатів і визначення найбільш сприятливих умов для тренувань.

6. **Обговорення результатів:**
   - Обмін думками між групами: що спільного та відмінного було у відчуттях учасників під час занять у різних умовах.
   - Узагальнення даних, визначення критичних погодних факторів, що найбільше впливають на фізичну активність.
   - Формулювання спільних висновків щодо оптимальних гігієнічних стандартів для занять спортом на відкритому повітрі.

Питання для самоконтролю:

1. Які фактори навколишнього середовища найбільше впливають на продуктивність спортсменів?
2. Які норми санітарних умов необхідно забезпечити під час проведення спортивних заходів на відкритому повітрі?
3. Як правильно організувати гідратацію для учасників спортивних заходів?
4. Чому важливо змінювати час тренувань залежно від погодних умов?
5. Які заходи слід застосовувати для забезпечення безпеки спортсменів під час екстремальних погодних умов?

Література:

1. Бєлєнький О. Л. Гігієна фізичної культури і спорту: навчальний посібник. – Київ: Олімпійська література, 2018. – 256 с.
2. Григор'єв А. І., Бєлова Н. І. Гігієна фізичної культури і спорту. – Харків: Прапор, 2020. – 320 с.
3. Гришко О. М. Основи спортивної медицини: навчальний посібник. – Київ: Освіта, 2016. – 270 с.
4. Довідник з фізіології та гігієни спорту / за ред. О. П. Волкова. – Київ: Освіта, 2017. – 450 с.
5. Дуброва С. П. Спортивна медицина: підручник. – Харків: Ранок, 2015. – 320 с.
6. Зінченко В. І. Гігієна спорту: підручник. – Київ: КНЕУ, 2018. – 340 с.
7. Зозуля О. І. Фізична реабілітація: основи методики. – Одеса: Маяк, 2016. – 280 с.

8. Іванова Т. М. Фізіологія людини та основи спортивної медицини: підручник. – Львів: Світ, 2019. – 380 с.
9. Клименко В. Г. Основи фізичного виховання: навчальний посібник. – Харків: Прапор, 2017. – 300 с.
10. Клименко Т. Г., Петренко А. М. Фізична культура і спорт: методичні рекомендації. – Київ: Освіта, 2015. – 220 с.
11. Коробкова Н. А. Спортивна гігієна: навчальний посібник. – Харків: Ранок, 2018. – 210 с.
12. Мельник О. М. Гігієна і фізичне виховання: методичний посібник. – Київ: Вища школа, 2016. – 310 с.
13. Павлова Л. В. Фізична культура у вищій школі: навчальний посібник. – Львів: Афіша, 2019. – 330 с.
14. Павлюк І. В. Основи спортивної медицини: підручник. – Київ: Видавничий дім «Києво-Могилянська академія», 2017. – 240 с.
15. Петренко О. М. Спортивна фізіологія: основи теорії. – Харків: Фоліо, 2018. – 400 с.
16. Пономарьов В. П. Фізичне виховання і здоров'я: навчальний посібник. – Київ: Либідь, 2016. – 300 с.
17. Романенко Л. Б. Основи спортивної медицини і гігієни: навчальний посібник. – Львів: Афіша, 2019. – 290 с.
18. Савчук П. А. Гігієна в спорті: практичний посібник. – Харків: Прапор, 2018. – 280 с.
19. Сидоренко Н. М. Основи здорового способу життя: навчальний посібник. – Київ: Вища школа, 2016. – 350 с.
20. Стадник М. А. Спортивна гігієна і санітарія: методичні вказівки. – Харків: Ранок, 2017. – 180 с.
21. Ткаченко І. В. Фізична реабілітація і спорт: посібник для студентів. – Київ: Освіта, 2018. – 310 с.
22. Ткаченко Ю. В., Чернявський А. П. Гігієнічні основи фізичної культури: підручник. – Одеса: Маяк, 2016. – 320 с.
23. Фізична культура: теорія та практика за ред. В. М. Іванова. – Львів: Світ, 2019. – 420 с.
24. Фізична реабілітація: навчальний посібник за ред. О. В. Зайцева. – Київ: Освіта, 2018. – 360 с.
25. Хоменко С. В. Гігієна в спорті: підручник. – Харків: Фоліо, 2017. – 340 с.

26. Черненко В. А. Основи спортивної медицини: посібник. – Львів: Афіша, 2019. – 280 с.
27. Чернявський А. П., Ткаченко Ю. В. Гігієнічні основи спортивної діяльності. – Одеса: Маяк, 2017. – 320 с.
28. Шевченко М. В. Основи спортивної фізіології: навчальний посібник. – Київ: Либідь, 2018. – 300 с.
29. Шуліка І. В. Гігієна і спорт: підручник. – Харків: Прапор, 2020. – 340 с.
30. Яворська Н. В. Гігієна фізичної культури: навчальний посібник. – Київ: Вища школа, 2016. – 270 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 4

Тема: Гігієнічні аспекти підготовки до тренувань в різних кліматичних умовах

Мета:

- Формувати у студентів знання про вплив кліматичних умов на організм спортсмена.
- Навчити адаптувати тренувальний процес до специфічних умов спеки, холоду та вологості.
- Сприяти набуттю практичних навичок у виборі одягу та режиму гідратації для збереження здоров’я і продуктивності спортсменів.

План:

1. **Вплив кліматичних умов на організм спортсмена:**
    - Вивчення фізіологічних реакцій на спеку: збільшення частоти серцевих скорочень, активне потовиділення, ризик теплових ударів.
    - Наслідки тренувань у холодних умовах: уповільнення реакцій, зменшення м’язової еластичності, підвищений ризик переохолодження та обмороження.
    - Особливості вологого клімату: підвищене потовиділення, ризик зневоднення та перегріву через уповільнене випаровування поту.
2. **Методи адаптації до різних кліматичних умов:**
    - **До спеки:**
        - Поступове збільшення часу перебування на відкритому сонці, підвищення інтенсивності тренувань із урахуванням температурного навантаження.
        - Збільшення споживання води та електролітів перед, під час і після занять.
        - Використання світлого, легкого, дихаючого одягу, що сприяє ефективному охолодженню тіла.
    - **До холоду:**
        - Багатошаровий одяг: перший шар — термобілизна, середній — утеплювач, зовнішній — вітро- і водозахисна куртка.

        - Додаткові джерела тепла (рукавиці, шапка, термоустілки), які захищають від обмороження відкриті ділянки тіла.
        - Вживання теплої води або трав’яних напоїв для підтримання нормальної температури тіла.
    - **До вологості:**
        - Одяг із синтетичних матеріалів, що швидко відводять вологу, уникнення бавовни, яка довго залишається мокрою.
        - Зменшення тривалості тренувань, якщо вологість у поєднанні з високою температурою значно ускладнює охолодження тіла.
        - Регулярний моніторинг стану спортсмена (швидкість серцевого ритму, відчуття втоми) для запобігання перегріву або зневоднення.
3. **Практичні заходи для адаптації спортсменів:**
    - **Спекотний клімат:**
        - Збільшення перерв між інтенсивними підходами.
        - Перенесення тренувань на ранок або вечір, коли температура нижча.
        - Організація місць для охолодження (тіньові навіси, вентилятори) та регулярне зволоження шкіри.
    - **Холодний клімат:**
        - Проведення більш тривалої розминки, щоб підготувати м’язи до роботи в холодних умовах.
        - Обмеження часу тренувань на відкритому повітрі при сильному морозі.
        - Зменшення статичних навантажень, замість цього перевага динамічним вправам для підтримання тепла.
    - **Вологий клімат:**
        - Використання антиперспірантів для мінімізації потовиділення.
        - Вибір одягу із вологозахисними властивостями.
        - Зниження інтенсивності вправ у періоди підвищеної вологості.
4. **Підбір одягу та режиму гідратації для різних кліматичних умов:**
    - **Одяг:**
        - Спекотні умови: футболки з сітчастими вставками, шорти з легких матеріалів, капелюхи з широкими полями або кепки для захисту від сонця.

        - Холодні умови: термобілизна, утеплені штани, флісові куртки, шарфи або балаклави для захисту обличчя.
        - Вологі умови: куртки та штани з мембранних тканин, вологозахисні кросівки, носки з синтетичних матеріалів, які швидко висихають.
    - **Гідратація:**
        - Визначення необхідної кількості рідини на основі інтенсивності навантажень і погодних умов (приблизно 400–800 мл на годину тренувань).
        - Вживання ізотонічних напоїв для компенсації втрат електролітів.
        - Забезпечення доступу до питної води під час тренувань.
        - Використання програм для відстеження рівня гідратації, що допомагають контролювати водний баланс до, під час і після тренувань.

Питання для самостійної роботи:

1. Охарактеризуйте вплив спеки на фізичний стан спортсмена та методи адаптації до тренувань у таких умовах.
2. Опишіть основні заходи безпеки при тренуваннях у холодному кліматі.
3. Які фактори слід враховувати при виборі одягу для тренувань у вологих умовах?
4. Розробіть рекомендації для спортсменів щодо режиму гідратації під час тренувань у спекотну погоду.

Література:

1. Бєлєнький О. Л. Гігієна фізичної культури і спорту: навчальний посібник. – Київ: Олімпійська література, 2018. – 256 с.
2. Григор'єв А. І., Бєлова Н. І. Гігієна фізичної культури і спорту. – Харків: Прапор, 2020. – 320 с.
3. Гришко О. М. Основи спортивної медицини: навчальний посібник. – Київ: Освіта, 2016. – 270 с.
4. Довідник з фізіології та гігієни спорту / за ред. О. П. Волкова. – Київ: Освіта, 2017. – 450 с.
5. Дуброва С. П. Спортивна медицина: підручник. – Харків: Ранок, 2015. – 320 с.

6. Зінченко В. І. Гігієна спорту: підручник. – Київ: КНЕУ, 2018. – 340 с.
7. Зозуля О. І. Фізична реабілітація: основи методики. – Одеса: Маяк, 2016. – 280 с.
8. Іванова Т. М. Фізіологія людини та основи спортивної медицини: підручник. – Львів: Світ, 2019. – 380 с.
9. Клименко В. Г. Основи фізичного виховання: навчальний посібник. – Харків: Прапор, 2017. – 300 с.
10. Клименко Т. Г., Петренко А. М. Фізична культура і спорт: методичні рекомендації. – Київ: Освіта, 2015. – 220 с.
11. Коробкова Н. А. Спортивна гігієна: навчальний посібник. – Харків: Ранок, 2018. – 210 с.
12. Мельник О. М. Гігієна і фізичне виховання: методичний посібник. – Київ: Вища школа, 2016. – 310 с.
13. Павлова Л. В. Фізична культура у вищій школі: навчальний посібник. – Львів: Афіша, 2019. – 330 с.
14. Павлюк І. В. Основи спортивної медицини: підручник. – Київ: Видавничий дім «Києво-Могилянська академія», 2017. – 240 с.
15. Петренко О. М. Спортивна фізіологія: основи теорії. – Харків: Фоліо, 2018. – 400 с.
16. Пономарьов В. П. Фізичне виховання і здоров'я: навчальний посібник. – Київ: Либідь, 2016. – 300 с.
17. Романенко Л. Б. Основи спортивної медицини і гігієни: навчальний посібник. – Львів: Афіша, 2019. – 290 с.
18. Савчук П. А. Гігієна в спорті: практичний посібник. – Харків: Прапор, 2018. – 280 с.
19. Сидоренко Н. М. Основи здорового способу життя: навчальний посібник. – Київ: Вища школа, 2016. – 350 с.
20. Стадник М. А. Спортивна гігієна і санітарія: методичні вказівки. – Харків: Ранок, 2017. – 180 с.
21. Ткаченко І. В. Фізична реабілітація і спорт: посібник для студентів. – Київ: Освіта, 2018. – 310 с.
22. Ткаченко Ю. В., Чернявський А. П. Гігієнічні основи фізичної культури: підручник. – Одеса: Маяк, 2016. – 320 с.
23. Фізична культура: теорія та практика за ред. В. М. Іванова. – Львів: Світ, 2019. – 420 с.

24. Фізична реабілітація: навчальний посібник за ред. О. В. Зайцева. – Київ: Освіта, 2018. – 360 с.
25. Хоменко С. В. Гігієна в спорті: підручник. – Харків: Фоліо, 2017. – 340 с.
26. Черненко В. А. Основи спортивної медицини: посібник. – Львів: Афіша, 2019. – 280 с.
27. Чернявський А. П., Ткаченко Ю. В. Гігієнічні основи спортивної діяльності. – Одеса: Маяк, 2017. – 320 с.
28. Шевченко М. В. Основи спортивної фізіології: навчальний посібник. – Київ: Либідь, 2018. – 300 с.
29. Шуліка І. В. Гігієна і спорт: підручник. – Харків: Прапор, 2020. – 340 с.
30. Яворська Н. В. Гігієна фізичної культури: навчальний посібник. – Київ: Вища школа, 2016. – 270 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 5

Тема: Оцінка гігієни спортивного інвентарю та обладнання

Мета:

- Навчити студентів оцінювати санітарний стан спортивного інвентарю та обладнання.
- Розвивати навички проведення інспекції, виявлення порушень і визначення їхнього впливу на здоров’я спортсменів.
- Формувати вміння розробляти інструкції з догляду, дезінфекції та підтримання чистоти інвентарю, а також запобігати потенційним загрозам для здоров’я.

План заняття:

1. **Вступ до гігієнічних вимог щодо спортивного інвентарю:**
    - Значення чистоти інвентарю для здоров’я спортсменів: регулярне чищення інвентарю зменшує ризик передачі бактеріальних, вірусних та грибкових інфекцій.
    - Основні ризики через недотримання гігієни: передача інфекцій через м’ячі, тренажери, гантелі; травматизм через зношене або забруднене обладнання.
2. **Методи інспекції стану спортивного інвентарю та обладнання:**
    - Як правильно проводити огляд: огляд поверхонь на наявність забруднень, тріщин, іржі або інших пошкоджень.
    - Основні критерії оцінки:
        - Чистота: відсутність видимих забруднень, плям, пилу.
        - Цілісність: відсутність тріщин, сколів, вільних елементів, які можуть призвести до травм.
        - Безпека: міцність кріплень, відсутність гострих країв, правильна функціональність механізмів.
3. **Оцінка чистоти спортивного інвентарю:**
    - Методи перевірки інвентарю на мікробне забруднення: проведення мазків із поверхонь, використання спеціальних тестових смужок для визначення кількості бактерій.

- Вплив регулярного очищення та дезінфекції: зниження ризику шкірних захворювань, респіраторних інфекцій, грибкових уражень шкіри.

4. **Розробка інструкцій з догляду за спортивним інвентарем:**
   - Правила очищення різних типів обладнання:
     - Металеве обладнання: регулярне протирання спиртовими серветками, видалення пилу та залишків поту.
     - Пластикове обладнання: використання мильного розчину або дезінфекційних спреїв після кожного використання.
     - Тканинне обладнання (килимки, обшивка тренажерів): регулярне прання, використання засобів для видалення запахів і бактерій.
   - Частота очищення: щоденне або після кожного використання для часто використовуваних предметів; щотижневе або щомісячне очищення для менш інтенсивно використовуваного обладнання.
   - Інструкції для персоналу: навчання обслуговуючого персоналу правильним методам очищення і дезінфекції.
   - Інструкції для користувачів: рекомендації для спортсменів щодо використання рушників, рукавичок і засобів для особистої гігієни під час роботи з інвентарем.
5. **Гігієнічні заходи після використання спортивного інвентарю:**
   - Протоколи дезінфекції після тренувань і змагань:
     - Обробка поверхонь м’ячів, гантелей, тренажерів дезінфекційними засобами після кожного використання.
     - Зберігання інвентарю в сухому місці для запобігання росту плісняви та бактерій.
   - Використання засобів особистого захисту (рукавичок, масок) для персоналу, який обслуговує обладнання.
6. **Інноваційні засоби догляду за інвентарем:**
   - Сучасні технології:
     - Використання ультрафіолетових ламп для знищення бактерій і вірусів.
     - Автоматичні станції дезінфекції, які очищують інвентар за короткий час.
   - Екологічні рішення:
     - Застосування природних антибактеріальних засобів, таких як ефірні олії або оцет.

- Використання біорозкладних серветок і екологічно чистих миючих засобів.

Питання для самостійної роботи:

1. Які методи інспекції використовуються для оцінки чистоти спортивного інвентарю?
2. Опишіть основні критерії для оцінки стану інвентарю.
3. Розробіть інструкцію з догляду за спортивним обладнанням у тренажерному залі.
4. Які сучасні засоби дезінфекції можуть бути використані для догляду за спортивним інвентарем?
5. Складіть перелік заходів для зменшення ризику інфекцій через недотримання гігієни інвентарю.

Практична частина:

1. **Інспекція спортивного інвентарю та обладнання:**
   - Проведення огляду різних типів інвентарю: м’ячів, гантелей, тренажерів, елементів захисту (шоломи, наколінники).
   - Оцінка стану поверхонь, виявлення видимих забруднень, тріщин, інших пошкоджень.
2. **Виявлення потенційних порушень:**
   - Складання переліку знайдених недоліків: забруднення поверхонь, наявність тріщин, зношений інвентар.
   - Аналіз наслідків: можливий вплив на здоров’я спортсменів, підвищений ризик травм.
3. **Розробка інструкцій з догляду за інвентарем:**
   - Складання інструкцій для очищення та дезінфекції різних типів інвентарю.
   - Визначення частоти очищення, рекомендованих засобів і методів.
4. **Презентація результатів:**
   - Групи презентують свої інструкції, пропонують рекомендації для покращення гігієнічного стану обладнання.
   - Обговорення можливостей впровадження інноваційних засобів догляду.

Питання для самоконтролю:

1. Які основні критерії оцінки санітарного стану спортивного інвентарю?

2. Які типові порушення можуть виникати через недотримання гігієни інвентарю?
3. Як регулярне очищення та дезінфекція впливають на зменшення ризику зараження спортсменів?
4. Які засоби найкраще підходять для дезінфекції металевого, пластикового та тканинного обладнання?
5. Як часто слід проводити очищення спортивного інвентарю залежно від інтенсивності його використання?

Література:

1. Бєлєнький О. Л. Гігієна фізичної культури і спорту: навчальний посібник. – Київ: Олімпійська література, 2018. – 256 с.
2. Григор'єв А. І., Бєлова Н. І. Гігієна фізичної культури і спорту. – Харків: Прапор, 2020. – 320 с.
3. Гришко О. М. Основи спортивної медицини: навчальний посібник. – Київ: Освіта, 2016. – 270 с.
4. Довідник з фізіології та гігієни спорту / за ред. О. П. Волкова. – Київ: Освіта, 2017. – 450 с.
5. Дуброва С. П. Спортивна медицина: підручник. – Харків: Ранок, 2015. – 320 с.
6. Зінченко В. І. Гігієна спорту: підручник. – Київ: КНЕУ, 2018. – 340 с.
7. Зозуля О. І. Фізична реабілітація: основи методики. – Одеса: Маяк, 2016. – 280 с.
8. Іванова Т. М. Фізіологія людини та основи спортивної медицини: підручник. – Львів: Світ, 2019. – 380 с.
9. Клименко В. Г. Основи фізичного виховання: навчальний посібник. – Харків: Прапор, 2017. – 300 с.
10. Клименко Т. Г., Петренко А. М. Фізична культура і спорт: методичні рекомендації. – Київ: Освіта, 2015. – 220 с.
11. Коробкова Н. А. Спортивна гігієна: навчальний посібник. – Харків: Ранок, 2018. – 210 с.
12. Мельник О. М. Гігієна і фізичне виховання: методичний посібник. – Київ: Вища школа, 2016. – 310 с.
13. Павлова Л. В. Фізична культура у вищій школі: навчальний посібник. – Львів: Афіша, 2019. – 330 с.
14. Павлюк І. В. Основи спортивної медицини: підручник. – Київ: Видавничий дім «Києво-Могилянська академія», 2017. – 240 с.

15. Петренко О. М. Спортивна фізіологія: основи теорії. – Харків: Фоліо, 2018. – 400 с.
16. Пономарьов В. П. Фізичне виховання і здоров'я: навчальний посібник. – Київ: Либідь, 2016. – 300 с.
17. Романенко Л. Б. Основи спортивної медицини і гігієни: навчальний посібник. – Львів: Афіша, 2019. – 290 с.
18. Савчук П. А. Гігієна в спорті: практичний посібник. – Харків: Прапор, 2018. – 280 с.
19. Сидоренко Н. М. Основи здорового способу життя: навчальний посібник. – Київ: Вища школа, 2016. – 350 с.
20. Стадник М. А. Спортивна гігієна і санітарія: методичні вказівки. – Харків: Ранок, 2017. – 180 с.
21. Ткаченко І. В. Фізична реабілітація і спорт: посібник для студентів. – Київ: Освіта, 2018. – 310 с.
22. Ткаченко Ю. В., Чернявський А. П. Гігієнічні основи фізичної культури: підручник. – Одеса: Маяк, 2016. – 320 с.
23. Фізична культура: теорія та практика за ред. В. М. Іванова. – Львів: Світ, 2019. – 420 с.
24. Фізична реабілітація: навчальний посібник за ред. О. В. Зайцева. – Київ: Освіта, 2018. – 360 с.
25. Хоменко С. В. Гігієна в спорті: підручник. – Харків: Фоліо, 2017. – 340 с.
26. Черненко В. А. Основи спортивної медицини: посібник. – Львів: Афіша, 2019. – 280 с.
27. Чернявський А. П., Ткаченко Ю. В. Гігієнічні основи спортивної діяльності. – Одеса: Маяк, 2017. – 320 с.
28. Шевченко М. В. Основи спортивної фізіології: навчальний посібник. – Київ: Либідь, 2018. – 300 с.
29. Шуліка І. В. Гігієна і спорт: підручник. – Харків: Прапор, 2020. – 340 с.
30. Яворська Н. В. Гігієна фізичної культури: навчальний посібник. – Київ: Вища школа, 2016. – 270 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 6

Тема: Практика організації харчування спортсменів відповідно до гігієнічних вимог

Мета:

- Розвинути у студентів знання про основні гігієнічні вимоги до організації харчування спортсменів.
- Навчити визначати якість продуктів, контролювати умови їх зберігання, а також оцінювати санітарний стан харчоблоків.
- Сформувати навички розробки збалансованого меню для різних категорій спортсменів з урахуванням їхніх потреб, етапів тренувального процесу і енергетичних витрат.

План:

1. **Гігієнічні вимоги до організації харчування спортсменів:**
    - Значення чистоти на харчоблоках для збереження здоров'я спортсменів.
    - Основні санітарно-гігієнічні принципи організації харчування, включаючи дотримання чистоти кухонного обладнання, правильне поводження з продуктами та відповідність нормам гігієни.
    - Роль правильного харчування для підтримання фізичної форми, запобігання травмам і пришвидшення відновлення.
2. **Методи оцінки якості продуктів та умов їх зберігання:**
    - Як перевірити свіжість продуктів: оцінка зовнішнього вигляду, терміну придатності, стану пакування, кольору та запаху.
    - Умови зберігання різних категорій продуктів:
        - Свіжі продукти (овочі, фрукти, м'ясо): дотримання температурного режиму, зберігання в окремих контейнерах для запобігання перехресного забруднення.
        - Заморожені продукти: підтримка стабільної температури заморожування, регулярний контроль стану пакування.
        - Готові страви: дотримання правил швидкого охолодження та безпечного розігріву.
    - Розпізнавання небезпечних умов: поява запахів, зміна консистенції, пошкодження упаковки.

3. **Розробка меню для спортсменів різних категорій:**
    - Визначення особливостей харчування для різних видів спорту:
        - Силові види спорту: високий вміст білка, збалансовані жири, складні вуглеводи.
        - Спорт на витривалість: високе споживання складних вуглеводів для тривалого енергозабезпечення.
        - Командні види спорту: збалансоване співвідношення білків, жирів та вуглеводів для підтримання витривалості і концентрації.
    - Розробка меню на різних етапах тренувального процесу:
        - Підготовчий період: повноцінне харчування з високим вмістом макро- і мікронутрієнтів.
        - Період змагань: легкі страви, швидкі джерела енергії, уникання важкої їжі.
        - Відновлення після змагань: багатий білковий раціон для відновлення м’язів, вуглеводи для відновлення енергії.
    - Врахування енерговитрат: збільшення калорійності харчування під час інтенсивних тренувань, зменшення порцій у періоди відпочинку.
4. **Режим харчування для спортсменів:**
    - Основи розподілу прийомів їжі: регулярні та часті прийоми (4–6 разів на день).
    - Баланс макронутрієнтів:
        - Білки: 20–30% раціону, основа для побудови м’язів.
        - Жири: 25–30% раціону, джерело тривалої енергії.
        - Вуглеводи: 50–60% раціону, забезпечення швидкої енергії.
    - Харчування до, під час і після тренувань:
        - Перед тренуванням: легкий вуглеводний перекус.
        - Під час тривалих навантажень: споживання ізотонічних напоїв, енергетичних гелів.
        - Після тренування: прийом білково-вуглеводних продуктів для відновлення.
    - Гідратація: регулярне споживання води до, під час і після тренувань.
5. **Гігієнічні аспекти обслуговування на харчоблоках:**
    - Дотримання чистоти під час приготування їжі: регулярне миття рук, стерилізація поверхонь, використання окремих інструментів для різних типів продуктів.
    - Контроль чистоти обладнання: регулярне очищення плит, холодильників, посудомийних машин.

- Розподіл зон на харчоблоках: окремі зони для обробки сирих і готових продуктів.
- Інструктаж персоналу з гігієнічних вимог та процедур дезінфекції.

Питання для самостійної роботи:

1. Які основні гігієнічні вимоги повинні бути дотримані на харчоблоках для спортсменів?
2. Як можна оцінити якість продуктів харчування, які використовуються для приготування страв?
3. Складіть меню для спортсмена-силовика, який готується до змагань.
4. Які основні рекомендації з харчування перед змаганнями ви можете запропонувати?
5. Як забезпечити безпечне зберігання швидкопсувних продуктів у спортивній їдальні?

Практична частина:

1. **Оцінка якості продуктів та умов зберігання:**
   - Студенти у групах проводять інспекцію харчоблоку або їдальні.
   - Перевіряють термін придатності продуктів, стан пакування, температуру холодильних камер.
2. **Розробка меню для спортсменів:**
   - Кожна група складає меню для обраної категорії спортсменів (силові, витривалість, командні види спорту).
   - Враховують потреби в калоріях, макронутрієнтах та особливості режиму харчування.
3. **Розробка інструкцій з гігієнічного обслуговування:**
   - Розробляють практичні рекомендації для персоналу харчоблоків: як підтримувати чистоту обладнання, дотримуватись санітарних вимог.
   - Пропонують конкретні процедури для обробки різних типів продуктів.
4. **Презентація результатів:**
   - Групи представляють своє меню, описують критерії, за якими підбирали продукти.
   - Пропонують рекомендації щодо гігієнічних стандартів на харчоблоках.

Питання для самоконтролю:

1. Які основні гігієнічні вимоги необхідно дотримувати на харчоблоках для спортсменів?
2. Як визначити якість продуктів харчування за їх зовнішнім виглядом, запахом та станом упаковки?
3. Який режим харчування рекомендується для спортсменів перед змаганнями?
4. Як правильно зберігати свіжі та заморожені продукти, щоб запобігти їх псуванню?
5. Які основні принципи складання збалансованого меню для спортсменів різних категорій?

Література:

1. Бєлєнький О. Л. Гігієна фізичної культури і спорту: навчальний посібник. – Київ: Олімпійська література, 2018. – 256 с.
2. Григор'єв А. І., Бєлова Н. І. Гігієна фізичної культури і спорту. – Харків: Прапор, 2020. – 320 с.
3. Гришко О. М. Основи спортивної медицини: навчальний посібник. – Київ: Освіта, 2016. – 270 с.
4. Довідник з фізіології та гігієни спорту / за ред. О. П. Волкова. – Київ: Освіта, 2017. – 450 с.
5. Дуброва С. П. Спортивна медицина: підручник. – Харків: Ранок, 2015. – 320 с.
6. Зінченко В. І. Гігієна спорту: підручник. – Київ: КНЕУ, 2018. – 340 с.
7. Зозуля О. І. Фізична реабілітація: основи методики. – Одеса: Маяк, 2016. – 280 с.
8. Іванова Т. М. Фізіологія людини та основи спортивної медицини: підручник. – Львів: Світ, 2019. – 380 с.
9. Клименко В. Г. Основи фізичного виховання: навчальний посібник. – Харків: Прапор, 2017. – 300 с.
10. Клименко Т. Г., Петренко А. М. Фізична культура і спорт: методичні рекомендації. – Київ: Освіта, 2015. – 220 с.
11. Коробкова Н. А. Спортивна гігієна: навчальний посібник. – Харків: Ранок, 2018. – 210 с.
12. Мельник О. М. Гігієна і фізичне виховання: методичний посібник. – Київ: Вища школа, 2016. – 310 с.

13. Павлова Л. В. Фізична культура у вищій школі: навчальний посібник. – Львів: Афіша, 2019. – 330 с.
14. Павлюк І. В. Основи спортивної медицини: підручник. – Київ: Видавничий дім «Києво-Могилянська академія», 2017. – 240 с.
15. Петренко О. М. Спортивна фізіологія: основи теорії. – Харків: Фоліо, 2018. – 400 с.
16. Пономарьов В. П. Фізичне виховання і здоров'я: навчальний посібник. – Київ: Либідь, 2016. – 300 с.
17. Романенко Л. Б. Основи спортивної медицини і гігієни: навчальний посібник. – Львів: Афіша, 2019. – 290 с.
18. Савчук П. А. Гігієна в спорті: практичний посібник. – Харків: Прапор, 2018. – 280 с.
19. Сидоренко Н. М. Основи здорового способу життя: навчальний посібник. – Київ: Вища школа, 2016. – 350 с.
20. Стадник М. А. Спортивна гігієна і санітарія: методичні вказівки. – Харків: Ранок, 2017. – 180 с.
21. Ткаченко І. В. Фізична реабілітація і спорт: посібник для студентів. – Київ: Освіта, 2018. – 310 с.
22. Ткаченко Ю. В., Чернявський А. П. Гігієнічні основи фізичної культури: підручник. – Одеса: Маяк, 2016. – 320 с.
23. Фізична культура: теорія та практика за ред. В. М. Іванова. – Львів: Світ, 2019. – 420 с.
24. Фізична реабілітація: навчальний посібник за ред. О. В. Зайцева. – Київ: Освіта, 2018. – 360 с.
25. Хоменко С. В. Гігієна в спорті: підручник. – Харків: Фоліо, 2017. – 340 с.
26. Черненко В. А. Основи спортивної медицини: посібник. – Львів: Афіша, 2019. – 280 с.
27. Чернявський А. П., Ткаченко Ю. В. Гігієнічні основи спортивної діяльності. – Одеса: Маяк, 2017. – 320 с.
28. Шевченко М. В. Основи спортивної фізіології: навчальний посібник. – Київ: Либідь, 2018. – 300 с.
29. Шуліка І. В. Гігієна і спорт: підручник. – Харків: Прапор, 2020. – 340 с.
30. Яворська Н. В. Гігієна фізичної культури: навчальний посібник. – Київ: Вища школа, 2016. – 270 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 7

Тема: Розробка гігієнічних рекомендацій для відновлювальних процедур

Мета:

- Надати студентам знання щодо гігієнічних вимог та безпеки проведення відновлювальних процедур.
- Навчити оцінювати ефективність масажу, сауни та кріотерапії для зменшення втоми та поліпшення стану організму після навантажень.
- Розробити навички складання індивідуальних відновлювальних планів, орієнтованих на різні види спорту, фізичні навантаження та етапи підготовки.

План:

1. **Гігієнічні вимоги до відновлювальних процедур:**
    - Забезпечення чистоти приміщень, у яких проводяться процедури (кабінетів для масажу, саун, кріокамер).
    - Очищення та дезінфекція інвентарю, обладнання, поверхонь після кожного сеансу.
    - Використання одноразових матеріалів (простирадл, серветок) та дотримання особистої гігієни персоналом.
    - Моніторинг температурних і санітарних умов (вентиляція, вологість, температура).
2. **Огляд відновлювальних процедур для спортсменів:**
    - **Масаж:**
        - Зняття м’язового напруження, покращення кровообігу, зменшення набряків і болю.
        - Поліпшення регенерації тканин, підвищення еластичності м’язів.
    - **Сауна:**
        - Розслаблення м’язів і нервової системи.
        - Прискорення обміну речовин, виведення продуктів метаболізму.
        - Покращення стану шкіри та сприяння виведенню токсинів.
    - **Кріотерапія:**
        - Локальне або загальне охолодження для зменшення запалення.

- Швидке полегшення болю, скорочення часу відновлення після мікротравм.
- Стимуляція циркуляції крові та лімфи, поліпшення тонусу.

3. **Оцінка ефективності та безпеки процедур:**
   - **Ефективність:**
     - Поліпшення фізичного стану спортсмена після процедур (зменшення болю, поліпшення рухливості).
     - Скорочення часу, потрібного для повного відновлення після навантажень.
   - **Безпека:**
     - Контроль стану спортсмена перед, під час і після процедур.
     - Дотримання оптимальних температурних режимів (для сауни: не більше 15 хвилин при температурі до 100 °C; для кріотерапії: не більше 3 хвилин при температурі -120 °C).
     - Зниження ризику ускладнень: уникнення процедур при наявності серцево-судинних захворювань, інфекцій, пошкоджень шкіри.
4. **Складання індивідуальних планів відновлення:**
   - **Врахування специфіки виду спорту:**
     - Для силових атлетів: більше часу на масаж і кріотерапію для зменшення мікротравм і м’язового болю.
     - Для спортсменів на витривалість: комбінація сауни та масажу для прискорення виведення молочної кислоти і покращення кровообігу.
     - Для командних видів спорту: інтеграція різних процедур у дні після матчів, щоб зменшити фізичне і нервове напруження.
   - **Комбінування методів:**
     - Поєднання кількох процедур (наприклад, сауна + масаж, кріотерапія + розслабляючий масаж) для підсилення ефекту.
     - Розподіл процедур упродовж тижня залежно від інтенсивності тренувань і змагань.
   - **Особливості для різних етапів:**
     - У підготовчий період: регулярне включення масажу для профілактики травм.
     - У змагальний період: акцент на швидкі методи відновлення (кріотерапія, короткі сеанси масажу).

        - У період відновлення: збільшення тривалості процедур, використання сауни для розслаблення.
5. **Розробка гігієнічних рекомендацій:**
    - Інструкції для обслуговуючого персоналу:
        - Регулярна дезінфекція інструментів і приміщень.
        - Використання одноразових матеріалів та спеціального одягу.
        - Контроль за станом обладнання, заміна зношених компонентів.
    - Інструкції для спортсменів:
        - Використання особистих рушників, тапок, засобів гігієни.
        - Дотримання правил поведінки в сауні: поступове привчання до температури, споживання води перед і після процедури.
        - Дотримання часу перебування в кріокамері та уважне відстеження своїх відчуттів.

Питання для самоконтролю:

1. Які гігієнічні вимоги повинні бути дотримані при проведенні масажу, сауни та кріотерапії?
2. Назвіть основні переваги та протипоказання до використання сауни для відновлення спортсменів.
3. Як кріотерапія сприяє скороченню періоду відновлення після інтенсивних тренувань?
4. Розробіть план відновлення для атлета після змагань із використанням масажу, сауни та кріотерапії.
5. Які заходи безпеки необхідно врахувати під час проведення відновлювальних процедур для спортсменів?

Практична частина:

1. **Оцінка безпеки та ефективності відновлювальних процедур:**
    - Огляд реальних прикладів процедур: перевірка гігієнічних умов, відповідність дезінфекційним стандартам.
    - Аналіз стану спортсменів після процедур: суб’єктивні відчуття, вимірювання пульсу, м’язового тонусу.
2. **Складання індивідуальних планів відновлення:**
    - Розробка плану процедур для спортсменів різних видів спорту: штангісти, марафонці, гравці командних видів спорту.

- Комбінування методів відновлення: масаж, сауна, кріотерапія, залежно від специфіки навантажень.

3. **Розробка гігієнічних інструкцій:**
   - Інструкції для забезпечення чистоти обладнання, дезінфекції приміщень.
   - Правила для спортсменів під час відновлювальних процедур: використання особистого інвентарю, дотримання часу процедур.
4. **Презентація результатів:**
   - Групи представляють свої плани відновлення та гігієнічні рекомендації.
   - Обґрунтування вибору процедур і заходів безпеки.

Питання для самоконтролю:

1. Які основні гігієнічні вимоги потрібно дотримуватись під час проведення масажу для спортсменів?
2. Чому важливо дезінфікувати обладнання та приміщення перед проведенням відновлювальних процедур?
3. Назвіть основні протипоказання до використання сауни та кріотерапії.
4. Як можна оцінити ефективність масажу для відновлення спортсмена після тренування?
5. Які заходи слід вжити для безпечного використання кріотерапії?

Література:

1. Бєлєнький О. Л. Гігієна фізичної культури і спорту: навчальний посібник. – Київ: Олімпійська література, 2018. – 256 с.
2. Григор'єв А. І., Бєлова Н. І. Гігієна фізичної культури і спорту. – Харків: Прапор, 2020. – 320 с.
3. Гришко О. М. Основи спортивної медицини: навчальний посібник. – Київ: Освіта, 2016. – 270 с.
4. Довідник з фізіології та гігієни спорту / за ред. О. П. Волкова. – Київ: Освіта, 2017. – 450 с.
5. Дуброва С. П. Спортивна медицина: підручник. – Харків: Ранок, 2015. – 320 с.
6. Зінченко В. І. Гігієна спорту: підручник. – Київ: КНЕУ, 2018. – 340 с.

7. Зозуля О. І. Фізична реабілітація: основи методики. – Одеса: Маяк, 2016. – 280 с.
8. Іванова Т. М. Фізіологія людини та основи спортивної медицини: підручник. – Львів: Світ, 2019. – 380 с.
9. Клименко В. Г. Основи фізичного виховання: навчальний посібник. – Харків: Прапор, 2017. – 300 с.
10. Клименко Т. Г., Петренко А. М. Фізична культура і спорт: методичні рекомендації. – Київ: Освіта, 2015. – 220 с.
11. Коробкова Н. А. Спортивна гігієна: навчальний посібник. – Харків: Ранок, 2018. – 210 с.
12. Мельник О. М. Гігієна і фізичне виховання: методичний посібник. – Київ: Вища школа, 2016. – 310 с.
13. Павлова Л. В. Фізична культура у вищій школі: навчальний посібник. – Львів: Афіша, 2019. – 330 с.
14. Павлюк І. В. Основи спортивної медицини: підручник. – Київ: Видавничий дім «Києво-Могилянська академія», 2017. – 240 с.
15. Петренко О. М. Спортивна фізіологія: основи теорії. – Харків: Фоліо, 2018. – 400 с.
16. Пономарьов В. П. Фізичне виховання і здоров'я: навчальний посібник. – Київ: Либідь, 2016. – 300 с.
17. Романенко Л. Б. Основи спортивної медицини і гігієни: навчальний посібник. – Львів: Афіша, 2019. – 290 с.
18. Савчук П. А. Гігієна в спорті: практичний посібник. – Харків: Прапор, 2018. – 280 с.
19. Сидоренко Н. М. Основи здорового способу життя: навчальний посібник. – Київ: Вища школа, 2016. – 350 с.
20. Стадник М. А. Спортивна гігієна і санітарія: методичні вказівки. – Харків: Ранок, 2017. – 180 с.
21. Ткаченко І. В. Фізична реабілітація і спорт: посібник для студентів. – Київ: Освіта, 2018. – 310 с.
22. Ткаченко Ю. В., Чернявський А. П. Гігієнічні основи фізичної культури: підручник. – Одеса: Маяк, 2016. – 320 с.
23. Фізична культура: теорія та практика за ред. В. М. Іванова. – Львів: Світ, 2019. – 420 с.
24. Фізична реабілітація: навчальний посібник за ред. О. В. Зайцева. – Київ: Освіта, 2018. – 360 с.

25. Хоменко С. В. Гігієна в спорті: підручник. – Харків: Фоліо, 2017. – 340 с.
26. Черненко В. А. Основи спортивної медицини: посібник. – Львів: Афіша, 2019. – 280 с.
27. Чернявський А. П., Ткаченко Ю. В. Гігієнічні основи спортивної діяльності. – Одеса: Маяк, 2017. – 320 с.
28. Шевченко М. В. Основи спортивної фізіології: навчальний посібник. – Київ: Либідь, 2018. – 300 с.
29. Шуліка І. В. Гігієна і спорт: підручник. – Харків: Прапор, 2020. – 340 с.
31. Яворська Н. В. Гігієна фізичної культури: навчальний посібник. – Київ: Вища школа, 2016. – 270 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 8

Тема: Аналіз гігієнічного супроводу спортсменів під час змагань

Мета:

- Зрозуміти систему гігієнічного супроводу спортсменів, зокрема під час змагань.
- Провести оцінку реальних прикладів організації гігієнічного забезпечення на спортивних заходах.
- Навчитися розробляти рекомендації для вдосконалення гігієнічних заходів, які сприяють підвищенню рівня безпеки та ефективності змагань.

План:

1. **Вступ до гігієнічного супроводу спортсменів:**
    - Значення дотримання гігієнічних вимог для збереження здоров’я спортсменів та їхньої спортивної результативності.
    - Основні санітарно-гігієнічні вимоги, яких потрібно дотримуватись під час спортивних заходів.
    - Вплив дотримання гігієнічних норм на запобігання травмам та інфекційним захворюванням.
2. **Організація гігієнічного забезпечення на спортивних заходах:**

- Підготовка спортивних споруд: забезпечення чистоти роздягалень, душових кабін, туалетів, тренувальних приміщень.
- Особливості гігієни на відкритих майданчиках: підтримання чистоти території, доступність санітарних вузлів, заходи для попередження забруднення.
- Заходи на закритих аренах: контроль температури і вентиляції, регулярна дезінфекція поверхонь, наявність достатньої кількості санітарних вузлів.
- Забезпечення доступу до чистої питної води, індивідуальних засобів гігієни та дезінфікуючих засобів.
- Запобігання інфекціям: регулярна дезінфекція приміщень, моніторинг стану здоров'я спортсменів, своєчасне виявлення симптомів захворювань.

3. **Огляд гігієнічного забезпечення на реальних спортивних заходах:**
   - Аналіз прикладів місцевих та міжнародних змагань (чемпіонати, олімпіади, марафони).
   - Методи контролю дотримання санітарно-гігієнічних норм: робота медичного персоналу, санітарних інспекцій, організаційних комітетів.
   - Оцінка використання сучасних засобів підтримання чистоти: автоматичні санітайзери, ультрафіолетові лампи для знезараження, екологічні миючі засоби.
   - Інформування учасників і персоналу про дотримання правил гігієни.
4. **Оцінка ефективності впроваджених заходів:**
   - Розгляд відповідності умов змагань встановленим гігієнічним нормам: стан приміщень, наявність необхідного обладнання, чистота поверхонь, доступність засобів дезінфекції.
   - Виявлення слабких місць: недостатня кількість санітарних вузлів, нестача миючих засобів, нерегулярна дезінфекція.
   - Аналіз впливу гігієнічних заходів на спортивні результати: зниження рівня травматизму, зменшення кількості захворювань, покращення загального стану спортсменів.
5. **Розробка рекомендацій з покращення гігієнічного забезпечення:**
   - Пропозиції щодо покращення чистоти на спортивних об'єктах: частіше прибирання, контроль за станом інвентарю, використання ефективніших засобів дезінфекції.

- Рекомендації щодо облаштування додаткових санітарних вузлів, забезпечення безперебійного доступу до чистої питної води.
- Розробка інструкцій для персоналу щодо дотримання санітарних норм, регулярної перевірки приміщень та обладнання.
- Освітні заходи для спортсменів щодо особистої гігієни під час змагань.

Питання для самостійної роботи:

1. Які основні гігієнічні вимоги повинні виконуватись під час спортивних змагань?
2. Як організувати гігієнічне забезпечення для відкритих та закритих спортивних арен?
3. Які сучасні методи підтримання чистоти можуть бути застосовані на спортивних об’єктах?
4. Як виявляти проблемні зони в санітарно-гігієнічному супроводі спортивних заходів?
5. Розробіть план заходів для покращення гігієнічного забезпечення на міжнародних змаганнях.

Практична частина:

1. **Аналіз гігієнічного забезпечення:**
   - Студенти переглядають відеоматеріали або відвідують спортивні заходи.
   - Оцінюють стан роздягалень, санітарних вузлів, тренувальних зон.
   - Складають список позитивних моментів та виявлених проблем.
2. **Оцінка ефективності гігієнічних заходів:**
   - Аналіз відповідності умов вимогам: наявність дезінфікуючих засобів, стан обладнання, чистота приміщень.
   - Виявлення зон, які потребують покращення, і пропозиції щодо вирішення проблем.
3. **Розробка рекомендацій:**
   - Групи складають рекомендації для організаторів змагань щодо покращення гігієнічного супроводу.
   - Пропонують сучасні технології підтримання чистоти та покращення комфорту для спортсменів.
4. **Презентація результатів:**

- Групи презентують свої висновки: демонструють ефективність існуючих заходів, виявлені проблеми та пропонують шляхи вдосконалення.
- Обґрунтовують свої рекомендації прикладами з реальних спортивних заходів.

Питання для самоконтролю:

1. Які основні санітарно-гігієнічні вимоги повинні виконуватись під час проведення спортивних змагань?
2. Як правильно оцінити стан спортивних приміщень і споруд перед початком змагань?
3. Які заходи можна впровадити для мінімізації ризику інфекційних захворювань серед учасників?
4. Назвіть сучасні засоби дезінфекції, які можна використовувати на спортивних аренах.
5. Як підвищення рівня інформованості спортсменів і персоналу може вплинути на дотримання гігієнічних норм?

Література:

1. Бєлєнький О. Л. Гігієна фізичної культури і спорту: навчальний посібник. – Київ: Олімпійська література, 2018. – 256 с.
2. Григор'єв А. І., Бєлова Н. І. Гігієна фізичної культури і спорту. – Харків: Прапор, 2020. – 320 с.
3. Гришко О. М. Основи спортивної медицини: навчальний посібник. – Київ: Освіта, 2016. – 270 с.
4. Довідник з фізіології та гігієни спорту / за ред. О. П. Волкова. – Київ: Освіта, 2017. – 450 с.
5. Дуброва С. П. Спортивна медицина: підручник. – Харків: Ранок, 2015. – 320 с.
6. Зінченко В. І. Гігієна спорту: підручник. – Київ: КНЕУ, 2018. – 340 с.
7. Зозуля О. І. Фізична реабілітація: основи методики. – Одеса: Маяк, 2016. – 280 с.
8. Іванова Т. М. Фізіологія людини та основи спортивної медицини: підручник. – Львів: Світ, 2019. – 380 с.
9. Клименко В. Г. Основи фізичного виховання: навчальний посібник. – Харків: Прапор, 2017. – 300 с.

10. Клименко Т. Г., Петренко А. М. Фізична культура і спорт: методичні рекомендації. – Київ: Освіта, 2015. – 220 с.
11. Коробкова Н. А. Спортивна гігієна: навчальний посібник. – Харків: Ранок, 2018. – 210 с.
12. Мельник О. М. Гігієна і фізичне виховання: методичний посібник. – Київ: Вища школа, 2016. – 310 с.
13. Павлова Л. В. Фізична культура у вищій школі: навчальний посібник. – Львів: Афіша, 2019. – 330 с.
14. Павлюк І. В. Основи спортивної медицини: підручник. – Київ: Видавничий дім «Києво-Могилянська академія», 2017. – 240 с.
15. Петренко О. М. Спортивна фізіологія: основи теорії. – Харків: Фоліо, 2018. – 400 с.
16. Пономарьов В. П. Фізичне виховання і здоров'я: навчальний посібник. – Київ: Либідь, 2016. – 300 с.
17. Романенко Л. Б. Основи спортивної медицини і гігієни: навчальний посібник. – Львів: Афіша, 2019. – 290 с.
18. Савчук П. А. Гігієна в спорті: практичний посібник. – Харків: Прапор, 2018. – 280 с.
19. Сидоренко Н. М. Основи здорового способу життя: навчальний посібник. – Київ: Вища школа, 2016. – 350 с.
20. Стадник М. А. Спортивна гігієна і санітарія: методичні вказівки. – Харків: Ранок, 2017. – 180 с.
21. Ткаченко І. В. Фізична реабілітація і спорт: посібник для студентів. – Київ: Освіта, 2018. – 310 с.
22. Ткаченко Ю. В., Чернявський А. П. Гігієнічні основи фізичної культури: підручник. – Одеса: Маяк, 2016. – 320 с.
23. Фізична культура: теорія та практика за ред. В. М. Іванова. – Львів: Світ, 2019. – 420 с.
24. Фізична реабілітація: навчальний посібник за ред. О. В. Зайцева. – Київ: Освіта, 2018. – 360 с.
25. Хоменко С. В. Гігієна в спорті: підручник. – Харків: Фоліо, 2017. – 340 с.
26. Черненко В. А. Основи спортивної медицини: посібник. – Львів: Афіша, 2019. – 280 с.
27. Чернявський А. П., Ткаченко Ю. В. Гігієнічні основи спортивної діяльності. – Одеса: Маяк, 2017. – 320 с.

28. Шевченко М. В. Основи спортивної фізіології: навчальний посібник. – Київ: Либідь, 2018. – 300 с.
29. Шуліка І. В. Гігієна і спорт: підручник. – Харків: Прапор, 2020. – 340 с.
30. Яворська Н. В. Гігієна фізичної культури: навчальний посібник. – Київ: Вища школа, 2016. – 270 с.

Оцінювання виконання індивідуального навчально-дослідного завдання (ІНДЗ)

Оцінка з ІНДЗ є обов'язковим балом, який враховується при підсумковому оцінюванні навчальних досягнень з дисципліни.

№ з/п	Критерії оцінювання	Максимальна кількість балів за кожним видом роботи
1.	Обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження	1 бал
2.	Складання плану реферату	1 бал
3.	Критичний аналіз суті та змісту першоджерел. Виклад фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання	2 бали
4.	Наявність достатньої кількості сучасних нормативних і наукових джерел.	1 бали
5.	Дотримання правил реферування наукових публікацій	1 бал
6.	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження	2 бали
7.	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, список використаних джерел, додатки)	1 бал
8.	Переконливість презентації ІНДЗ	1 бали
Всього		**10 балів**

Студент також має можливість перезарахувати бали (інші види робіт) за наявності результатів навчання, отриманих у неформальній освіті (стажування, тренінги, участь у конференціях, семінарах та ін.) та інформальній освіті (самоосвіта).

Інформація про ресурси для неформальної освіти, процедуру визнання результатів, отриманих у неформальній освіти, розміщена на сайті факультету фізичного вихлвання.

Дотримання принципів та правил академічної доброчесності передбачає самостійне виконання завдань до практичних занять, завдань самостійної роботи, завдань до ІНДЗ, підготовки до підсумкового контролю, визначених Кодексом академічної доброчесності Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини, Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в Уманському державному педагогічному університеті імені Павла Тичини, Законом України «Про авторське право і суміжні права», методичними рекомендації щодо дотримання принципів академічної доброчесності на факультеті фізичного виховання УДПУ імені Павла Тичини

Шкала оцінювання
індивідуального навчально-дослідного завдання (ІНДЗ)

Рівень виконання	**Кількість балів, що відповідає рівню**	**Оцінка**
Високий	9–10	Відмінно
Достатній	6–8	Добре
Середній	3–5	Задовільно
Низький	0–2	Незадовільно

ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ

І. Теоретичні питання

1. Основи гігієни фізичної культури і спорту.
2. Законодавче регулювання гігієни фізичної культури і спорту в Україні.
3. Нормативно-правові документи з гігієнічного забезпечення спортивної діяльності.
4. Гігієна в закладах вищої освіти: особливості та стандарти.

5. Атестація спортивних споруд на відповідність санітарним нормам.
6. Інфраструктура гігієнічного забезпечення в спортивних комплексах.
7. Гігієнічні вимоги до занять фізичною культурою в різних кліматичних умовах.
8. Сучасний стан гігієнічного забезпечення у спортивних клубах і центрах.
9. Розвиток системи гігієнічного моніторингу в спортивних школах.
10. Особливості гігієнічного забезпечення спортивних змагань.
11. Гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю та обладнання.
12. Гігієнічні норми при організації тренувань на відкритих майданчиках.
13. Профілактика травматизму та інфекційних захворювань у спорті.
14. Вплив гігієнічних умов на продуктивність тренувань і змагань.
15. Сучасні тенденції в організації санітарно-гігієнічних заходів у спорті.
16. Методи оцінки санітарного стану спортивних споруд.
17. Гігієнічні вимоги до освітлення, вентиляції та температурного режиму в спортивних залах.
18. Роль особистої гігієни у підтриманні фізичної форми спортсменів.
19. Гігієнічні норми для різних видів спорту.
20. Особливості харчування та гідратації з точки зору гігієни у спорті.
21. Вплив інфекційних захворювань на спортивну форму і методи їх профілактики.
22. Особливості гігієнічного забезпечення адаптивного спорту.
23. Використання сучасних технологій для підтримання гігієни у спорті.
24. Основи гігієнічного забезпечення в дитячо-юнацькому спорті.
25. Гігієнічні аспекти реабілітаційних процедур у спорті.
26. Організація гігієнічного супроводу масових спортивних заходів.
27. Гігієнічний контроль у спортивних секціях і клубах.

28. Гігієнічні аспекти використання спортивних форм та екіпірування.
29. Гігієнічні заходи при заняттях фізичною культурою в умовах забрудненого середовища.

30. Перспективи вдосконалення гігієнічного забезпечення фізичної куьтури і спорту.

ІІ. Тестові завдання А

1. **Що є основою гігієни фізичної культури і спорту?**
   а) Нормативні документи щодо санітарних норм у спортивних залах;
   б) Методи профілактики травм та інфекційних захворювань;
   в) Загальнонаукові підходи до організації тренувального процесу;
   г) Усі відповіді вірні.
2. **Яка методологія використовується при вивченні впливу фізичних навантажень на здоров'я спортсменів?**
   а) Загальнофілософська методологія;
   б) Загальнонаукова методологія;
   в) Конкретнонаукова методологія;
   г) Усі відповіді вірні.
3. **Гігієнічна оцінка спортивних споруд включає:**
   а) Аналіз рівня освітлення і вентиляції;
   б) Визначення температурного режиму і вологості;
   в) Огляд санітарно-гігієнічного стану роздягалень та душових;
   г) Усі відповіді вірні.
4. **Що передбачає гігієнічний підхід у фізичній культурі і спорті?**
   а) Зниження ризику травматизму через дотримання санітарних норм;
   б) Покращення якості спортивного інвентарю;
   в) Підвищення рівня фізичної підготовленості шляхом дотримання гігієнічних стандартів;
   г) Усі відповіді вірні.
5. **Що є основними критеріями гігієнічної оцінки спортивного інвентарю?**
   а) Чистота поверхонь;
   б) Відповідність матеріалів санітарним нормам;
   в) Регулярність дезінфекції після використання;
   г) Усі відповіді вірні.

6. **У яких умовах ризик передачі інфекцій серед спортсменів є найвищим?**
   а) Під час занять у переповнених приміщеннях із недостатньою вентиляцією;
   б) У разі нерегулярного чищення спортивного інвентарю;
   в) У разі відсутності засобів для дезінфекції у місцях загального користування;
   г) Усі відповіді вірні.
7. **Гігієнічні вимоги до тренувань на відкритому повітрі передбачають**:
   а) Вибір часу занять у ранкові або вечірні години, щоб уникнути перегріву;
   б) Носіння одягу з дихаючих матеріалів;
   в) Використання сонцезахисних засобів;
   г) Усі відповіді вірні.
8. **Як забезпечується гігієна спортивного інвентарю у дитячо-юнацьких секціях?**
   а) Регулярна дезінфекція м’ячів, матів, тренажерів;
   б) Використання одноразових рушників для зняття поту;
   в) Контроль за своєчасним оновленням пошкодженого інвентарю;
   г) Усі відповіді вірні.
9. **Що є важливими аспектами гігієни харчування спортсменів?**
   а) Дотримання режиму прийому їжі;
   б) Використання свіжих, високоякісних продуктів;
   в) Підтримання відповідного рівня гідратації;
   г) Усі відповіді вірні.
10. **Як можна забезпечити безпеку спортсменів під час змагань у закритих приміщеннях?**
   а) Підтримання належного рівня вентиляції;
   б) Регулярна дезінфекція контактних поверхонь;
   в) Контроль за відповідністю санітарно-гігієнічних норм;
   г) Усі відповіді вірні.
11. **Сучасні засоби дезінфекції спортивного інвентарю включають:**
   а) Ультрафіолетові лампи;
   б) Спеціальні дезінфекційні розчини;
   в) Парові дезінфектори;
   г) Усі відповіді вірні.
12. **Що є основними принципами профілактики травматизму у спорті?**
   а) Використання якісного інвентарю;

б) Регулярне навчання техніці безпеки;
в) Дотримання правил особистої гігієни;
г) Усі відповіді вірні.

13. **Як гігієна впливає на результати тренувань і змагань?**
а) Знижує ризик захворювань і травм;
б) Покращує фізичний і психічний стан спортсменів;
в) Підвищує загальний рівень безпеки;
г) Усі відповіді вірні.

14. **Основними показниками гігієнічного стану спортивних споруд є**
а) Якість освітлення;
б) Наявність і якість вентиляції;
в) Стан роздягалень та душових кабін;
г) Усі відповіді вірні.

15. Гігієнічний моніторинг спортивних споруд включає:
а) Перевірку регулярності прибирання;
б) Оцінку стану санвузлів і душових кабін;
в) Контроль якості повітря та води;
г) Усі відповіді вірні.

16. Що є основними джерелами забруднення в спортивних залах?
а) Пил з вулиці;
б) Недостатнє прибирання приміщень;
в) Контакт з неочищеним спортивним інвентарем;
г) Усі відповіді вірні.

17. Які заходи профілактики інфекційних захворювань повинні бути запроваджені у спортивних закладах?
а) Регулярна дезінфекція поверхонь;
б) Забезпечення особистих засобів гігієни для спортсменів;
в) Встановлення обов’язкового миття рук перед і після тренувань;
г) Усі відповіді вірні.

18. Що входить до гігієнічних вимог до спортивного взуття?
а) Регулярне чищення і провітрювання;
б) Використання матеріалів, які запобігають появі грибкових інфекцій;
в) Відповідний розмір і амортизація;
г) Усі відповіді вірні.

19. Як впливає недостатня вентиляція у спортивних приміщеннях на здоров'я спортсменів?
а) Зниження рівня кисню в повітрі;
б) Накопичення вологи та сприятливе середовище для бактерій і грибків;
в) Підвищення ризику алергій та респіраторних захворювань;
г) Усі відповіді вірні.

20. Що є показниками хорошої вентиляції у спортивному залі?
а) Свіжий запах повітря;
б) Відсутність конденсату на вікнах;
в) Стабільний температурний режим;
г) Усі відповіді вірні.

21. Які гігієнічні вимоги до спортивного одягу сприяють зниженню ризику перегрівання?
а) Використання легких, дихаючих тканин;
б) Світлі кольори одягу для занять на відкритому повітрі;
в) Вибір одягу, що не обмежує рухів;
г) Усі відповіді вірні.

22. Як забезпечити гігієну в командних видах спорту?
а) Регулярна дезінфекція спільного обладнання;
б) Встановлення особистих рушників та пляшок з водою для кожного спортсмена;
в) Проведення інструктажів щодо дотримання особистої гігієни;
г) Усі відповіді вірні.

23. Які критерії вибору дезінфекційних засобів для спортивного інвентарю?
а) Безпечність для здоров'я спортсменів;
б) Ефективність проти широкого спектра мікроорганізмів;
в) Зручність у застосуванні;
г) Усі відповіді вірні.

24. Як впливає неправильно підібраний спортивний інвентар на здоров'я спортсменів?
а) Підвищується ризик травматизму;
б) Зростає вірогідність розвитку хронічних захворювань суглобів;
в) Може виникати перенапруження окремих груп м'язів;
г) Усі відповіді вірні.

25. Що належить до основних заходів гігієни у тренажерному залі?

а) Щоденне прибирання та дезінфекція тренажерів;
б) Наявність засобів для очищення рук на кожній станції;
в) Встановлення графіка генеральних прибирань;
г) Усі відповіді вірні.

26. Що включає контроль гігієнічного стану води у басейнах?
а) Вимірювання рівня хлору та pH;
б) Регулярний забір проб для бактеріологічного аналізу;
в) Щоденне очищення фільтрів;
г) Усі відповіді вірні.

27. Як впливає занадто висока температура у спортивному приміщенні на організм спортсменів?
а) Призводить до швидкої втоми;
б) Знижує продуктивність тренувань;
в) Підвищує ризик зневоднення;
г) Усі відповіді вірні.

28. Які заходи слід вживати для попередження грибкових інфекцій серед спортсменів?
а) Регулярна обробка підлог та килимків протигрибковими засобами;
б) Забезпечення кожного спортсмена індивідуальними тапочками для душу;
в) Своєчасна заміна мокрого взуття та шкарпеток;
г) Усі відповіді вірні.

29. Що є основним принципом санітарно-гігієнічного нагляду за спортивними спорудами?
а) Регулярний моніторинг і документування стану споруд;
б) Оперативне усунення виявлених недоліків;
в) Розробка та впровадження рекомендацій щодо покращення гігієнічних умов;
г) Усі відповіді вірні.

30. Як часто потрібно проводити генеральне прибирання в закритих спортивних залах?
а) Щоденно;
б) Щотижня;
в) Щомісяця;
г) Усі відповіді вірні.

31. Які основні вимоги до рівня освітлення в закритих спортивних залах?

а) Забезпечення рівномірного освітлення без тіней;
б) Використання ламп з нейтральним кольором світла;
в) Освітленість повинна відповідати діючим санітарним нормам;
г) Усі відповіді вірні.

32. Що є ключовими аспектами вентиляції у спортивних приміщеннях?
а) Забезпечення достатнього обміну повітря;
б) Використання фільтрів для очищення повітря;
в) Контроль за рівнем вологості та температури;
г) Усі відповіді вірні.

33. Як часто потрібно дезінфікувати спільне спортивне обладнання?
а) Щоденно після кожного заняття;
б) Щотижня у випадку невеликої кількості відвідувачів;
в) Щомісяця залежно від типу обладнання;
г) Усі відповіді вірні.

34. Які санітарно-гігієнічні вимоги існують для зон відпочинку в спортивних закладах?
а) Наявність окремих місць для перевдягання;
б) Забезпечення чистих і комфортних санітарних вузлів;
в) Регулярне прибирання і дезінфекція меблів;
г) Усі відповіді вірні.

35. Які заходи необхідно вжити для попередження травматизму через поганий стан підлоги в залі?
а) Використовувати антиковзкі покриття;
б) Регулярно перевіряти стан поверхні та усувати дефекти;
в) Надавати спеціальні інструкції спортсменам про обережність;
г) Усі відповіді вірні.

36. Що входить до гігієнічних норм для спортивних басейнів?
а) Регулярний аналіз води на відповідність нормам;
б) Забезпечення постійної циркуляції та фільтрації води;
в) Дотримання стандартів температури і рівня хлору;
г) Усі відповіді вірні.

37. Як зберігати спортивний інвентар, щоб забезпечити його гігієнічний стан?
а) У сухих, добре провітрюваних приміщеннях;
б) Використовувати закриті шафи або контейнери;

в) Дезінфікувати перед кожним зберіганням;
г) Усі відповіді вірні.

38. Які ризики пов'язані з порушенням температурного режиму в спортивних залах?
а) Зростання захворюваності серед спортсменів;
б) Зниження продуктивності тренувань;
в) Підвищений ризик перегріву або переохолодження;
г) Усі відповіді вірні.

39. Що слід враховувати при організації санітарно-гігієнічного контролю у спортивних закладах?
а) Регулярність перевірок;
б) Використання сертифікованих засобів очищення та дезінфекції;
в) Ведення документації щодо санітарного стану;
г) Усі відповіді вірні.

40. Які чинники впливають на якість повітря у спортивних приміщеннях?
а) Кількість спортсменів та глядачів;
б) Стан вентиляційної системи;
в) Рівень вологості та температура;
г) Усі відповіді вірні.

41. Як організувати безпечний санітарний стан у роздягальнях?
а) Забезпечити регулярне прибирання та дезінфекцію;
б) Встановити персональні шафи для кожного відвідувача;
в) Проводити інструктаж про гігієну серед спортсменів;
г) Усі відповіді вірні.

42. Які заходи забезпечують належний рівень гігієни в душових кабінах?
а) Використання протигрибкових засобів;
б) Регулярна дезінфекція стін та підлоги;
в) Своєчасна заміна зношених насадок для душу;
г) Усі відповіді вірні.

43. Що необхідно врахувати при виборі спортивного одягу для занять у різних погодних умовах?
а) Температуру та вологість навколишнього середовища;
б) Вибір дихаючих матеріалів;
в) Забезпечення належного рівня захисту від перегріву або переохолодження;
г) Усі відповіді вірні.

44. Як забезпечити гігієну в спортивних залах під час масових заходів?
а) Збільшити частоту прибирання та дезінфекції;
б) Обмежити кількість відвідувачів у приміщенні одночасно;
в) Розмістити достатню кількість засобів для очищення рук;
г) Усі відповіді вірні.

45. Які чинники можуть знизити ефективність гігієнічних заходів у спортивних закладах?
а) Неправильний вибір дезінфікуючих засобів;
б) Недостатня частота санітарних обробок;
в) Недотримання інструкцій з гігієни персоналом;
г) Усі відповіді вірні.

46. Що є основними критеріями оцінки гігієнічного стану спортивних споруд?
а) Рівень чистоти поверхонь;
б) Ефективність вентиляційної системи;
в) Відповідність температурного режиму нормам;
г) Усі відповіді вірні.

47. Як забезпечити санітарну безпеку під час командних спортивних тренувань?
а) Розділити зони для персонального обладнання;
б) Встановити спеціальні контейнери для використаних рушників;
в) Впровадити регулярну дезінфекцію м’ячів та інших спільних предметів;
г) Усі відповіді вірні.

48. Які переваги має автоматизована система очищення повітря в спортивних залах?
а) Постійне підтримання належного рівня вентиляції;
б) Зниження кількості зважених частинок у повітрі;
в) Підвищення комфорту для спортсменів і глядачів;
г) Усі відповіді вірні.

49. Як дотримання гігієнічних норм впливає на тривалість експлуатації спортивного інвентарю?
а) Запобігає передчасному зносу обладнання;
б) Знижує ризик механічних пошкоджень через накопичення бруду;
в) Збільшує термін служби покриттів і текстильних елементів;
г) Усі відповіді вірні.

50. Як покращення освітлення в спортивному приміщенні впливає на травматизм?
а) Зменшує ризик випадкових падінь;
б) Поліпшує орієнтацію спортсменів у просторі;
в) Сприяє більш чіткій видимості об’єктів, що рухаються;
г) Усі відповіді вірні.

51. Які фактори впливають на вибір засобів дезінфекції для спортивного обладнання?
а) Тип матеріалу, з якого виготовлено обладнання;
б) Час, необхідний для висихання засобу;
в) Вплив засобу на шкіру спортсменів;
г) Усі відповіді вірні.

52. Як відсутність регулярного прибирання в залі впливає на якість тренувань?
а) Знижує комфорт спортсменів;
б) Підвищує ризик поширення інфекцій;
в) Призводить до швидкого зношення спортивного інвентарю;
г) Усі відповіді вірні.

53. Які санітарно-гігієнічні заходи мають бути запроваджені у зоні зберігання спортивного інвентарю?
а) Використання герметичних контейнерів;
б) Провітрювання приміщення після кожного тренування;
в) Регулярна обробка обладнання протигрибковими засобами;
г) Усі відповіді вірні.

54. Як знизити ризик зараження інфекційними захворюваннями у роздягальнях?
а) Забезпечити наявність антисептиків на вході;
б) Встановити графік генерального прибирання;
в) Контролювати дотримання особистої гігієни відвідувачами;
г) Усі відповіді вірні.

55. Які основні гігієнічні вимоги до обладнання в тренажерному залі?
а) Щоденна обробка контактних поверхонь;
б) Використання сертифікованих засобів для дезінфекції;
в) Своєчасна заміна пошкоджених елементів;
г) Усі відповіді вірні.

56. Які правила гігієни необхідно дотримуватись при групових заняттях фітнесом?

а) Використовувати індивідуальні рушники;
б) Дотримуватися соціальної дистанції під час занять;
в) Регулярно очищувати контактні поверхні;
г) Усі відповіді вірні.

57. Як частота дезінфекції впливає на стан підлоги у спортивному залі?
а) Зменшує накопичення бруду і мікроорганізмів;
б) Подовжує термін служби підлогового покриття;
в) Знижує ризик травм через ковзання;
г) Усі відповіді вірні.

58. Які санітарно-гігієнічні норми слід дотримуватись для забезпечення чистоти в басейнах?
а) Регулярний контроль рівня хлору;
б) Щоденна фільтрація води;
в) Очищення бортиків і сходинок;
г) Усі відповіді вірні.

59. Як впливає якісна вентиляція на рівень втоми спортсменів?
а) Зменшує вміст вуглекислого газу в повітрі;
б) Підтримує оптимальну температуру для тренувань;
в) Поліпшує концентрацію і витривалість;
г) Усі відповіді вірні.

60. Як забезпечити гігієнічний стан індивідуального спортивного інвентарю?
а) Регулярно мити і дезінфікувати після кожного використання;
б) Зберігати в окремих, закритих контейнерах;
в) Оновлювати захисне покриття для запобігання зносу;

61. Який температурний режим вважається оптимальним для спортивних залів?
а) 15–18°C;
б) 18–22°C;
в) 22–25°C;
г) Усі відповіді вірні залежно від виду спорту.

62. Що є основною метою регулярного прибирання у спортивних приміщеннях?
а) Зниження кількості пилу;
б) Профілактика поширення інфекцій;
в) Покращення зовнішнього вигляду залу;
г) Усі відповіді вірні.

63. Які методи вентиляції найкраще використовувати в тренажерних залах?
а) Механічна вентиляція з фільтрацією;
б) Природна вентиляція через відкриті вікна;
в) Комбінована система вентиляції;
г) Усі відповіді вірні залежно від умов.

64. Які наслідки можуть виникнути через порушення норм освітлення у спортивних залах?
а) Збільшення травматизму;
б) Зниження продуктивності тренувань;
в) Зростання втоми у спортсменів;
г) Усі відповіді вірні.

65. Що слід робити для підтримання гігієни спортивного обладнання з тканинними покриттями?
а) Регулярно пилососити поверхню;
б) Використовувати антисептичні спреї;
в) Проводити вологе прибирання з дезінфекційними засобами;
г) Усі відповіді вірні.

66. Як часто слід міняти фільтри у вентиляційних системах спортивних приміщень?
а) Щотижня;
б) Щомісяця;
в) Кожні 3–6 місяців або згідно з рекомендаціями виробника;
г) Усі відповіді вірні залежно від інтенсивності використання системи.

67. Що входить до гігієнічних вимог для індивідуальних тренажерів?
а) Очищення контактних поверхонь після кожного використання;
б) Регулярна перевірка на цілісність і функціональність;
в) Обробка антисептичними засобами;
г) Усі відповіді вірні.

68. Як впливають непровітрювані спортивні зали на фізичну форму спортсменів?
а) Знижують витривалість;
б) Підвищують ризик перегріву;
в) Збільшують рівень втоми;
г) Усі відповіді вірні.

69. Які гігієнічні вимоги існують для спортивних снарядів, які часто контактують із тілом (м'ячі, канати)?
а) Очищення після кожного використання;
б) Щотижнева дезінфекція;
в) Зберігання у спеціально відведених місцях;
г) Усі відповіді вірні.

70. Як дотримання гігієнічних норм підвищує ефективність тренувань?
а) Зменшує ризик захворювань;
б) Поліпшує самопочуття спортсменів;
в) Знижує рівень травматизму;
г) Усі відповіді вірні.

71. Що слід враховувати при організації гігієнічного обслуговування в басейнах?
а) Контроль рівня хімічних речовин у воді;
б) Регулярну чистку фільтрів;
в) Щоденне прибирання роздягалень і душових;
г) Усі відповіді вірні.

72. Як часто потрібно проводити генеральне прибирання спортивних залів?
а) Щотижня;
б) Щомісяця;
в) Щокварталу залежно від інтенсивності використання;
г) Усі відповіді вірні залежно від ситуації.

73. Що є основною метою дезінфекції спортивного інвентарю?
а) Запобігання поширенню інфекцій;
б) Підвищення строку служби обладнання;
в) Покращення зовнішнього вигляду інвентарю;
г) Усі відповіді вірні.

74. Як гігієнічні заходи впливають на психологічний комфорт спортсменів?
а) Забезпечують відчуття безпеки;
б) Підвищують концентрацію на тренуваннях;
в) Знижують рівень стресу;
г) Усі відповіді вірні.

75. Що слід враховувати при організації гігієнічного режиму у спортивних спорудах?
а) Частоту прибирань;

б) Використання сертифікованих дезінфікуючих засобів;
в) Контроль за станом вентиляційної системи;
г) Усі відповіді вірні.

76. Які засоби дезінфекції найкраще підходять для спортивних залів?
а) Антисептичні серветки;
б) Розчини на основі спирту;
в) Хлорвмісні засоби для обробки поверхонь;
г) Усі відповіді вірні залежно від типу поверхні.

77. Як організувати правильну систему зберігання м'яких покриттів у спортивному залі?
а) Використовувати вентильовані приміщення;
б) Зберігати на стелажах, уникати контакту з підлогою;
в) Обробляти спеціальними антибактеріальними засобами;
г) Усі відповіді вірні.

78. Що є основним принципом гігієнічного контролю в спортивних залах?
а) Регулярність перевірок і прибирань;
б) Використання сертифікованих засобів очищення;
в) Навчання персоналу та спортсменів основам гігієни;
г) Усі відповіді вірні.

79. Як забезпечити належний рівень вологості в спортивних приміщеннях?
а) Використовувати зволожувачі повітря;
б) Контролювати роботу вентиляційної системи;
в) Регулярно провітрювати приміщення;
г) Усі відповіді вірні.

80. Які чинники найбільше впливають на санітарно-гігієнічний стан спортивних приміщень?
а) Інтенсивність використання залів;
б) Тип обладнання і матеріалів;
в) Частота проведення дезінфекцій;
г) Усі відповіді вірні.

ІІ. Тестові завдання А

1. Які основні гігієнічні вимоги до вентиляції в спортивних приміщеннях?
а) Природна вентиляція через вікна;
б) Механічна вентиляція з фільтрацією повітря;
в) Комбінована система вентиляції;
г) Усі відповіді вірні залежно від умов.

2. Яка оптимальна вологість повітря повинна бути в спортивних залах?
а) 30–40%;
б) 40–60%;
в) 60–70%;
г) Понад 70%.

3. Чому важливо регулярно дезінфікувати спортивне обладнання?
а) Для зниження ризику інфекцій;
б) Для збереження естетичного вигляду інвентарю;
в) Для подовження терміну служби обладнання;
г) Усі відповіді вірні.

4. Який температурний режим вважається оптимальним для тренувань у спортивних залах?
а) 16–18°C;
б) 18–22°C;
в) 22–24°C;
г) Понад 24°C.

5. Що є обов’язковою складовою гігієнічного контролю у басейнах?
а) Контроль рівня хлору у воді;
б) Щоденна очистка фільтрів;
в) Регулярне тестування якості води;
г) Усі відповіді вірні.

6. Як часто необхідно проводити генеральне прибирання в тренажерних залах?
а) Щотижня;
б) Щомісяця;
в) Щокварталу;
г) Залежно від інтенсивності використання.

7. Які наслідки можуть виникнути через недостатнє освітлення в спортивних приміщеннях?
а) Зниження концентрації спортсменів;
б) Підвищення травматизму;
в) Зниження ефективності тренувань;
г) Усі відповіді вірні.

8. Що є ключовим фактором у виборі дезінфікуючих засобів для спортивного інвентарю?
а) Їхня ефективність проти бактерій і вірусів;
б) Відсутність агресивних хімічних компонентів;
в) Сертифікація та відповідність санітарним нормам;
г) Усі відповіді вірні.

9. Як дотримання гігієнічних норм впливає на продуктивність тренувань?
а) Підвищує комфорт спортсменів;
б) Знижує ризик захворювань;
в) Підвищує загальну ефективність тренувального процесу;
г) Усі відповіді вірні.

10. Які гігієнічні вимоги слід враховувати під час організації спортивних заходів на відкритому повітрі?
а) Доступ до чистої води;
б) Організація санітарних зон;
в) Наявність тіньових місць для відпочинку;
г) Усі відповіді вірні.

11. Що потрібно враховувати під час обробки тренажерів із металевими поверхнями?
а) Використання антикорозійних засобів;
б) Очищення за допомогою антисептичних розчинів;
в) Видалення залишків поту і пилу після кожного використання;
г) Усі відповіді вірні.

12. Які методи використовують для підтримки чистоти спортивного покриття?
а) Вологе прибирання зі спеціальними миючими засобами;
б) Сухе очищення пилососом;
в) Регулярна дезінфекція;
г) Усі відповіді вірні.

13. Чому важливо контролювати рівень шуму в спортивних залах?

а) Щоб уникнути порушень слуху;
б) Для зниження рівня стресу у спортсменів;
в) Для підвищення концентрації під час тренувань;
г) Усі відповіді вірні.

14. Які гігієнічні норми слід враховувати для саун у спортивних комплексах?
а) Температурний режим;
б) Рівень вологості;
в) Частота прибирання і дезінфекції;
г) Усі відповіді вірні.

15. Як часто потрібно замінювати фільтри у системах вентиляції спортивних приміщень?
а) Щотижня;
б) Щомісяця;
в) Кожні 3–6 місяців або відповідно до рекомендацій виробника;
г) Залежить від інтенсивності використання.

16. Що є основним принципом гігієнічного забезпечення у спортивних басейнах?
а) Регулярне очищення води і фільтрів;
б) Контроль рівня хімічних речовин у воді;
в) Щоденне прибирання роздягалень та душових;
г) Усі відповіді вірні.

17. Як правильно зберігати м’які покриття для спортивних майданчиків?
а) У сухому вентильованому приміщенні;
б) На стелажах, уникати контакту з підлогою;
в) Використовувати спеціальні чохли;
г) Усі відповіді вірні.

18. Що включає інструкція з догляду за спортивними снарядами?
а) Частоту очищення;
б) Використання рекомендованих засобів для дезінфекції;
в) Методи зберігання;
г) Усі відповіді вірні.

19. Чому важливо підтримувати правильний рівень вологості в тренувальних залах?
а) Для запобігання розвитку цвілі та грибків;
б) Для забезпечення комфортних умов для спортсменів;

в) Для збереження обладнання;
г) Усі відповіді вірні.

20. Які чинники найбільше впливають на санітарно-гігієнічний стан спортивних споруд?
а) Частота прибирань;
б) Використання якісних засобів дезінфекції;
в) Стан вентиляції та освітлення;
г) Усі відповіді вірні.

21. Яка оптимальна частота генерального прибирання спортивних залів?
а) Щотижня;
б) Щомісяця;
в) Щокварталу;
г) Залежно від інтенсивності використання.

22. Що є ключовим фактором гігієнічного обслуговування тренажерів?
а) Регулярність очищення поверхонь;
б) Використання сертифікованих антисептичних засобів;
в) Своєчасна заміна зношених деталей;
г) Усі відповіді вірні.

23. Як впливає недостатня вентиляція на фізичну працездатність спортсменів?
а) Знижується витривалість;
б) Підвищується ризик перегріву;
в) Зростає рівень втоми;
г) Усі відповіді вірні.

24. Що необхідно враховувати при організації гігієнічного забезпечення у фітнес-центрах?
а) Наявність достатньої кількості антисептиків;
б) Регулярне прибирання приміщень;
в) Контроль стану вентиляційної системи;
г) Усі відповіді вірні.

25. Які засоби дезінфекції підходять для обробки спортивних матів?
а) Антисептичні спреї;
б) Розчини на основі спирту;
в) Хлорвмісні засоби;
г) Усі відповіді вірні.

26. Як організувати безпечне зберігання інвентарю у спортивному залі?
а) Використовувати спеціальні стелажі;
б) Розміщувати обладнання на безпечній відстані від проходів;
в) Проводити регулярний огляд інвентарю;
г) Усі відповіді вірні.

27. Що є основною метою гігієнічного моніторингу у спортивних спорудах?
а) Вчасне виявлення та усунення порушень;
б) Підтримання високого рівня чистоти;
в) Забезпечення безпеки спортсменів і тренерів;
г) Усі відповіді вірні.

28. Як часто потрібно дезінфікувати спортивні тренажери?
а) Після кожного використання;
б) Щодня;
в) Щотижня;
г) Усі відповіді вірні залежно від інтенсивності використання.

29. Які гігієнічні заходи слід проводити після завершення тренувань у спортивному залі?
а) Очищення всіх контактних поверхонь;
б) Провітрювання приміщень;
в) Вологе прибирання підлоги;
г) Усі відповіді вірні.

30. Що включає гігієнічне забезпечення спортивного інвентарю?
а) Регулярне очищення;
б) Дезінфекція;
в) Правильне зберігання;
г) Усі відповіді вірні.

31.Як часто потрібно проводити профілактичне обслуговування тренажерів?
а) Щотижня;
б) Щомісяця;
в) Щокварталу;
г) Залежно від навантаження.

32.Яка оптимальна температура повітря в басейнах для спортивних тренувань?
а) 20–22°C;
б) 24–28°C;

в) 28–30°C;
г) Понад 30°C.

33.Чому важливо дотримуватися гігієни під час занять у групових програмах?
а) Зменшення ризику інфекційних захворювань;
б) Підвищення комфорту учасників;
в) Запобігання поширенню бактерій і вірусів;
г) Усі відповіді вірні.

34.Які заходи слід вжити для мінімізації ризику травматизму в спортивних приміщеннях?
а) Підтримка чистоти підлогового покриття;
б) Ремонт і огляд обладнання;
в) Дотримання санітарних норм;
г) Усі відповіді вірні.

35.Які методи перевірки ефективності вентиляції в спортивних залах?
а) Вимірювання рівня вуглекислого газу;
б) Оцінка швидкості повітрообміну;
в) Аналіз показників температури і вологості;
г) Усі відповіді вірні.

36. Як впливає якість освітлення на безпеку спортсменів?
а) Підвищує точність виконання вправ;
б) Знижує ризик травмування;
в) Покращує загальну концентрацію;
г) Усі відповіді вірні.

37.Які фактори впливають на санітарний стан тренувальних приміщень?
а) Частота прибирань;
б) Використання сертифікованих миючих засобів;
в) Стан вентиляції;
г) Усі відповіді вірні.

38.Що потрібно враховувати під час дезінфекції роздягалень?
а) Очищення поверхонь шафок;
б) Очищення підлог і лавок;
в) Провітрювання приміщень;
г) Усі відповіді вірні.

39.Яка оптимальна частота очищення басейнових фільтрів?
а) Щотижня;
б) Щомісяця;
в) Після кожного використання;
г) Залежить від інтенсивності експлуатації.

40 Чому важливо забезпечувати гігієнічний догляд за спортивним інвентарем після кожного використання?
а) Щоб уникнути накопичення бактерій;
б) Щоб зберігати інвентар у хорошому стані;
в) Щоб забезпечити безпеку наступних користувачів;
г) Усі відповіді вірні.

41 Який вплив має регулярна дезінфекція на стан спортивних приміщень?
а) Знижує ризик захворювань;
б) Підвищує комфорт спортсменів;
в) Підтримує естетичний вигляд приміщень;
г) Усі відповіді вірні.

42 Які методи використовують для моніторингу якості повітря в закритих спортивних залах?
а) Аналіз рівня вологості;
б) Вимірювання температури;
в) Тестування на присутність алергенів і забруднювачів;
г) Усі відповіді вірні.

43 Що є основною метою гігієнічного забезпечення в спортивних спорудах?
а) Захист здоров’я спортсменів;
б) Забезпечення високої продуктивності тренувань;
в) Запобігання поширенню інфекцій;
г) Усі відповіді вірні.

43 Як правильно організувати зберігання спортивного інвентарю?
а) Використовувати спеціальні стелажі;
б) Уникати контакту інвентарю з підлогою;
в) Підтримувати сухі умови зберігання;
г) Усі відповіді вірні.

44. Що включає гігієнічний моніторинг тренувальних залів?
а) Оцінка якості повітря;
б) Вимірювання рівня освітлення;

в) Контроль температури і вологості;
г) Усі відповіді вірні.

45. Які переваги має автоматизоване прибирання спортивних приміщень?
а) Знижує час обслуговування;
б) Підвищує ефективність дезінфекції;
в) Забезпечує постійну підтримку чистоти;
г) Усі відповіді вірні.

46. Чому необхідно регулярно перевіряти стан спортивних матів?
а) Для забезпечення безпеки спортсменів;
б) Для уникнення травм через пошкодження матів;
в) Для підтримання гігієнічних стандартів;
г) Усі відповіді вірні.

47. Які заходи слід проводити після інтенсивного тренування у закритому залі?
а) Провітрювання приміщень;
б) Вологе прибирання підлог;
в) Очищення інвентарю;
г) Усі відповіді вірні.

48.Як вибір дезінфікуючих засобів впливає на санітарний стан спортивних приміщень?
а) Вибір сертифікованих засобів знижує ризик інфекцій;
б) Ефективні засоби забезпечують довготривалий захист;
в) Дезінфекція допомагає підтримувати високий рівень гігієни;
г) Усі відповіді вірні.

49. Що є ключовим аспектом догляду за тренувальними снарядами?
а) Регулярне очищення;
б) Заміна зношених деталей;
в) Використання антисептичних засобів;
г) Усі відповіді вірні.

50. Як впливає підвищена вологість на стан спортивного обладнання?
а) Викликає корозію металевих частин;
б) Сприяє розвитку плісняви;
в) Знижує довговічність матеріалів;
г) Усі відповіді вірні.

51.Що слід враховувати при виборі підлогового покриття для спортивних залів?
а) Простота в очищенні;
б) Стійкість до вологи;
в) Довговічність;
г) Усі відповіді вірні.

52. Як часто потрібно проводити контроль якості води у басейні?
а) Щодня;
б) Щотижня;
в) Щомісяця;
г) Залежно від навантаження на басейн.

53.Які заходи можна застосовувати для зменшення рівня пилу в тренувальних залах?
а) Використання систем очищення повітря;
б) Регулярне прибирання поверхонь;
в) Обмеження доступу вуличного пилу;
г) Усі відповіді вірні.

54.Чому важливо проводити дезінфекцію поверхонь після кожного тренування?
а) Для зменшення ризику поширення інфекцій;
б) Для забезпечення безпеки наступних користувачів;
в) Для підтримання високого рівня гігієни;
г) Усі відповіді вірні.

55.Що є основною перевагою використання сучасних технологій для очищення тренувальних залів?
а) Підвищення ефективності очищення;
б) Зменшення витрат часу;
в) Підтримання постійної чистоти;
г) Усі відповіді вірні.

56. Як правильно організувати систему утилізації сміття у спортивних спорудах?
а) Використовувати роздільні контейнери;
б) Забезпечити регулярне вивезення сміття;
в) Контролювати дотримання санітарних норм;
г) Усі відповіді вірні.

57 Що включає програма санітарно-гігієнічного моніторингу спортивних приміщень?
а) Регулярний контроль якості повітря;

б) Оцінка чистоти підлог і стін;
в) Моніторинг стану вентиляційної системи;
г) Усі відповіді вірні.

58.Які засоби можна використовувати для швидкої дезінфекції спортивних тренажерів?
а) Антисептичні серветки;
б) Спреї на спиртовій основі;
в) Розчини на основі хлорвмісних засобів;
г) Усі відповіді вірні.

62. Що входить до обов'язкових санітарно-гігієнічних заходів у басейнах?
а) Дезінфекція води;
б) Очищення фільтрів;
в) Регулярний контроль мікробіологічних показників;
г) Усі відповіді вірні.

63. Яким чином слід обробляти спортивний інвентар після використання?
а) Тільки протирати сухою тканиною;
б) Використовувати спеціальні дезінфекційні засоби;
в) Регулярно оновлювати поверхневий шар;
г) Очищувати тільки в разі видимих забруднень.

64. Як впливають чистота і вентиляція на здоров'я спортсменів у залі?
а) Знижують ризик алергічних реакцій;
б) Зменшують ризик респіраторних захворювань;
в) Покращують загальний комфорт і продуктивність тренувань;
г) Усі відповіді вірні.

65. Які показники слід враховувати під час оцінки якості води у басейні?
а) Рівень pH і хлору;
б) Мікробіологічні показники;
в) Температура води;
г) Усі відповіді вірні.

66. Що включає підготовка спортивних споруд до змагань з точки зору гігієни?
а) Глибоке очищення роздягалень та душових;
б) Дезінфекція поверхонь і тренажерів;

в) Провітрювання приміщень;
г) Усі відповіді вірні.

67. Які основні ризики пов’язані з недотриманням гігієнічних вимог у спортивних спорудах?
а) Поширення інфекцій;
б) Зростання травматизму через слизькі поверхні;
в) Зниження комфорту та продуктивності тренувань;
г) Усі відповіді вірні.

68. Чому важливо дотримуватися температурного режиму у спортивних приміщеннях?
а) Для зниження ризику теплового удару;
б) Для покращення комфортності занять;
в) Для підтримання оптимальної працездатності спортсменів;
г) Усі відповіді вірні.

69. Як часто потрібно дезінфікувати поверхні тренажерів у багатолюдних спортивних залах?
а) Раз на тиждень;
б) Після кожного використання;
в) Кожні кілька годин у години пік;
г) Раз на місяць.

70. Які фактори слід враховувати при виборі дезінфекційних засобів для спортивного інвентарю?
а) Ефективність проти бактерій і вірусів;
б) Безпечність для матеріалів інвентарю;
в) Відсутність шкідливих випаровувань;
г) Усі відповіді вірні.

71. Який інвентар слід дезінфікувати після кожного використання?
а) Тренажери;
б) Матеріали для гімнастики;
в) Ручки і поручні;
г) Усі відповіді вірні.

72. Як часто потрібно перевіряти рівень вологості у спортивному залі?
а) Щодня;
б) Щотижня;
в) Щомісяця;
г) Залежно від пори року.

73. Що входить до санітарно-гігієнічного інструктажу для персоналу спортивних залів?
а) Правила прибирання приміщень;
б) Інструкції щодо дезінфекції обладнання;
в) Рекомендації з особистої гігієни персоналу;
г) Усі відповіді вірні.

74. Які гігієнічні заходи слід проводити у спортивних залах після завершення дня?
а) Глибоке прибирання всіх поверхонь;
б) Дезінфекція обладнання;
в) Провітрювання приміщень;
г) Усі відповіді вірні.

75. Як впливає освітлення на продуктивність тренувань?
а) Забезпечує кращу видимість інвентарю;
б) Знижує ризик травм;
в) Покращує загальний настрій спортсменів;
г) Усі відповіді вірні.

76. Що слід враховувати при плануванні гігієнічного обслуговування великих спортивних заходів?
а) Кількість учасників і глядачів;
б) Додаткові санітарні зони;
в) Частоту очищення туалетів і роздягалень;
г) Усі відповіді вірні.

77. Які гігієнічні правила варто дотримуватися при організації тренувань на відкритому повітрі?
а) Забезпечення чистої питної води;
б) Використання індивідуального інвентарю;
в) Уникнення тренувань у несприятливих погодних умовах;
г) Усі відповіді вірні.

78. Як слід обробляти м’ячі та інші спортивні предмети після використання?
а) Протирати серветками;
б) Очищувати антисептичними засобами;
в) Регулярно замінювати при необхідності;
г) Усі відповіді вірні.

79. Чому важливо проводити гігієнічні інструктажі перед початком тренувального сезону?
а) Щоб оновити знання персоналу;

б) Для підвищення якості прибирання;
в) Для мінімізації ризиків інфекцій;
г) Усі відповіді вірні.

80. Як слід зберігати спортивний інвентар у міжсезоння?
а) У сухих провітрюваних приміщеннях;
б) У спеціальних контейнерах;
в) Дезінфікувати перед зберіганням;
г) Усі відповіді вірні.

ІІ. Тестові завдання Б

1. Які основні компоненти санітарно-гігієнічного режиму в спортивних залах?
а) Чистота приміщень, вентиляція, контроль температури;
б) Використання професійного обладнання;
в) Висока інтенсивність тренувань;
г) Усі відповіді вірні.

2. Що найкраще характеризує санітарний стан спортивного інвентарю?
а) Регулярна дезінфекція;
б) Збереження в окремих приміщеннях;
в) Упакування в індивідуальні чохли;
г) Використання лише нового обладнання.

3. Як часто рекомендується проводити генеральне прибирання в спортивному залі?
а) Раз на рік;
б) Раз на місяць;
в) Раз на тиждень;
г) Щодня.

4. Яке значення має вологість у спортивному приміщенні?
а) Запобігання пересиханню шкіри спортсменів;
б) Зниження рівня пилу в повітрі;
в) Підтримання комфортного мікроклімату;
г) Усі відповіді вірні.

5. Що слід робити у разі виявлення цвілі в роздягальнях?
а) Протирати поверхні сухими серветками;
б) Провітрити приміщення;

в) Використовувати спеціальні дезінфікуючі засоби;
г) Замінити весь інвентар.

6. Який показник температури є оптимальним для спортивних залів?
а) 15–18 °C;
б) 18–20 °C;
в) 20–22 °C;
г) 22–24 °C.

7. Чому важливо забезпечувати відповідну вентиляцію в спортивних залах?
а) Для запобігання накопиченню вуглекислого газу;
б) Для зменшення ризику поширення інфекцій;
в) Для підтримання оптимального рівня кисню;
г) Усі відповіді вірні.

8. Як перевіряється чистота спортивного інвентарю?
а) За зовнішнім виглядом;
б) За допомогою спеціальних тестів на мікробне забруднення;
в) Залученням санітарної інспекції;
г) Усі відповіді вірні.

9. Яка оптимальна частота провітрювання спортивних приміщень у зимовий період?
а) Кожні 2 години;
б) Кожні 4 години;
в) Раз на день;
г) Кожного ранку перед тренуваннями.

10. Який метод очищення найкраще підходить для підлогового покриття в спортивних залах?
а) Вологе прибирання;
б) Використання пилососа;
в) Сухе протирання;
г) Генеральне миття один раз на тиждень.

11. Як слід обробляти м’ячі після кожного тренування?
а) Протирати вологими серветками;
б) Замінювати на нові;
в) Дезінфікувати спеціальними спреями;
г) Усі відповіді вірні.

12. Які засоби гігієни мають бути у вільному доступі для спортсменів у залі?
а) Антисептичні гелі;
б) Паперові рушники;
в) Дезінфікуючі серветки;
г) Усі відповіді вірні.

13. Що потрібно враховувати при виборі дезінфекційних засобів для спортивного обладнання?
а) Відсутність їдкого запаху;
б) Безпечність для матеріалів інвентарю;
в) Ефективність проти бактерій та вірусів;
г) Усі відповіді вірні.

14. Яким чином повинна проводитися обробка роздягалень після завершення тренувального дня?
а) Поверхневе протирання;
б) Вологе прибирання з дезінфекцією;
в) Витрушування килимків;
г) Провітрювання без додаткових заходів.

15. Як забезпечити відповідний санітарний стан басейнів?
а) Регулярний контроль рівня хлору;
б) Щоденна фільтрація води;
в) Періодична заміна води;
г) Усі відповіді вірні.

16. Що слід враховувати під час підбору підлогового покриття для спортивного залу?
а) Легкість в очищенні;
б) Зносостійкість;
в) Антиковзаючі властивості;
г) Усі відповіді вірні.

17. Яким чином варто обробляти обладнання, яке використовується одночасно великою кількістю людей?
а) Дезінфікувати після кожного тренування;
б) Міняти щомісяця;
в) Протирати лише в разі видимих забруднень;
г) Не обробляти, якщо обладнання нове.

18. Який рівень освітлення є рекомендованим для спортивних приміщень?
а) 300–400 люкс;

б) 400–500 люкс;
в) 500–600 люкс;
г) 600–700 люкс.

19. Що є найефективнішим способом контролю якості повітря у спортивних залах?
а) Використання вентиляційних систем;
б) Регулярне провітрювання приміщень;
в) Моніторинг рівня CO2 і вологості;
г) Усі відповіді вірні.

20. Як часто потрібно проводити санітарну обробку саун і парних у спортивних центрах?
а) Щодня;
б) Раз на тиждень;
в) Раз на місяць;
г) Після кожного використання.

21. Чому важливо підтримувати чистоту на спортивних трибунах?
а) Щоб запобігти поширенню інфекцій;
б) Для забезпечення комфортного середовища для глядачів;
в) Для підтримання позитивного іміджу спортивного закладу;
г) Усі відповіді вірні.

22. Як часто слід проводити контроль якості питної води у спортивних центрах?
а) Раз на тиждень;
б) Раз на місяць;
в) Раз на квартал;
г) Раз на рік.

23. Що допомагає зменшити ризик розвитку грибкових інфекцій у спортивних залах?
а) Використання дезінфекційних засобів на підлогах і стінах;
б) Часте провітрювання;
в) Вологе прибирання із дезінфекцією;
г) Усі відповіді вірні.

24. Як організувати гігієнічний контроль спортивного обладнання після групових занять?
а) Протирати серветками;
б) Обробляти антисептичними засобами;
в) Очищувати щодня;
г) Усі відповіді вірні.

25. Що включає ефективний план санітарного обслуговування спортивного центру?
а) Розклад генерального прибирання;
б) Список використовуваних дезінфекційних засобів;
в) Призначення відповідальних осіб за кожну ділянку;
г) Усі відповіді вірні.

26. Як часто потрібно проводити вологе прибирання спортивного залу?
а) Щодня після тренувань;
б) Раз на тиждень;
в) Раз на місяць;
г) Раз на квартал.

27. Чому важливо забезпечувати відповідний температурний режим у спортивних приміщеннях?
а) Для запобігання перегріванню спортсменів;
б) Для підтримання комфортних умов тренувань;
в) Для уникнення переохолодження в холодну пору року;
г) Усі відповіді вірні.

28. Яким чином здійснюється контроль рівня освітленості у тренувальних залах?
а) Використанням люксметрів;
б) Зоровою оцінкою тренера;
в) Встановленням додаткових джерел світла без вимірів;
г) Контролюється лише у випадку скарг від спортсменів.

29. Який показник відносної вологості є оптимальним для спортивних приміщень?
а) 30–40%;
б) 40–60%;
в) 60–70%;
г) 70–80%.

30. Що є основним джерелом пилу у спортивних приміщеннях?
а) Зношений спортивний інвентар;
б) Недостатня вентиляція;
в) Відвідувачі у вуличному взутті;
г) Усі відповіді вірні.

31. Як слід поводитися з інвентарем, який не пройшов санітарний огляд?
а) Використовувати лише в екстрених випадках;
б) Утилізувати;
в) Відправити на дезінфекцію або замінити;
г) Залишити в залі, але не використовувати.

32. Яка частота перевірки вентиляційної системи є оптимальною?
а) Раз на тиждень;
б) Раз на місяць;
в) Раз на квартал;
г) Раз на пів року.

33. Що включає санітарний паспорт спортивного приміщення?
а) Відомості про регулярні прибирання;
б) Список використовуваних засобів дезінфекції;
в) Графік технічного обслуговування вентиляційних систем;
г) Усі відповіді вірні.

34. Як часто повинна проводитися перевірка санітарного стану роздягалень?
а) Щодня перед тренуваннями;
б) Раз на тиждень;
в) Раз на місяць;
г) Раз на квартал.

35. Які засоби найкраще підходять для дезінфекції тренажерів?
а) Спиртові антисептики;
б) Хлорні розчини;
в) Засоби на основі перекису водню;
г) Усі відповіді вірні.

36. Чому важливо контролювати мікробне забруднення інвентарю?
а) Щоб уникнути поширення інфекцій;
б) Для збереження матеріалу обладнання;
в) Для запобігання виникненню алергій у спортсменів;
г) Усі відповіді вірні.

37. Які ознаки свідчать про порушення гігієнічних норм у приміщеннях для занять спортом?
а) Неприємний запах;
б) Наявність цвілі;

в) Відсутність дезінфекційних засобів;
г) Усі відповіді вірні.

38. Що робити у разі виявлення цвілі на поверхнях спортивних приміщень?
а) Провести вологе прибирання;
б) Використати спеціальні антигрибкові засоби;
в) Посилити вентиляцію;
г) Усі відповіді вірні.

39. Яка температура води у душових кабінах є найбільш комфортною для спортсменів?
а) 15–20 °C;
б) 20–25 °C;
в) 25–30 °C;
г) 30–35 °C.

40. Як запобігти накопиченню вуглекислого газу у спортивних приміщеннях?
а) Використовувати кондиціонери;
б) Часто провітрювати зал;
в) Встановити сучасні вентиляційні системи;
г) Усі відповіді вірні.

41. Чому важливо проводити щоденне вологе прибирання спортивного обладнання?
а) Для забезпечення безпеки та гігієни спортсменів;
б) Для зменшення рівня пилу у приміщенні;
в) Для продовження терміну експлуатації обладнання;
г) Усі відповіді вірні.

42. Які гігієнічні заходи необхідно проводити після завершення масових спортивних заходів?
а) Генеральне прибирання;
б) Дезінфекція всього інвентарю;
в) Оцінка стану вентиляційних систем;
г) Усі відповіді вірні.

43. Який рівень освітленості в басейні є оптимальним для безпеки та комфорту спортсменів?
а) 200–300 люкс;
б) 300–400 люкс;
в) 400–500 люкс;
г) 500–600 люкс.

44. Які заходи слід вжити, якщо вентиляція у спортивному залі не працює належним чином?
а) Викликати спеціалістів для ремонту;
б) Частіше провітрювати приміщення вручну;
в) Використовувати мобільні кондиціонери;
г) Усі відповіді вірні.

45. Як часто необхідно замінювати м’які поверхні тренувальних матів?
а) Раз на пів року;
б) Раз на рік;
в) Раз на два роки;
г) Залежно від рівня зношеності.

46. Чому важливо контролювати рівень вологості у тренувальних приміщеннях?
а) Для запобігання утворенню конденсату;
б) Для зниження ризику розвитку алергічних реакцій у спортсменів;
в) Для забезпечення комфортних умов тренувань;
г) Усі відповіді вірні.

47. Як уникнути поширення інфекцій у роздягальнях?
а) Регулярно дезінфікувати всі поверхні;
б) Забезпечити наявність антисептиків;
в) Стежити за чистотою підлоги та лавок;
г) Усі відповіді вірні.

48. Що включає санітарний контроль у тренувальному приміщенні?
а) Оцінку рівня освітленості та температури;
б) Перевірку чистоти інвентарю та підлог;
в) Контроль роботи вентиляційної системи;
г) Усі відповіді вірні.

49. Як впливає недостатня вентиляція на працездатність спортсменів?
а) Знижується рівень кисню у приміщенні;
б) Зростає ризик перегрівання;
в) Погіршується самопочуття та продуктивність;
г) Усі відповіді вірні.

50. Як часто потрібно проводити ревізію спортивного інвентарю на предмет зносу?
а) Щодня;

б) Раз на місяць;
в) Раз на квартал;
г) Раз на рік.

51. Які основні параметри вентиляції повинні бути в залі для групових занять?
а) 5 обмінів повітря на годину;
б) 8 обмінів повітря на годину;
в) 12 обмінів повітря на годину;
г) Залежно від розмірів залу.

52. Яка оптимальна температура повітря для занять у фітнес-залі?
а) 15–17 °C;
б) 18–20 °C;
в) 20–22 °C;
г) 22–24 °C.

53. Чим можна замінити дезінфекційні засоби для миття підлоги у спортивному залі?
а) Мильним розчином;
б) Розчином оцту;
в) Використовувати лише сертифіковані антисептики;
г) Усі відповіді вірні.

54. Який рівень освітленості в тренувальному залі необхідний для безпечних тренувань?
а) 200–300 люкс;
б) 300–500 люкс;
в) 500–700 люкс;
г) 700–1000 люкс.

55. Які частини спортивного обладнання потребують найбільш ретельної дезінфекції?
а) Рукоятки тренажерів;
б) М’які підкладки та сидіння;
в) Металеві поверхні;
г) Усі відповіді вірні.

56. Як часто потрібно міняти воду в душових кабінах спортивного комплексу?
а) Щодня;
б) Раз на тиждень;

в) Раз на місяць;
г) Не потребує заміни, лише очищення.

57. Що є основним джерелом бактерій у спортивному залі?
а) Піт спортсменів;
б) Недостатнє очищення інвентарю;
в) Недостатня вентиляція;
г) Усі відповіді вірні.

58. Як впливає вологість понад 70% на тренувальний процес?
а) Сприяє перегріву тіла;
б) Ускладнює дихання;
в) Збільшує ризик зневоднення;
г) Усі відповіді вірні.

59. Які наслідки може мати недотримання санітарних норм у роздягальнях?
а) Розвиток грибкових захворювань;
б) Зниження відвідуваності залу;
в) Поширення інфекцій;
г) Усі відповіді вірні.

60. Чому важливо проводити гігієнічний контроль після кожного групового тренування?
а) Для запобігання накопиченню бактерій;
б) Для продовження терміну служби обладнання;
в) Для зниження ризику алергічних реакцій;
г) Усі відповіді вірні.

61. Які основні фактори впливають на якість повітря у спортивному залі?
а) Кількість спортсменів;
б) Частота провітрювання;
в) Наявність кондиціонерів;
г) Усі відповіді вірні.

62. Які засоби гігієни необхідно використовувати перед входом до тренувального залу?
а) Дезінфікуючі засоби для рук;
б) Одноразові рушники;
в) Чисте взуття;
г) Усі відповіді вірні.

63. Як часто слід перевіряти роботу системи кондиціювання у залі?
а) Раз на тиждень;
б) Раз на місяць;
в) Раз на квартал;
г) Раз на рік.

64. Що є основною причиною поширення грибкових інфекцій у роздягальнях?
а) Висока вологість;
б) Відсутність вентиляції;
в) Нерегулярне прибирання;
г) Усі відповіді вірні.

65. Яким чином можна зменшити кількість пилу у приміщеннях для тренувань?
а) Регулярно проводити вологе прибирання;
б) Використовувати очищувачі повітря;
в) Обмежити доступ у вуличному взутті;
г) Усі відповіді вірні.

66. Які наслідки може мати недостатня гігієна спортивного інвентарю?
а) Поширення інфекцій;
б) Поява неприємного запаху;
в) Швидке зношування обладнання;
г) Усі відповіді вірні.

67. Як забезпечити гігієнічні умови у зоні зберігання спортивного обладнання?
а) Регулярно очищувати полиці та стійки;
б) Проводити дезінфекцію принаймні раз на тиждень;
в) Використовувати закриті шафи або бокси;
г) Усі відповіді вірні.

68. Який вплив має недостатнє освітлення у тренувальних приміщеннях?
а) Підвищується ризик травм;
б) Знижується продуктивність спортсменів;
в) Погіршується загальне самопочуття;
г) Усі відповіді вірні.

69. Що є основним завданням санітарного контролю в спортивних приміщеннях?

а) Забезпечення чистоти обладнання;
б) Запобігання поширенню інфекцій;
в) Підвищення комфорту для спортсменів;
г) Усі відповіді вірні.

70. Яким чином можна забезпечити ефективну вентиляцію у залі?
а) Використовувати автоматизовані системи вентиляції;
б) Часто відкривати вікна для провітрювання;
в) Перевіряти стан фільтрів кондиціонерів;
г) Усі відповіді вірні.

71. Як дотримання гігієнічних норм у залі впливає на його відвідуваність?
а) Підвищує рівень довіри спортсменів;
б) Сприяє позитивному іміджу закладу;
в) Знижує кількість скарг відвідувачів;
г) Усі відповіді вірні.

72. Які вимоги до зберігання м’яких спортивних матів?
а) Зберігати у сухому приміщенні;
б) Проводити дезінфекцію після кожного використання;
в) Не залишати під прямими сонячними променями;
г) Усі відповіді вірні.

73. Що є найбільш розповсюдженим порушенням гігієнічних норм у спортивних приміщеннях?
а) Недостатня частота прибирань;
б) Використання неперевірених засобів для чищення;
в) Відсутність антисептиків у роздягальнях;
г) Усі відповіді вірні.

74. Як регулярне очищення спортивного обладнання впливає на його довговічність?
а) Збільшує термін експлуатації;
б) Знижує ризик поломок;
в) Підвищує загальний комфорт використання;
г) Усі відповіді вірні.

75. Який основний недолік використання застарілих засобів для прибирання спортивного залу?
а) Низька ефективність очищення;
б) Високий ризик виникнення алергічних реакцій у спортсменів;
в) Збільшення тривалості прибирання;
г) Усі відповіді вірні.

76. Як забезпечити належний рівень гігієни в тренувальних зонах для дітей?
а) Використовувати лише гіпоалергенні засоби;
б) Проводити прибирання кілька разів на день;
в) Регулярно оновлювати м’які поверхні;
г) Усі відповіді вірні.

77. Що є основним завданням гігієнічного супроводу масових спортивних заходів?
а) Запобігання поширенню інфекційних захворювань;
б) Підтримання чистоти та безпеки обладнання;
в) Забезпечення доступу до антисептиків і засобів гігієни;
г) Усі відповіді вірні.

78. Як часто слід проводити профілактичну дезінфекцію тренажерів?
а) Щодня;
б) Раз на тиждень;
в) Раз на місяць;
г) Залежить від інтенсивності використання.

79. Які методи дезінфекції найкраще підходять для спортивного інвентарю?
а) Ультрафіолетове опромінення;
б) Використання хлорних розчинів;
в) Пара чи гаряча вода;
г) Усі відповіді вірні.

80. Що слід враховувати при складанні санітарного плану для спортивного залу?
а) Площа приміщення;
б) Кількість відвідувачів;
в) Тип використовуваного обладнання;
г) Усі відповіді вірні.

ІІІ. ЛЕКСИКО-СЕМАНТИЧНИЙ ДИКТАНТ

1. Гігієна фізичної культури – це сукупність заходів,…..
2. Якими є основні принципи гігієнічного забезпечення під час занять фізичною культурою?
3. Які параметри мікроклімату повинні бути в спортивних залах?
4. Оптимальна температура для занять спортом у закритих приміщеннях становить …
5. Як вологість повітря впливає на ефективність тренувань?
6. Освітлення в спортивних приміщеннях має забезпечувати …
7. Як недостатня вентиляція впливає на організм спортсмена під час фізичних навантажень?
8. Основні гігієнічні вимоги до спортивного обладнання …
9. Як часто слід дезінфікувати спортивний інвентар?
10. Якими засобами здійснюють санітарну обробку тренажерів після використання?
11. Основні правила гігієнічного догляду за спортивним одягом після тренувань.
12. Які особливості гігієнічних вимог до занять фізичною культурою на відкритому повітрі?
13. Як впливає високий рівень забруднення повітря на тренувальний процес?
14. Оптимальний час для тренувань на відкритому повітрі з точки зору гігієни – це …
15. Основні заходи профілактики перегріву спортсменів під час занять у спекотну погоду.
16. Які гігієнічні аспекти слід враховувати під час водних тренувань?
17. Як слід обробляти басейни для зменшення ризику інфекцій?
18. Чому важливо підтримувати чистоту підлоги в спортивних приміщеннях?
19. Основні вимоги до облаштування душових кабін у спортивних комплексах.
20. Як впливає недостатня гігієна роздягалень на здоров’я спортсменів?
21. Які гігієнічні вимоги висуваються до спортивного взуття?
22. Що включає санітарний план тренувального комплексу?
23. Основні етапи санітарного контролю у спортивних залах.
24. Як забезпечити чистоту та гігієну в зонах відпочинку спортсменів?
25. Які гігієнічні рекомендації можна надати для тренувань у холодну пору року?
26. Особливості санітарно-гігієнічного нагляду під час змагань.
27. Які методи профілактики грибкових захворювань у роздягальнях?
28. Як забезпечити чистоту питної води у тренувальних зонах?

29. Основні гігієнічні вимоги до використання одноразових рушників у спортивних комплексах.
30. Як зменшити рівень бактеріального забруднення на м’яких поверхнях спортивного інвентарю?
31. Основні принципи організації вентиляції в тренувальних приміщеннях.
32. Як правильно обробляти спортивні мати після інтенсивних тренувань?
33. Які гігієнічні вимоги висуваються до фітнес-клубів?
34. Чому важливо підтримувати достатній рівень освітленості в тренувальних залах?
35. Як часто слід проводити генеральне прибирання в спортивних приміщеннях?
36. Основні заходи з дезінфекції води у спортивних басейнах.
37. Як регулярне прибирання впливає на комфорт спортсменів?
38. Особливості гігієнічного супроводу спортсменів з хронічними захворюваннями.
39. Якими є основні вимоги до гігієни спортивних шкарпеток?
40. Як часто потрібно перевіряти стан фільтрів у системах кондиціонування?
41. Які заходи слід вживати для профілактики травматизму через слизькі підлоги?
42. Як забезпечити гігієну під час масових спортивних заходів?
43. Які санітарно-гігієнічні вимоги висуваються до спортивних літніх таборів?
44. Основні правила гігієнічного догляду за шоломами та захисним спорядженням.
45. Як впливає недостатній рівень вентиляції на витривалість спортсменів?
46. Чому важливо вчасно очищувати зони тренувань на відкритому повітрі від сміття?
47. Як частота прибирання впливає на поширення інфекцій у тренувальних приміщеннях?
48. Які вимоги висуваються до зберігання спортивного обладнання після змагань?
49. Як дотримання гігієнічних норм впливає на тривалість життя тренувального обладнання?
50. Основні принципи гігієнічного навчання спортсменів-початківців.

IV. Творчо-пізнавальні завдання

1. Поясніть різницю між поняттями «гігієнічні норми» та «гігієнічні стандарти» у фізичній культурі і спорті.
2. Обґрунтуйте, чому у назві першого розділу вашого дослідження вказується «методологічні основи гігієни у спорті».
3. Які підходи до забезпечення гігієнічних умов занять спортом ви використовували у своєму дослідженні? Обґрунтуйте їх необхідність.
4. Гігієна фізичної культури – це система знань, яка включає …
5. Об’єктом гігієнічного дослідження у спорті є середовище і умови, що впливають на …
6. Метод спостереження використовується для оцінки …
7. Створіть систему заходів, спрямованих на поліпшення гігієнічних умов у спортивному залі.
8. Використовуючи метод ідеалізації, розробіть модель ідеального гігієнічного стану спортивного комплексу.
9. Порівняйте створений вами ідеальний об’єкт з реальними умовами спортивних об’єктів у вашому закладі.
10. Підберіть засоби фіксації рівня освітленості у спортивному залі.
11. Розробіть умови, які сприятимуть підвищенню ефективності гігієнічних заходів під час тренувань на відкритому повітрі.
12. Складіть список основних параметрів гігієнічного контролю у тренувальних приміщеннях.
13. Використовуючи праксометричний метод, проаналізуйте ефективність роботи системи вентиляції у вашому спортивному залі.
14. Складіть перелік літературних джерел, які можуть забезпечити бібліографічний пошук інформації про гігієну у спорті.
15. Відвідайте бібліотеку або інтернет-ресурс для пошуку додаткових матеріалів про сучасні методи дезінфекції спортивного інвентарю.
16. За допомогою науково-методичної літератури складіть список заходів для профілактики перегріву спортсменів у літній період.
17. Опишіть, як сучасні технології (наприклад, UV-дезінфекція, озонатори) можуть покращити гігієнічний стан спортивного обладнання.

18. Обґрунтуйте вибір методів дослідження для оцінки якості питної води у тренувальних зонах.
19. Розробіть анкету для вивчення дотримання гігієнічних норм спортсменами у вашій установі.
20. Підготуйте рекомендації щодо використання захисного одягу для запобігання переохолодженню під час зимових спортивних заходів.
21. Складіть список інструментів і методик, які можна використовувати для контролю чистоти у спортивних роздягальнях.
22. Використовуючи метод узагальнення, визначте ключові принципи підтримання гігієнічного стану спортивних тренажерів.
23. Опишіть заходи з підтримання гігієни у спортивних басейнах.
24. Розробіть рекомендації щодо проведення регулярного санітарного контролю в тренувальних приміщеннях.
25. Оцініть вплив поганих гігієнічних умов на фізичну працездатність спортсменів.
26. Запропонуйте систему заходів з гігієнічного контролю під час проведення спортивних змагань.
27. Розробіть структуру звіту про гігієнічний стан тренувального комплексу.

ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК

А

Адаптація – процес пристосування організму до змінених умов навколишнього середовища або до підвищених фізичних навантажень.

Аеробне навантаження – фізичне навантаження, що виконується за рахунок енергії, отриманої від окислення киснем поживних речовин.

Антисанітарія – стан забруднення середовища, що може призвести до поширення інфекцій і негативно вплинути на здоров'я спортсменів.

Б

Баланс рідини – співвідношення між спожитою рідиною та її втратами в організмі, важливий для підтримання здоров'я спортсмена.

Бактерицидні засоби – хімічні або фізичні засоби, що знищують шкідливі бактерії, забезпечуючи гігієнічність тренувального середовища.

Біомеханіка – наука про рухи людського тіла, яка вивчає механічні властивості м'язів і суглобів.

В

Вентиляція – система забезпечення припливу свіжого повітря в приміщення для створення комфортного і здорового середовища.

Вірус – мікроорганізм, що може викликати захворювання у спортсменів, якщо не дотримуватися гігієнічних норм.

Вологість повітря – кількість водяної пари в повітрі; надмірна або недостатня вологість може негативно вплинути на тренувальний процес.

Г

Гігієнічні норми – сукупність вимог, що регламентують санітарний стан приміщень, інвентарю та умов проведення тренувань.

Гіподинамія – зменшення рухової активності, яке може призвести до погіршення фізичного стану спортсменів.

Гіпоксія – стан недостатнього забезпечення організму киснем, який може виникати при значних фізичних навантаженнях або несприятливих умовах середовища.

Д

Дезінфекція – знищення патогенних мікроорганізмів на поверхнях інвентарю, підлогах, у душових кабінах тощо.

Дихальний ритм – частота та характер дихання під час фізичних вправ, що впливають на працездатність спортсмена.

Душові кабіни – приміщення для миття, що мають відповідати гігієнічним нормам і забезпечувати комфортне відновлення після тренувань.

Е

Екологічність – показник безпечності для навколишнього середовища матеріалів та засобів, що використовуються в спортивних приміщеннях.

Енергетичний баланс – рівновага між спожитою і витраченою енергією, що є критично важливою для здоров'я і ефективності спортсменів.

Епідеміологічний контроль – система заходів, спрямованих на запобігання поширенню інфекційних захворювань серед спортсменів.

Ж

Жировий прошарок – частина тіла, яка впливає на терморегуляцію і витривалість під час тривалих фізичних навантажень.

Життєвий тонус – загальний стан організму, що визначає рівень фізичної активності та працездатності.

Живлення м'язів – забезпечення м'язів необхідними поживними речовинами, що сприяє їхньому росту та відновленню.

З

Зневоднення – дефіцит рідини в організмі, який негативно впливає на фізичну працездатність і здоров'я спортсменів.

Зона відпочинку – спеціально облаштована ділянка для релаксації спортсменів після фізичних навантажень.

Збалансоване харчування – режим харчування, що забезпечує організм усіма необхідними нутрієнтами.

І

Імунітет – здатність організму протистояти хвороботворним мікроорганізмам, яка залежить від дотримання гігієнічних умов.

Індивідуальні засоби гігієни – предмети (рушники, мило, гелі), які кожен спортсмен використовує окремо, щоб уникнути інфекцій.

Інвентар для гігієни – обладнання (мило, дозатори, сушарки для рук), що забезпечує дотримання чистоти в спортивних приміщеннях.

К

Клінінг – комплекс робіт з прибирання спортивних приміщень для забезпечення відповідності гігієнічним стандартам.

Контроль якості повітря – оцінка складу та чистоти повітря в спортивних залах для підтримання оптимального рівня кисню.

Карантинні заходи – тимчасові обмеження для запобігання поширенню інфекційних захворювань у спортивних колективах.

Л

Люмінесцентне освітлення – тип штучного освітлення, який застосовується у спортивних приміщеннях і має відповідати гігієнічним вимогам.

Легкість одягу – характеристика спортивного екіпірування, що забезпечує комфорт і свободу рухів.

Локальний контроль гігієни – перевірка санітарного стану окремих зон спортивного комплексу.

М

Мікробіологічна чистота – відсутність патогенних мікроорганізмів на поверхнях у спортивних приміщеннях.

Масаж – метод відновлення, який допомагає зняти м'язову напругу і покращити циркуляцію крові.

Медико-санітарний огляд – регулярна перевірка стану здоров'я спортсменів, що включає оцінку відповідності гігієнічним стандартам.

Н

Навколишнє середовище – фактори зовнішнього середовища (температура, вологість, якість повітря), що впливають на здоров'я спортсменів.

Норми освітлення – встановлені стандарти рівня освітленості для тренувальних залів та змагань.

Натуральна вентиляція – спосіб забезпечення припливу свіжого повітря через природні отвори у приміщенні.

О

Оптимальний температурний режим – рівень температури в тренувальних приміщеннях, що забезпечує комфорт і безпеку занять.

Освітленість – кількість світла, що падає на поверхню, впливає на якість виконання спортивних вправ.

Озонатор – пристрій для очищення повітря від бактерій і вірусів у спортивних залах.

П

Профілактика інфекцій – заходи, спрямовані на запобігання поширенню хвороб серед спортсменів.

Підтримання чистоти – регулярне прибирання і дезінфекція спортивних приміщень та інвентарю.

Питний режим – дотримання балансу вживання рідини під час тренувань та змагань.

Р

Регенерація м’язів – процес відновлення м’язових волокон після фізичних навантажень.

Рециркулятор – пристрій для очищення повітря в спортивних приміщеннях від шкідливих часток та мікроорганізмів.

Робоче освітлення – основне освітлення, необхідне для комфортного виконання фізичних вправ.

С

Санітарні зони – спеціально обладнані ділянки, що забезпечують комфортні умови для спортсменів (роздягальні, душові).

Стерилізація – процес повного знищення патогенних організмів на спортивному інвентарі.

Сучасні технології дезінфекції – використання інноваційних засобів (ультрафіолет, наноматеріали) для підтримання чистоти.

Т

Температурний режим – допустимий діапазон температури для спортивних приміщень, що забезпечує комфорт і безпеку.

Тренувальний інвентар – обладнання (гантелі, м’ячі, тренажери), яке підлягає регулярному гігієнічному обслуговуванню.

Токсичність матеріалів – вплив хімічних компонентів, з яких виготовлено спортивний інвентар, на здоров’я спортсменів.

У

Умови тренувань – комплекс факторів (температура, освітлення, вологість), що впливають на безпеку і комфорт спортсменів.

УФ-лампи – пристрої для дезінфекції повітря і поверхонь у спортивних приміщеннях.

Устаткування для гігієнічного контролю – прилади (люксметри, термометри), які використовуються для перевірки санітарного стану спортивних залів.

Ф

Фізіологічний комфорт – стан спортсмена, при якому параметри навколишнього середовища сприяють нормальному функціонуванню організму.

Фактори середовища – зовнішні умови (температура, освітленість), що впливають на працездатність і безпеку спортсменів.

Фільтри для води – пристрої, що забезпечують очищення питної води у спортивних комплексах.

Х

Хімічні засоби дезінфекції – спеціальні речовини для знищення мікроорганізмів на спортивному інвентарі та поверхнях.

Характеристики повітря – показники чистоти, вологості та температури повітря, що визначають комфорт спортсменів у приміщенні.

Хронічне перевантаження – постійний вплив надмірних фізичних навантажень, що може знижувати імунітет і підвищувати ризик інфекцій.

Ц

Циркуляція повітря – процес забезпечення обміну повітря в приміщенні для підтримання здорових умов тренувань.

Цілеспрямоване планування – системний підхід до організації тренувань, що враховує гігієнічні вимоги.

Цифрові методи моніторингу – використання сенсорів і приладів для автоматичного контролю за санітарними умовами в спортзалах.

Ч

Чистота обладнання – стан спортивного інвентарю та приміщень, що відповідає гігієнічним стандартам.

Частота прибирання – періодичність проведення санітарних заходів у тренувальних залах.

Чутливість до температури – фізіологічна реакція спортсменів на різні температурні режими під час тренувань.

Ш

Штучне освітлення – використання електричного світла для підтримання оптимальних умов тренувань у приміщеннях.

Шумовий фон – рівень шуму у спортивному залі, який може впливати на комфорт і працездатність спортсменів.

Швидкість вентиляції – інтенсивність повітрообміну в приміщенні, що визначає якість повітря для занять.

Щ

Щоденний контроль – регулярна перевірка санітарного стану спортивних приміщень та обладнання.

Щільність розміщення обладнання – показник кількості тренажерів або інвентарю на одиницю площі спортивного залу.

Щитові матеріали – спеціальні захисні покриття для підлоги та стін, які сприяють підтриманню гігієнічності.

Ю

Ювенільні спортсменки – молоді спортсменки, які потребують особливого гігієнічного контролю під час тренувань.

Юридичні вимоги – нормативно-правові акти, що регулюють санітарні норми у сфері фізичної культури і спорту.

Юніорські змагання – спортивні заходи для молоді, де важливу роль відіграє дотримання гігієнічних стандартів.

Я

Якість інвентарю – відповідність спортивного обладнання стандартам безпеки і гігієни.

Якість питної води – відповідність води у спортивних комплексах санітарним нормам.

Яскравість освітлення – рівень освітленості, що створює комфортні умови для тренувань та змагань.

Якість вентиляції – ефективність системи повітрообміну у спортивних приміщеннях, яка забезпечує належний рівень кисню та видалення шкідливих речовин.

Якість покриття підлоги – відповідність спортивних підлогових покриттів стандартам безпеки, зносостійкості та антиковзання.

Якість медичного забезпечення – рівень підготовленості медичних працівників та наявність обладнання для надання першої допомоги у спортивних комплексах.

Якість гігієнічних зон – відповідність санітарно-гігієнічних приміщень (душових, туалетів, роздягалень) стандартам чистоти і функціональності.

Якість зон рекреації – створення комфортних умов для відпочинку спортсменів між тренуваннями або змаганнями

ДОДАТКИ

Додаток А

Перелік особистих гігієнічних засобів для спортсменів

Основні гігієнічні засоби:

1. **Рушник**
   - Для особистого використання (витирання обличчя, рук, тіла після тренувань).
   - Можна мати окремий невеликий рушник для витирання поту під час заняття.
2. **Мило або гель для душу**
   - Підходить для очищення шкіри після фізичних навантажень.
   - Рекомендується обирати засоби з нейтральним pH для уникнення подразнень.
3. **Шампунь для волосся**
   - Особливо актуально для тих, хто займається в приміщеннях з високою температурою чи вологістю або після плавання у басейні.
   - Варто вибирати м’які шампуні, що підходять для частого використання.

Додаткові засоби:

4. **Дезінфікуючий засіб для рук**
   - Використовується перед і після тренування, особливо якщо доступ до води обмежений.
5. **Дезодорант або антиперспірант**
   - Забезпечує свіжість та комфорт упродовж тренування.
   - Рекомендується обирати гіпоалергенні засоби, що не подразнюють шкіру.
6. **Зволожуючий крем для шкіри**
   - Допомагає уникнути пересихання шкіри через часті водні процедури та фізичні навантаження.
   - Підходить для тіла і обличчя.

Інвентар для догляду:

7. **Гребінець або щітка для волосся**
   - Для приведення волосся в порядок після тренувань або водних процедур.
8. **Манікюрні ножиці або пилочка для нігтів**
   - Використовується для підтримання гігієни нігтів і зменшення ризику травм.

Засоби для гігієни ротової порожнини:

9. **Зубна щітка та паста**
   - Рекомендується мати компактну версію, яка легко поміститься в спортивну сумку.

Додаток Б

Інструкція щодо безпечного користування роздягальнями, душовими кабінами та басейнами

Роздягальні:

1. **Перевірте чистоту приміщення.**
   Якщо приміщення здається забрудненим, повідомте персонал і уникайте використання потенційно небезпечних зон.
2. **Уникайте ходіння босоніж.**
   Завжди використовуйте гумові або антиковзкі капці, щоб знизити ризик травмування чи зараження грибковими інфекціями.
3. **Зберігайте особисті речі у шафках.**
   Використовуйте спеціально відведені місця для одягу та інших речей, щоб уникнути їх контакту з поверхнями, які можуть бути забруднені.
4. **Дотримуйтесь правил користування шафами.**
   Замки повинні бути закриті, особливо якщо ви залишаєте цінні речі. Не залишайте мокрі речі надовго, щоб уникнути утворення плісняви.

Душові кабіни:

1. **Огляньте кабіну перед використанням.**
   Перевірте, чи немає слизьких ділянок, забруднень або пошкоджень.
2. **Не використовуйте мило чи гелі, які залишилися від інших користувачів.**
   Завжди користуйтеся власними гігієнічними засобами, щоб уникнути можливих інфекцій.
3. **Контролюйте температуру води.**
   Уникайте надто гарячої чи холодної води, щоб запобігти термічним опікам або переохолодженню.
4. **Не залишайте предмети на підлозі.**
   Шампуні, гелі або губки краще зберігати на спеціальних полицях. Речі, що лежать на підлозі, можуть спричинити падіння.

Басейни:

1. **Приймайте душ перед входом у воду.**
   Це зменшить кількість бактерій, які можуть потрапити в басейн.
2. **Не купайтеся у разі поганого самопочуття.**
   Якщо ви маєте інфекційні захворювання шкіри чи відкриті рани, відмовтеся від відвідування басейну до повного одужання.
3. **Уникайте ковтання води з басейну.**
   Хоча вода обробляється, це не гарантує повної безпеки.
4. **Дотримуйтесь інструкцій рятувальників і персоналу.**
   У разі оголошення аварійної ситуації негайно залиште воду і дотримуйтесь вказівок.

Додаток В

Акт приймання спортивної споруди після санітарної обробки

Дата: ___
Місце складання акта: ___

Ми, що нижче підписалися:

1. ___ (ПІБ, посада представника адміністрації спортивної споруди)
2. ___ (ПІБ, посада представника санітарно-епідеміологічної служби)
3. ___ (ПІБ, посада представника обслуговуючого персоналу)

склали цей акт про наступне:

1. Санітарна обробка спортивної споруди, розташованої за адресою: ___, була проведена ___ (дата проведення) відповідно до встановлених норм і вимог.
2. У процесі обробки були виконані наступні роботи:
    - Миття та дезінфекція підлог, стін, поверхонь.
    - Очищення та дезінфекція санітарних вузлів (душових, туалетів, роздягалень).
    - Очищення спортивного інвентарю та обладнання.
    - Провітрювання приміщень та обробка повітряних фільтрів, вентиляційних систем.
3. Було використано ___ (перелік дезінфікуючих засобів, їх концентрація та спосіб застосування).
4. Усі роботи проведені відповідно до затвердженого плану санітарної обробки, порушень та відхилень від норм не виявлено.

Висновок:
Спортивна споруда після санітарної обробки визнана придатною для подальшого використання.

Підписи:
___ (ПІБ, посада представника адміністрації, підпис)
___ (ПІБ, посада представника санітарно-епідеміологічної служби, підпис)
___ (ПІБ, посада представника обслуговуючого персоналу, підпис)

Додаток Г

Методичні рекомендації з профілактики спортивних травм через недотримання гігієни

1. Впровадження регулярного санітарного огляду місць тренувань:
– Забезпечити щоденне прибирання спортивних залів, роздягалень, душових та інвентарю.
– Проводити регулярну дезінфекцію підлог, тренажерів, спортивних матів, лавок, роздягалень та інших зон контакту спортсменів.
– Здійснювати систематичний контроль за якістю повітря у спортивних приміщеннях: вентиляція, провітрювання, очищення повітряних фільтрів.

2. Дотримання особистої гігієни спортсменами:
– Учасники тренувань мають використовувати лише власний спортивний одяг, рушники та пляшки для води.
– Після кожного тренування необхідно приймати душ із застосуванням гігієнічних засобів, які зменшують ризик подразнення шкіри та поширення інфекцій.
– Спортсменам слід регулярно перевіряти стан шкіри на наявність потертостей, мозолів чи початкових ознак інфекцій і негайно вживати заходів для їх лікування.

3. Забезпечення якісного гігієнічного інвентарю та засобів захисту:
– Використовувати килимки, рукавички, шоломи, наколінники та інший інвентар, який легко чистити й дезінфікувати.
– Відмовитися від застарілого, пошкодженого або зношеного обладнання, яке може спричиняти травми.

4. Регулярне навчання та інструктажі з гігієни та профілактики травм:
– Проводити періодичні лекції та майстер-класи щодо правильної техніки догляду за собою та спортивним обладнанням.
– Інформувати спортсменів про ризики, які можуть виникати через нехтування гігієною, включаючи розвиток грибкових інфекцій, шкірних подразнень, алергій та потенційного травматизму.
– Нагадувати тренерам і персоналу спортивних залів про важливість моніторингу гігієнічних умов та негайного реагування на порушення.

5. Моніторинг здоров’я та своєчасна медична допомога:
– Організовувати регулярні медичні огляди спортсменів, щоб своєчасно виявляти та лікувати інфекційні захворювання чи ураження шкіри.
– Забезпечувати доступність першої медичної допомоги та дезінфікуючих засобів безпосередньо на місці тренувань.

Дотримання цих рекомендацій дозволить значно знизити ризики виникнення спортивних травм, пов’язаних із недотриманням гігієнічних вимог, та сприятиме підтримці здоров’я і продуктивності спортсменів.

Додаток В

Планування спортивного залу з дотриманням гігієнічних норм є ключовим елементом для забезпечення здоров'я відвідувачів і створення комфортних умов. Ось рекомендації щодо організації такого простору:

---

1. Зонування приміщення

- **Кардіозона**: обладнання розмістити з мінімальним інтервалом 1,5 м для уникнення контакту.
- **Силова зона**: розташувати тренажери так, щоб залишити 2 м між станціями.
- **Зона розминки**: передбачити місце для йоги, стретчингу або динамічної розминки.
- **Зона вільної ваги**: простір для безпечної роботи з гантелями та штангами.

---

2. Системи вентиляції та кондиціонування

- Забезпечити механічну вентиляцію з кратністю обміну повітря 3–5 разів на годину.
- Встановити кондиціонери, які підтримують температуру в межах +18°C до +22°C.

---

3. Освітлення

- **Природне освітлення**: вікна забезпечують мінімум 10% освітлення від загальної площі залу.
- **Штучне освітлення**: використовувати LED-лампи з рівнем освітленості 300–500 люкс.

---

4. Санітарно-гігієнічні умови

- Передбачити **санітарні вузли** та душові кабіни (щонайменше 1 на кожні 15 осіб).

- Організувати **зону для дезінфекції** з антисептиками та вологими серветками.
- Забезпечити регулярне **вологе прибирання** з використанням дезінфекційних засобів.

---

5. Матеріали для підлоги та стін

- Підлога повинна бути **антиковзкою** та стійкою до ударів (гумове покриття або ПВХ).
- Стіни пофарбовані **екологічними фарбами**, що легко миються.

---

6. Зона для зберігання речей

- Оснастити шафами з антивандальними замками.
- Передбачити додаткову зону для зберігання спортивного інвентаря.

---

7. Безпека

- Встановити камери відеоспостереження.
- Забезпечити наявність аптечки та вогнегасників у легкодоступних місцях.

---

8. Організація входу та виходу

- Обладнати вхід дезінфекційними килимками.
- Встановити турнікети для контролю потоку відвідувачів.

---

9. Екологічність

- Передбачити місця для сортування відходів (папір, пластик, метал).
- Використовувати екологічні миючі засоби.

---

10. Графік прибирання та санітарна перевірка

- Щоденне генеральне прибирання після закриття.
- Санітарна перевірка приміщень щотижня.