

В.Є. Горощенко

Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна

Багато дослідників відзначають тенденцію погіршення здоров'я молоді в останні десятиліття. В зв'язку з чим цілком логічним є посилення пропаганди здорового способу життя, заохочення до занять фізичною культурою і спортом. Безумовним позитивом є широке залучення до цього процесу різних засобів масової інформації. Проте аналіз цієї роботи виявляє в ній один істотний недолік. Він полягає в тому, що випадає такий важливий аспект як гігієнічний. Спробуємо акцентувати увагу на цьому аспекті розглядаючи кілька конкретних випадків.

Під час виконання фізичних вправ (урок фізичного виховання в школі, секційне тренування, змагання тощо) відбувається інтенсивна робота потових і сальних залоз шкіри. Їх протоки (пори) широко відкриті. На поверхні шкіри збирається багато секрету цих залоз. Якщо його не змити теплою водою, рухами одягу він втирається в пори, а разом з ним і мікроби, яких завжди вистачає на поверхні шкіри. Це вже пряма загроза появи шкірних захворювань [1, 2]. Та далеко не завжди є можливість своєчасно помитись в душі. Більше того, нерідкі випадки коли учень в тому ж спортивному одязі знаходиться до кінця навчального дня. А це вже категорично недопустимо.

Після кожного тренування і змагання спортивний одяг мусить пратись і прасуватись, що гарантує його добру дезінфекцію.

При тривалій інтенсивній фізичній роботі, якою є і тренування, і змагання, багаторазово зростає кількість спожитого повітря. Хоч це здається парадоксальним, наші органи дихання працюють як пилосос в тому сенсі, що ми вдихаємо брудне повітря, а видихаємо чисте. У вдихуваному повітрі завжди є пилові частки, а значить і різні мікроби, в тому числі патогенні. Особливо багато їх в повітрі закритих приміщень, а надто в містах з розвинутою промисловістю і транспортом. Тому в спортивних залах вологе прибирання повинно проводитись якомога частіше. В ідеальному варіанті при штучній вентиляції спортзалів повітря, що надходить до них, повинно проходити через фільтри, які б затримували пилові частки. Але навіть в таких випадках багато пилу утворюється від тертя спортивного взуття об підлогу.

З метою знищення патогенних мікроорганізмів в лікарнях, мікробіологічних лабораторіях регулярно проводять так зване кварцювання, тобто ультрафіолетове опромінення приміщення. Ультрафіолетові промені знищують мікроорганізми. Цілком логічно було б проводити цю процедуру і в спортзалах. В той же час нам невідомо жодного спортзалу, де б це робилось. А підстави для кварцювання дуже вагомні. Спортсмени і вболівальники дуже часто кричать, особливо під час змагань. При цьому найдрібніші краплини слини у

великій кількості потрапляють в атмосферу спортзалу. Разом зі слиною з рота потрапляють і мікроби, адже зіпсовані зуби – це постійне джерело інфекції.

На щастя, більша частина пилу вдихуваного повітря прилипає до слизу, яким вкрита внутрішня поверхня наших дихальних шляхів. Рухами війок миготливого епітелію, що вистилає наші дихальні шляхи, слиз з пилом і мікробами видаляється назовні. Але кінцеві відділи органів дихання не мають війкового епітелію. Тому ті пилові частки, що все таки потрапили туди, при вдиху залишаються в організмі назавжди. Вони осідають в проміжній сполучній тканині легенів. В цьому ми переконаємося, коли порівняємо колір легеневої тканини тварини або новонародженої дитини з кольором її ж у дорослої людини. В першому випадку він блідо рожевий, в другому – сіруватий з темними плямами, особливо виявленими у людей, що палять.

Якщо хімічному складу повітря спортивних залів ще приділяється увага, то такий важливий фактор, як наявність в повітрі електрично заряджених часток майже завжди залишається поза увагою. І даремно, адже вже давно доведено, що легкі (негативно заряджені) іони повітря мають тонізуючий вплив на нервову систему. Вони покращують настрій, підвищують працездатність. Таких іонів в закритих приміщеннях майже немає. А от важких, позитивно заряджених іонів в закритих приміщеннях дуже багато. Вони справляють протилежний вплив на наш організм [1, 2].

Забезпечуючи добру вентиляцію спортивних залів, ми тим самим вирішуємо і проблему забезпечення достатньої кількості негативно заряджених іонів. З цією ж метою в спортзалах можна використовувати і побутові іонізатори повітря.

Підвищена кількість легких іонів в лісі, біля водойм, а біля водоспадів їх максимум. Тому, якщо є така можливість, заняття фізичними вправами слід проводити саме в таких місцях.

Таким чином, максимальна реалізація гігієнічних норм і рекомендацій посилює позитивний вплив рухової активності на організм, тоді як ігнорування їх – ослаблює, а іноді і зовсім нівелює.

Література

1. Подоляк-Шумило Н.Т. Шкільна гігієна, – Київ, «Вища школа», 1981. – 175с.
2. Белецкая В.И., Громова З.П., Егорова Т.И. Школьная гигиена, – Москва, «Просвещение», 1983. – 160с.