

**Н.В. Пац, Е.И. Кухарчик, Д.С. Демко**

Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь, [pats\\_nataly.2003@mail.ru](mailto:pats_nataly.2003@mail.ru)

**Введение.** Спортивная одежда должна обеспечивать эффективную спортивную деятельность, поддерживать оптимальное тепловое равновесие организма во время занятий физическими упражнениями и спортом. Разработаны множество комплектов спортивной формы с учетом специфики занятий, сезона для разных возрастных групп. Важное значение имеют гигиенические свойства тканей (гигроскопичность, воздухопроницаемость, паропроницаемость, испаряемость, водоемкость, гибкость, сминаемость). Современная спортивная одежда изготавливается из эластичных тканей с высокой воздухопроницаемостью, хорошо впитывающих влагу и способствующих быстрому испарению. Спортивная одежда, выполненная из синтетических волокон, при имеющихся достоинствах (легкость, прочность, стойкость к различным воздействиям) обладает недостатками: малой гигроскопичностью и способностью к электризации [1]. Плохо впитывая влагу, одежда из таких тканей может быть причиной нарушения функции потовых желез и вызывать раздражение кожи. При нарушении условий гигиенической обработки спортивной формы и условий ее хранения все отрицательные свойства тканей могут так же оказывать негативное воздействие на состояние здоровья. А в сочетании с нарушением личной гигиены тела после занятий физической культурой – риск нарушения здоровья повышается.

Оптимальной для занятий физической культурой и спортом является обувь, выполненная из натуральной кожи. Она прочная, достаточно мягкая, эластичная, мало теплопроводна, оптимально обеспечивает испарение пота, обладает хорошей воздухопроницаемостью, хорошо сохраняет форму и размеры после увлажнения и высушивания.

В настоящее время при разработке новых моделей спортивной обуви включаются детали из синтетических материалов. Для изготовления подошвы используются термопластичные полиуретаны, а так же обувь из поливинилхлорида прямого литья с деталями, прилитыми к текстильному верху. Для верха используется так же искусственная кожа на трикотажной основе, пористая кожа для вкладных стелек. Капроновая ткань, поролон и трикотаж на крахмале, пасте, клее, и новый – латексный материал так же определяют гигиенические свойства обуви [1,2]. Использование для подкладки ткани с махровой поверхностью более благоприятно, но все же не решает проблему с потоотделением в области стоп. Для здоровья имеют значение свойства стелечных материалов, так как материал непосредственно или через носок контактирует с поверхностью стопы.

В повседневной жизни негигиенично пользоваться спортивной одеждой и обувью, однако в последнее время в средних школах требования к обязательной сменной обуви несколько упали. И дети весь день, не переобуваясь, особенно это характерно для межсезонья, проводят в ботинках, кроссовках. А так же после занятий физкультурой, не переобуваясь и не меняя белье, продолжают находиться на уроках в течение всего дня.

Проблемы гигиены спортивной одежды и обуви в школе переходят в учебные заведения следующей ступени обучения (лицеи, колледжи, высшие учебные заведения).

**Целью** настоящей работы было оценить отношение молодежи и подростков, обучающихся в колледжах областного центра, к подбору одежды и обуви для занятий физической культурой, изучить уровень осведомленности о правилах ухода за одеждой и обувью для занятий физкультурой и спортом, выполнение правил личной гигиены, гигиены одежды и обуви при занятиях физической культурой.

**Материалы и методы.** Объектом исследования выбраны учащиеся колледжей города Гродно. Всего обследовано 340 человек в возрасте 15–18 лет. Использован анкетно–опросный метод. Разработана анкета–опросник, включающая 20 вопросов, отражающих отношение респондентов к подбору одежды и обуви для занятий физкультурой, выясняющих правила хранения, обработки, частоту смены всех компонентов одежды, выполнение гигиенических процедур после занятий

физкультурой, проблемы гнойничковых заболеваний кожи тела, заболевания стоп. Статистическая обработка проведена с использованием пакета прикладных программ «Статистика 6.1.»

**Результаты исследования и их обсуждение.** Полученные результаты показали, что достоверно преобладали в исследуемой группе лица, которые одежду для занятий физической культурой выбирали по внешнему виду и размеру, не заостряя внимание на качественных показателях материалов и специфике использования разработанных комплектов. Отмечено, что после занятий физической культурой основная часть опрошенных не переобувается, не меняет внутреннюю обувь (носки). Отсутствует навык смены нательного белья после занятий физкультурой у 31 % опрошенных. Ответ на вопросы «Стираете ли вы спортивную форму после спортивных занятий?», «Выветриваете, моете ли вы спортивную обувь после занятий физкультурой?» у 72 % респондентов был утвердительно отрицательным, 12% ответили «не знаю». При этом, что 86% учащихся отметили, что после занятий физкультурой свою форму все складывают в полиэтиленовый мешок и хранят до следующих занятий. 84% обследуемых указали на потливость и 27% – на наличие угревой сыпи на коже спины, верхних конечностях, лице. На зуд тела указывали 56 % респондентов, зуд в области стоп – 46%. На вопросы о гигиенических процедурах после занятий физкультурой указала только одна седьмая часть опрошенных учащихся. Душ принимают ежедневно – 15%, 2 раза в неделю – 31%, 5 раз в неделю – 4%, 3 раза в неделю – 22%, 1 раз в неделю – 25%, 3% – принимают душ один раз в две недели (в зимний сезон), 3% – затруднились с ответом. Идя на урок физкультуры, только 31 % из числа анкетированных берут с собой предметы личной гигиены (мыло, полотенце, салфетки). Достоверных различий по половому признаку при анализе анкет по всем пунктам не было отмечено.

Полученные результаты указывают на низкий уровень осведомленности у молодежи, обучающейся в колледжах, о правилах личной гигиены и гигиены спортивной одежды при занятии физической культурой. Подбор одежды и обуви для занятий физической культурой молодежь и подростки, обучающиеся в колледжах областного центра, осуществляют стихийно, придавая значение только внешнему виду и размеру. Выявлено нарушение правил ухода за спортивной одеждой и обувью. А так как после занятий физической культурой основная часть опрошенных не переобувается, не меняет внутреннюю обувь, среди обследованных учащихся имеется группа риска по грибковым заболеваниям стоп.

#### **Выводы**

1. Низкий уровень осведомленности о правилах личной гигиены и гигиены спортивной одежды при занятии физической культурой отмечен у молодежи, обучающейся в колледжах, он не зависит от пола.

2. Выбор одежды и обуви для занятий физической культурой и спортом подростками и молодежью, обучающейся в колледжах, осуществляется с учетом размера и внешнего вида.

3. Студенческая молодежь, обучающаяся в колледжах областного центра, относится к группе риска по развитию кожной патологии по причине нарушения гигиенических требований и правил ухода за спортивной формой.

4. Группой риска по развитию грибковой патологии стоп является молодежь, обучающаяся в колледжах, не выполняющая гигиенических требований к ношению спортивной обуви и необученная правилам ухода за ней.

#### **Литература:**

1. Ощути вкус победы [Электронный ресурс] /Требования к спортивной одежде. – Режим доступа: <http://sportverse.ru>. Дата доступа: 27.02.2012.

2. Популярно о медицине [Электронный ресурс]– Режим доступа: <http://sportverse.ru>. Дата доступа: 27.02.2012.