

УДК 613.7:796

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2025-3.6>**Башавець Наталія Андріївна**

доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського»
ORCID ID: 0000-0002-8387-3602

Міхєєнко Олександр Іванович

доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри громадського здоров'я та медико-біологічних основ фізичної культури
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0001-5209-0755

ПРОБЛЕМИ ГІГІЄНИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І СПОРТІ: СУЧАСНІ РЕАЛІЇ ТА ІННОВАЦІЇ

Актуальність проблеми. Сучасний розвиток фізичного виховання і спорту супроводжується зростанням інтенсивності тренувального процесу, розширенням спектра спортивних дисциплін та активним залученням до занять різних вікових і соціальних груп населення. У цих умовах гігієнічне забезпечення стає вирішальним чинником збереження здоров'я, профілактики травм та підвищення ефективності фізичних навантажень.

Недотримання гігієнічних норм у спортивних залах, на стадіонах, у басейнах чи тренажерних залах може призвести до зниження працездатності, поширення інфекцій, порушення відновлювальних процесів, розвитку хронічних захворювань. Додаткову актуальність проблема отримує через: збільшення інтенсивності та обсягу тренувальних навантажень; зростання ролі фітнес-індустрії та масового спорту; негативний вплив урбанізації, екологічних та кліматичних змін; необхідність санітарно-епідеміологічної безпеки у постпандемічний період; розвиток інклюзивного спорту, що потребує адаптованих гігієнічних стандартів.

У статті наводяться сучасні інноваційні технології (системи очищення та іонізації повітря, безконтактні засоби дезінфекції, «розумні» тренажери з біомоніторингом, сучасні матеріали спортивного інвентарю), які відкривають нові можливості для підвищення рівня гігієни у спортивному середовищі.

Мета дослідження. Стаття спрямована на аналіз сучасних проблем гігієни у фізичному вихованні та спорті, визначення ключових ризиків для здоров'я учасників рухової активності та розгляд інноваційних підходів до їх подолання.

Методи. Використано методи теоретичного аналізу та узагальнення наукових джерел, порівняльного аналізу міжнародних і вітчизняних стандартів, а також метод експертної оцінки інноваційних технологій у сфері гігієнічного забезпечення.

Результати дослідження. Установлено, що основними проблемами є недостатня вентиляція спортивних приміщень, перевантаженість майданчиків, неналежний догляд за інвентарем, низький рівень особистої гігієни спортсменів. Серед інновацій, які довели ефективність, виділено сенсорні системи вентиляції, антибактеріальні покриття, ультрафіолетові установки для знезараження інвентарю, цифрові навчальні платформи. Саме комплексне впровадження технологічних, освітніх та організаційних заходів, а також адаптація найкращих міжнародних практик є необхідними умовами підвищення гігієнічної безпеки у фізичному вихованні та спорті в Україні.

У статті розглянуто сучасні проблеми забезпечення гігієнічних умов у процесі фізичного виховання та спортивної діяльності. Проаналізовано ризики для здоров'я, що виникають за недотримання санітарно-гігієнічних норм, та окреслено інноваційні рішення, спрямовані на їх

подолання. Наведено рекомендації щодо підвищення ефективності гігієнічного забезпечення у закладах освіти та спортивних установах.

Ключові слова: гігієна, фізичне виховання, спорт, інновації, профілактика, санітарні норми.

Вступ. Сучасний етап розвитку фізичного виховання та спорту супроводжується значним зростанням інтенсивності та обсягу фізичних навантажень, розширенням спектра спортивних дисциплін, активним залученням до занять різних вікових і соціальних груп населення. Це підвищує вимоги до гігієнічного забезпечення тренувального та змагального процесів, оскільки недостатня увага до гігієни може призвести до зниження працездатності, розвитку травм і хронічних захворювань, погіршення відновлювальних процесів.

Особливої актуальності проблема набуває у зв'язку з низкою факторів, серед яких: зміна способу життя населення: гіподинамія, надмірне перебування в закритих приміщеннях, порушення режиму сну та харчування, що вимагають корекції умов занять фізичною культурою та спортом; зростання інтенсивності тренувань у професійному спорті та у фітнес-індустрії, що підвищує ризик перенавантаження та травматизму без належних гігієнічних заходів; екологічні та кліматичні виклики (забруднення повітря, зміни температурного режиму, підвищення ультрафіолетового випромінювання впливають на безпечність проведення занять на відкритому повітрі); пандемічні та постпандемічні наслідки (COVID-19 актуалізував потребу в суворому дотриманні санітарно-епідеміологічних вимог у спортивних залах, басейнах, тренажерних клубах); інклюзивність спорту (залучення осіб з особливими освітніми потребами потребує додаткових гігієнічних стандартів і безпечного середовища).

Тому особливої актуальності надається застосуванню інноваційних підходів, які відкривають нові можливості для підвищення гігієнічних стандартів – використання сучасних вентиляційних і фільтраційних систем, розумних тренажерів із біомоніторингом, безконтактних систем доступу, новітніх матеріалів спортивного інвентарю.

Таким чином, гігієна у фізичному вихованні та спорті є не другорядною, а ключовою умовою збереження здоров'я, підвищення ефективності занять та формування культури безпечної фізичної активності молоді, що робить цю проблему надзвичайно актуальною в умовах сучасних реалій.

Проблеми гігієни у фізичному вихованні та спорті, здорового способу життя, здоров'язбереження окреслено в працях таких учених, як Н. Базилевич, Н. Башавець, О. Міхеєнко, В. Жамардій, В. Зайцев, А. Ємець, Є. Скріннік та ін. [1–5].

Науковцями доведено, що гігієна у фізичному вихованні та спорті є одним із ключових чинників, що визначають не лише ефективність тренувального процесу, а й безпеку та збереження здоров'я учасників. О.І. Міхеєнко підкреслює, що гігієна у фізичному вихованні та спорті є ключовим чинником збереження і зміцнення здоров'я учасників рухової активності, оскільки охоплює комплекс заходів, спрямованих на створення безпечних умов тренувань, запобігання травмам та інфекційним захворюванням, оптимізацію режиму фізичних навантажень та відновлення.

Мета та завдання. Проаналізувати сучасний стан проблеми гігієни у фізичному вихованні та спорті, визначити основні виклики та окреслити інноваційні підходи до її вирішення.

Завдання дослідження: розкрити значення гігієни для безпечного та ефективного фізичного виховання і спорту; визначити основні проблеми гігієнічного забезпечення у сучасних умовах; охарактеризувати інноваційні технології та рішення, що підвищують рівень гігієни у спортивному середовищі; надати рекомендації щодо вдосконалення гігієнічних норм у фізичній культурі та спорті.

Методи дослідження. Використано методи теоретичного аналізу та узагальнення наукових джерел, порівняльного аналізу міжнародних і вітчизняних стандартів, а також метод експертної оцінки інноваційних технологій у сфері гігієнічного забезпечення.

Результати дослідження. Важливість гігієни у фізичному вихованні і спорті є безперечною. Дотримання гігієнічних норм забезпечує оптимальні умови для занять, знижує ризик захворювань і травм, сприяє швидшому відновленню організму та формує культуру здорового способу життя.

1. Профілактика захворювань і травм

Під час інтенсивних фізичних навантажень організм стає більш уразливим до впливу шкідливих чинників: перегріву, переохолодження, зневоднення, мікробного зараження. Правильна вентиляція залів, чистота інвентарю та належний санітарний стан роздягалень і душових значно зменшують ризик інфекційних і грибкових захворювань, а також травм, пов'язаних зі слизькими чи забрудненими поверхнями.

2. Оптимізація фізичного навантаження

Відповідні гігієнічні умови (правильний мікроклімат, освітлення, якість повітря та води) сприяють підвищенню працездатності спортсменів і студентів, зниженню втоми та запобіганню перевантаженням. Чисте й добре вентильоване середовище забезпечує повноцінне постачання кисню, а належна температура і вологість допомагають підтримувати терморегуляцію.

3. Формування навичок особистої гігієни

Заняття фізичною культурою та спортом є чудовою можливістю виховувати у молоді стійкі навички особистої гігієни: регулярне миття тіла після тренування, використання індивідуальних рушників і спортивного одягу, догляд за взуттям та спорядженням. Такі звички формують відповідальне ставлення до власного здоров'я.

4. Соціальний та психологічний складники

Чисті та безпечні спортивні об'єкти створюють позитивну атмосферу, що сприяє мотивації до занять. Гігієна тут пов'язана не лише зі здоров'ям, а й із комфортом, взаємоповагою та культурою спілкування у спортивному середовищі.

5. Інноваційні аспекти

Сучасні технології – від автоматизованих систем вентиляції до антибактеріальних покриттів і мобільних дезінфекційних станцій – значно підвищують рівень гігієни у спорті. Використання таких рішень стає невід'ємною частиною інфраструктури провідних спортивних закладів у світі.

В умовах сучасних викликів: зростання інтенсивності тренувального процесу, збільшення кількості масових спортивних заходів та поширення інфекційних ризиків проблема гігієнічного забезпечення набуває особливої актуальності.

1. Сучасні реалії гігієни у фізичному вихованні та спорті:

1.1. Порушення санітарних норм

Недостатня вентиляція та мікроклімат у спортивних залах, що призводить до зниження працездатності та ризику респіраторних захворювань.

Перевантаженість залів та майданчиків, що ускладнює дотримання особистої безпеки та індивідуального простору.

Неналежний догляд за спортивним інвентарем – накопичення мікроорганізмів на поверхнях.

1.2. Біологічні та інфекційні ризики

Контактні види спорту створюють умови для швидкої передачі інфекцій (грибкові захворювання шкіри, вірусні інфекції).

Погано організовані зони гігієни (душові, роздягальні) стають місцем поширення патогенів.

1.3. Проблеми особистої гігієни спортсменів

Недостатня поінформованість учасників про правила догляду за тілом і спорядженням.

Ігнорування режиму відновлення після фізичних навантажень.

2. Інноваційні підходи до вирішення проблем гігієни:

2.1. Технологічні рішення

Сенсорні системи вентиляції та автоматичного контролю мікроклімату.

Антибактеріальні покриття спортивного інвентарю та підлогових поверхонь.

Ультрафіолетові установки для знезараження інвентарю між тренуваннями.

2.2. Освітні інновації

Використання цифрових навчальних платформ для формування навичок особистої гігієни у молоді.

Упровадження інтерактивних інструктажів із безпеки та гігієни перед тренуваннями.

2.3. Організаційні заходи

Створення модульних мобільних гігієнічних станцій для масових заходів.

Запровадження персоналізованих планів відновлення з урахуванням індивідуальних потреб спортсменів.

Виходячи з окресленого, варто визначити перспективи розвитку гігієнічного забезпечення. Отже, майбутнє гігієни у спорті пов'язане з поєднанням класичних медико-біологічних знань та сучасних технологій: розумних браслетів, що відстежують показники здоров'я та попереджають про перевантаження; роботизованих систем прибирання спортивних приміщень із функцією дезінфекції; VR-тренажерів для безконтактного відпрацювання техніки, що знижує ризик інфекційних захворювань, тощо.

Проаналізувавши міжнародний досвід гігієни у фізичному вихованні та спорті, можна констатувати таке.

У багатьох країнах гігієна у спорті регламентується на рівні державних та міжнародних організацій: МОК (Міжнародний олімпійський комітет), ВООЗ (Всесвітня організація охорони здоров'я), UEFA, FIFA, FINA та ін. Ключовими вимогами є: системний контроль якості повітря та води у спортивних об'єктах (зокрема, у басейнах згідно з нормами ISO 10545 та WHO Water Safety Guidelines); стандарти щільності розміщення учасників у залах і на майданчиках для зменшення контактного ризику; обов'язкові плани санітарної обробки інвентарю та приміщень із чітким графіком і використанням затверджених дезінфекторів; медичний контроль перед змаганнями включно з тестуванням на інфекційні захворювання тощо.

Наприклад, у Японії у шкільних та університетських спортзалах упроваджено сенсорні системи моніторингу температури і вологості, а також безконтактні дезінфектори для рук і взуття.

У Німеччині поширене використання мобільних «гігієнічних модулів» для відкритих спортивних фестивалів, що включають душові, роздягальні та дезінфекційні станції.

У США NCAA (Національна асоціація студентського спорту) зобов'язує усі університетські команди мати щорічні тренінги з гігієни та безпеки, а також застосовувати антибактеріальні покриття для контактних поверхонь.

В Україні на нормативному рівні передбачено санітарні правила і норми для закладів фізичної культури та спорту (ДСанПіН), але їх виконання не завжди системне. Порівняно з розвиненими країнами важливим є: наявність законодавчої бази, досвід масових спортивних заходів, упровадження окремих елементів інновацій (УФ-дезінфекція в басейнах, модернізація вентиляції у нових спорткомплексах) тощо.

Недоліками є: нерівномірне фінансування, недостатня кількість гігієнічних інструктажів для спортсменів і тренерів, повільне оновлення застарілої інфраструктури.

Підсумовуючи окреслене, можна сформулювати певні рекомендації для впровадження міжнародного досвіду в Україні, а саме:

- запровадити обов'язковий гігієнічний аудит спортивних об'єктів із періодичним публічним рейтингом;
- використовувати цифрові платформи для звітності про санітарні заходи (аналог системи Hygienic Tracking у Великій Британії);
- створити національні програми тренінгів для спортсменів, тренерів і персоналу з основ гігієни та профілактики інфекцій;
- розширити доступ до інноваційних технологій (сенсорні дезінфектори, антибактеріальні покриття, безконтактні сушарки тощо).

Висновки. Гігієна у фізичному вихованні та спорті – це не лише набір правил і вимог, а й комплексна система заходів, що забезпечує здоров'я, ефективність тренувань та формування здорових звичок молоді. Її дотримання є необхідною умовою якісного спортивного процесу на будь-якому рівні – від занять до професійних змагань.

Проблеми гігієни у фізичному вихованні та спорті залишаються актуальними та багатогранними. Їх вирішення вимагає комплексного підходу – від модернізації спортивної інфраструктури

до підвищення гігієнічної культури учасників тренувального процесу. Використання інноваційних технологій і освітніх методів здатне суттєво зменшити ризики та створити безпечне середовище для розвитку фізичних здібностей молоді.

Література:

1. Базилевич Н.О. Гігієна фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2021. 248 с.
2. Башавець Н.А. Проблема формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури, спорту та реабілітації. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка*. 2019. № 1(157). С. 7–11.
3. Башавець Н., Міхеєнко О., Жамардій В. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до здоров'я та здорового способу життя. *Витоки педагогічної майстерності*. 2024. Вип. 33. С. 167–173.
4. Башавець Н., Міхеєнко О. Важливість фізичної культури, спорту та особистої гігієни для збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді. *Інноваційна педагогіка*. 2025. № 79. Т. 1. С. 128–131. <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2025/79.1.23>
5. Міхеєнко О., Зайцев В., Башавець Н., Ємець А., Скріннік Є., Жамардій В. Роль освіти та гігієни у забезпеченні соціальних детермінант здоров'я. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2025. Т. 13. № 6. С. 57–62. DOI: 10.31110/2616-650X-vol13i6-008.

References:

1. Bazylevych, N.O. (2021). *Hihiiena fizychnoho vykhovannia* [Hygiene of physical education]. Kyiv: Olimpiiska literature [in Ukrainian].
2. Bashavets, N.A. (2019). Problema formuvannia zdorov'iazberezhualnoi kompetentnosti maibutnikh fakhivtsiv fizychnoi kultury, sportu ta rehabilitatsii [The problem of forming health-preserving competence of future specialists in physical culture, sports and rehabilitation]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu «Chernihivskyi kolehium» imeni T.H. Shevchenka*, 1(157), 7–11 [in Ukrainian].
3. Bashavets, N., Mikheienko, O., & Zhamardii, V. (2024). Formuvannia motyvatsiino-tsinnisnoho stavlennia studentiv do zdorov'ia ta zdorovoho sposobu zhyttia [Formation of motivational and value attitudes of students toward health and a healthy lifestyle]. *Vytoky pedahohichnoi maisternosti*, (33), 167–173 [in Ukrainian].
4. Bashavets, N., & Mikheienko, O. (2025). Vazhlyvist fizychnoi kultury, sportu ta osobystoi hihiieny dla zberezhenia ta zmitsnennia zdorov'ia studentskoi molodi [The importance of physical culture, sports and personal hygiene for maintaining and strengthening the health of student youth]. *Innovatsiina pedahohika*, 79(1), 128–131. <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2025/79.1.23> [in Ukrainian].
5. Mikheienko O., Zaitsev V., Bashavets N., Yemets A., Skrinnik Ye., & Zhamardii V. (2025). Rol osvity ta hihiieny u zabezpechenni sotsialnykh determinant zdorov'ia [The role of education and hygiene in ensuring the social determinants of health]. *Osvita. Innovatyka. Praktyka*, 13(6), 57–62. DOI: 10.31110/2616-650X-vol13i6-008 [in Ukrainian].

Bashavets Nataliia, Mikheyenko Oleksandr

HYGIENE PROBLEMS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS: MODERN REALITIES AND INNOVATIONS

Relevance of the problem. *The modern development of physical education and sports is accompanied by an increase in the intensity of the training process, an expansion of the spectrum of sports disciplines and active involvement in classes of different age and social groups of the population. In these conditions, hygiene provision becomes a decisive factor in maintaining health, preventing injuries and increasing the effectiveness of physical activity.*

Failure to comply with hygiene standards in sports halls, stadiums, swimming pools or gyms can lead to a decrease in working capacity, the spread of infections, disruption of recovery processes, and the development of chronic diseases. The problem gains additional relevance due to: an increase in the intensity and volume of training loads; the growing role of the fitness industry and mass

sports; the negative impact of urbanization, environmental and climate change; the need for sanitary and epidemiological safety in the post-pandemic period; the development of inclusive sports, which requires adapted hygiene standards.

The article presents modern innovative technologies (air purification and ionization systems, contactless disinfection means, «smart» simulators with biomonitoring, modern materials of sports equipment), which open up new opportunities for improving the level of hygiene in the sports environment.

Purpose of the study. The article is aimed at analyzing modern hygiene problems in physical education and sports, identifying key risks to the health of participants in physical activity and considering innovative approaches to overcoming them.

Methods. The methods of theoretical analysis and generalization of scientific sources, comparative analysis of international and domestic standards, as well as the method of expert assessment of innovative technologies in the field of hygiene support were used.

Research results. It was established that the main problems are insufficient ventilation of sports facilities, overloading of sites, improper care of equipment, and low level of personal hygiene of athletes. Among the innovations that have proven effective, sensory ventilation systems, antibacterial coatings, ultraviolet installations for disinfecting equipment, and digital training platforms are highlighted. It is the comprehensive implementation of technological, educational, and organizational measures, as well as the adaptation of best international practices, that is a necessary condition for improving hygienic safety in physical education and sports in Ukraine.

The article considers modern problems of ensuring hygienic conditions in the process of physical education and sports activities. The health risks that arise when sanitary and hygienic standards are not observed are analyzed, and innovative solutions aimed at overcoming them are outlined. Recommendations are given for increasing the effectiveness of hygienic provision in educational institutions and sports institutions.

Key words: hygiene, physical education, sports, innovations, prevention, sanitary standards.

Дата надходження статті: 30.07.2025

Дата прийняття статті: 03.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025