

**Мурманский арктический государственный университет
Факультет естествознания, физической культуры и безопасности
жизнедеятельности
Кафедра физической культуры спорта и безопасности
жизнедеятельности**

**Предмет и содержание курса «Гигиена
физического воспитания и спорта».
История становления и развития**

Подготовил: к.п.н., доцент
Чайников С.А.

Мурманск
2016

План:

1. Гигиена как отрасль медицинской науки.
2. Методы изучения внешней среды и ее влияния на здоровье населения.
3. Гигиена физического воспитания и спорта.
4. История развития гигиены.
5. Мониторинг физического состояния населения.

Список литературы

1. Андреева, Е.Е. Гигиена и экология человека [Текст] : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / М.: Мед. информ. агентство, 2014.
2. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений [Текст]: / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 240 с.
3. Мельниченко, П.И. Гигиена [Текст] : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / М.: Мед. информ.агентство, 2014.

Список литературы

4. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник [Текст]: М.: гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. - 512 с.
5. Козачук, Л.В. Гигиена ФКиС [Текст] : учеб. пособие для студентов направления подготовки 050100 "Педагогическое образование" профиля подготовки "Физическая культура« / МиНОБР, Саратов: Саратовский источник, 2013.

1. Гигиена как отрасль медицинской науки

- **Гигиена** (от греч. *hygieinos* - здоровый) - наука о сохранении, укреплении и повышении здоровья общества.
- одна из *старейших областей* медицинских знаний.
- **цель науки** - охрана здоровья и профилактика заболеваний человека.
- **Для этого:** необходимо изучать влияние различных факторов внешней среды на функциональное состояние организма человека, его здоровье и работоспособность.

Внешняя среда (ВС)

ВС - сложный *комплекс* природных, социальных, бытовых, производственных и др. факторов, в которых протекает жизнь, труд и отдых человека на протяжении всей его жизни.

Изменения условий внешней среды, превышающие *приспособительные возможности организма* человека, могут привести к формированию различных функциональных отклонений или развитию патологических процессов в организме.

Основные факторы нарушения состояния здоровья человека:

- колебания метео- условий;
- загрязнение воздуха;
- неблагоприятные бытовые и производственные условия;
- недоброкачественная вода;
- физическое и психическое перенапряжение;
- недостаточный или избыточный уровень двигательной активности;
- нерациональное питание.

Объект гигиены - различные группы населения, у которых необходимо проводить профилактику различных заболеваний.

Предмет гигиены как науки - изучение процесса взаимодействия организма с различными факторами внешней среды.

Один из ведущих принципов гигиены - принцип единства организма и среды.

Гигиенические методы

- оптимизация условий и режимов труда и отдыха;
- рациональное питание;
- оптимизация двигательной активности;
- закаливание.

Отрасли гигиены

- гигиена окружающей среды.
- гигиена питания.
- гигиена детей и подростков.
- гигиена труда.
- радиационная гигиена.
- военная гигиена.
- социальная гигиена.
- гигиена физического воспитания и спорта.

Санитария

Санитария (от лат. *sanitas* - здоровье) - отрасль здравоохранения, содержание которой - разработка и проведение практических санитарно-гигиенических и противоэпидемических мероприятий.

(тесно связана с гигиеной)

2. Методы изучения внешней среды и ее влияния на здоровье населения

Группы:

- Методы изучения *гигиенического состояния факторов внешней среды.*
- Методы *оценки реакции организма* на воздействие внешнего фактора.

Метод санитарного обследования или описания

- *Объект наблюдения* - санитарное состояние населенного пункта, спортивных сооружений, ДОУ, школ, источников водоснабжения и т.д.
- *карты санитарного обследования* (перечисляются главные вопросы, подлежащие выяснению).
- (-) - описание не позволяет получить количественную и качественную оценку факторов внешней среды.

Методы изучения гигиенического состояния факторов внешней среды

- ***Физические методы*** - оценка микроклиматических условий окружающей среды: уровень освещенности, шума, температуры и влажности, направления и скорости движения воздуха и т.д.

Методы изучения гигиенического состояния факторов внешней среды

- ***Химические методы*** - оценка химического состава воздушной среды и почвы, качества воды, биологической ценности продуктов питания и т.д.

Методы изучения внешней среды и ее влияния на здоровье населения

- ***Бактериологические методы*** - оценка бактериальной обсемененности воздуха, воды, почвы, пищевых продуктов и др. объектов, которые могут служить источником или переносчиком возбудителей инфекционных заболеваний.

Методы изучения внешней среды и ее влияния на здоровье населения

- ***Токсикологические методы*** - оценка действия различных химических веществ на организм человека и установления их предельно допустимых концентраций (ПДК) в воде, воздухе, почве.

Методы изучения внешней среды и ее влияния на здоровье населения

- ***Клинические и физиологические методы*** - выявляют неблагоприятные функциональные изменения в организме человека, возникающие при воздействии на него различных факторов внешней среды.

Методы изучения внешней среды и ее влияния на здоровье населения

- **Социологические и санитарно-статистические методы** - оценка количественных взаимодействия между факторами внешней среды и здоровьем и физическим развитием различных групп населения: рождаемость, заболеваемость, продолжительность жизни, смертность и другие показатели.

Методы изучения внешней среды и ее влияния на здоровье населения

- ***Метод гигиенического эксперимента***
- оценка влияния факторов окружающей среды на организм человека или животных (в естественных или лабораторных условиях).

Гигиена ФВ и спорта

- **Гигиена ФВиС** - это наука о влиянии различных факторов, связанных с занятиями физической культурой и спортом, на здоровье занимающихся.

Факторы

- условия внешней среды, в которых протекают занятия ФУ;
- организация и содержание занятий ФУ;
- объем и интенсивность физических нагрузок в процессе занятий ФУ;
- характер питания;
- техническое оснащение и экипировка спортсменов.

Цель ГФВиС

- профилактика различных заболеваний, связанных с воздействием факторов ФКиС у лиц, занимающихся ФУ, повышение оздоровительной эффективности занятий ФУ на основе создания оптимальных условий, организации и содержания занятий ФКиС.

Предмет гигиены физического воспитания и спорта

- изучение процесса взаимодействия организма человека с различными факторами физической культуры и спорта.

Основная задача гигиены физического воспитания и спорта

- разработка мероприятий для предупреждения возможного неблагоприятного влияния различных факторов ФКиС, улучшения состояния здоровья, физического развития, повышения общей и спортивной работоспособности лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

Основные средства гигиены ФВиС

- оптимизация условий, режимов и содержания, форм и средств, применяемых в процессе занятий ФУ;
- рациональное питание;
- оптимизация физических нагрузок в процессе занятий ФУ;
- закаливание.

4. История развития гигиены

- Возникла 100-и лет назад – *Древний Египет, Греция, Рим* (ФУ, баня, массаж, закаливание как гигиенические средства восстановления).
- *XVII в. - К. Славинецкий и Я.Коменский* - взаимосвязи физического воспитания и гигиены (ФВ как система воспитания, направленная на укрепление здоровья и совершенствование физического развития занимающихся).

История развития гигиены

- *XVIII-XIX вв. – Россия - П.Ф.Лесгафт* - заложил медико-биологические основы учения о физическом воспитании (предпосылка для разработки теории и методики физического воспитания, физиологии и гигиены физических упражнений и спорта).

История развития гигиены

- *В.В.Гориневский* – последователь Лесгафта, автор первых отечественных руководств по гигиене физических упражнений.
- Дальнейшие научные исследования в области гигиены ФКиС - *в институтах физической культуры России.*

История развития гигиены

Создание кафедр гигиены в институтах физической культуры России:

- институт им. П.Ф. Лесгафта - А.Ф. Сулима-Самойло (1919);
- центральный институт - В.Е.Игнатъев (1920).

История развития гигиены

С 1930 по 1942 г. – *В.А. Волжинский*. зав. кафедрой гигиены в институте им. П.Ф. Лесгафта:

- сформулировал задачи, содержание гигиены как учебной дисциплины;
- написал первый учебник гигиены для физкультурных учебных заведений.

История развития гигиены

- *30-40-е годы XX в. – А.А.Минх.* - зав. кафедрой гигиены в Центральном институте физической культуры в 1947 г.
- *50-70-е годы XX в. – А.Г. Сухарев и Л.И. Абросимова* – зав. отделом гигиены физического воспитания НИИ гигиены детей и подростков Минздрава СССР.
-

История развития гигиены

Под их руководством:

- разработаны гигиенические рекомендации по закаливанию детей и подростков;
- по нормированию физических нагрузок для школьников разных возрастно-половых групп;
- обосновано применение различных средств физического воспитания с оздоровительной целью.

Для чего студентам факультетов
физической культуры,
преподавателям физического
воспитания и тренерам
необходимы знания основ
гигиены???

Знания основ гигиены необходимы для:

- правильной организации занятий ФУ;
- нормирования физических нагрузок;
- организации и материально-технического обеспечения тренировочного процесса в отдельных видах спорта;
- организации питания занимающихся и т.д.

Спасибо за внимание!