

# Лекция 1. Гигиена. Гигиена физического воспитания и спорта.



**ПРЕПОДАВАТЕЛЬ:**  
**Овчинникова Виктория Владимировна**



Гигиена (греч. здоровый) — область медицины, изучающая влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающая меры, направленные на предупреждение заболеваний, укрепление здоровья и продление жизни;



# История



У древних народов Индии, Китая, Египта существовали простейшие правила выбора источников водоснабжения, питания, ухода за телом, предупреждения инфекционных болезней и т.д





Наибольшего расцвета гигиена достигла в Древнем Риме, появляются водопроводы и общественными бани.

# Гигиена физической культуры и спорта



- раздел гигиенической науки, изучающий влияние различных факторов окружающей среды и социальных условий на организм физкультурников и спортсменов.

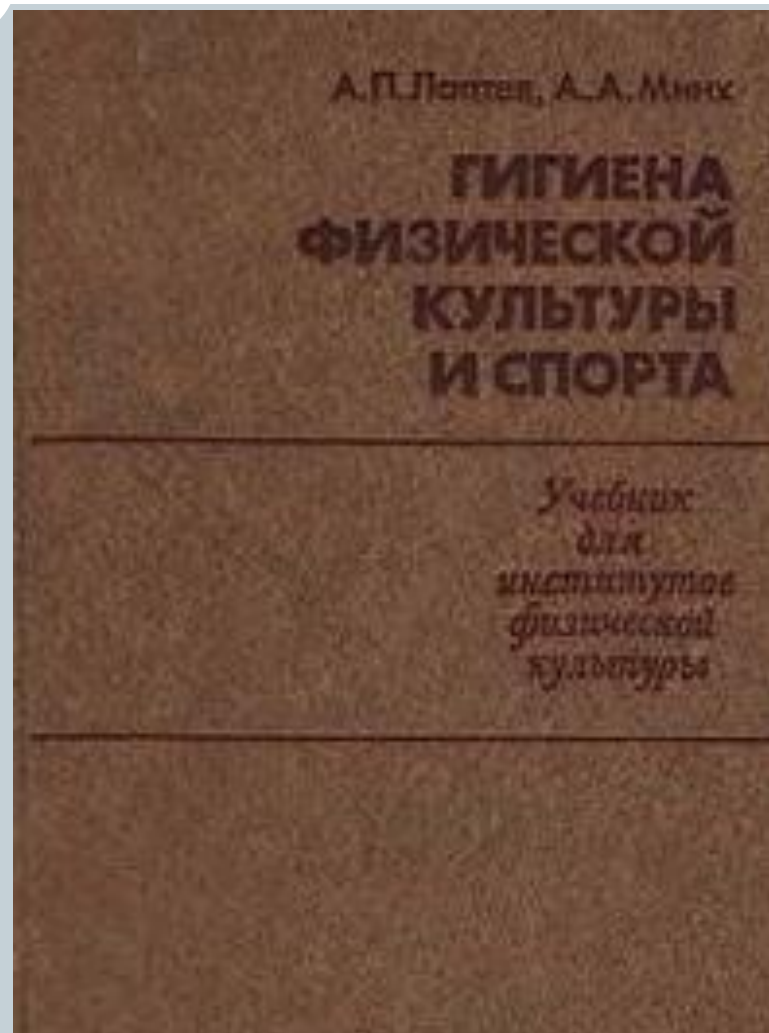


П. Ф. Лесгафт

В. В. Гориневский

В. А. Волжинский

А. А. Минх





Цель гигиены физической культуры и спорта состоит в профилактике различных заболеваний, связанных с воздействием факторов физической культуры и спорта.





Предметом гигиены физической культуры и спорта как науки является изучение процесса взаимодействия организма человека с различными факторами физической культуры и спорта.





# Основные задачи гигиены физической культуры и спорта



- 1. изучение влияния различных факторов внешней среды и социальных условий на состояние здоровья и работоспособность физкультурников и спортсменов;
- 2. разработка правил и мероприятий по созданию оптимальных условий для физического воспитания и спортивной тренировки;
- 3. разработка правил и мероприятий по использованию гигиенических средств и природных факторов для укрепления здоровья, повышения работоспособности и роста спортивных достижений.

# Гигиенические средства



- 1. оптимизация условий, режимов и содержания, форм и средств, применяемых в процессе занятий физическими упражнениями;
- 2. рациональное питание;
- 3. оптимизация физических нагрузок в процессе занятий физическими упражнениями;
- 4. закаливание.



1) методы, с помощью которых изучают состояние факторов внешней среды:

- Метод санитарно-гигиенического обследования;

- Методы лабораторных исследований:

- а) физический метод исследования – измерение температуры, скорости движения воздуха, шума, вибрации и т.д.;
- б) санитарно-химический метод – химический анализ воды, пищи;
- в) микробиологический метод;
- г) токсикологический метод – на экспериментальных животных;
- д) экспресс-метод - позволяет быстро определить наличие вредного фактора;



- 2) методы, оценивающие реакцию организма на воздействие вредных факторов.
- А) экспериментальный метод – для определения неизвестных свойств вредных факторов;
- Б) метод физиологических наблюдений – для наблюдения за здоровьем проживающего населения;
- В) метод клинических наблюдений – возможность по годам сравнивать динамику здоровья населения;
- Г) социологические исследования и санитарно-статистические методы – смертность, рождаемость, брачность и т.д
- Д) анкетно-опросный метод – для гигиенических рекомендаций.