

Основы общей гигиены и гигиены адаптивной физической культуры

ПЛАН

- 1. Понятие о гигиене и санитарии.
Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни.**
- 2. Предмет и задачи гигиены.
Организация санитарно-гигиенической службы в РФ.**
- 3. Гигиена адаптивной физической культуры и спорта – профессиональная гигиеническая дисциплина, её задачи, содержание и методы исследования.**

Термин гигиена происходит от греческого слова «hygienos», что означает «целебный», «здоровый», «приносящий здоровье», а также от имени богини здоровья у древних греков, которую звали «Hygiea». Она занималась профилактикой болезней у воинов и охотников, а также воспитанием у них способности переносить суровые внешние условия путем использования физических упражнений и естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в качестве средств закаливания.

Большая роль в развитии гигиенических знаний принадлежит основоположнику научной медицины Гиппократу. В своих трактатах «О воздухе, воде и почве», «О здоровом образе жизни» он впервые определил роль и значение воздуха, воды, почвы, климата, питания и физических упражнений для здоровья и жизни человека. Следовательно, гигиена – одна из древнейших областей медицинских знаний.

Современная гигиена – это отрасль профилактической медицины, целью которой (в отличие от лечебной медицины) является охрана и укрепление здоровья как отдельного человека, так и различных социально-демографических и профессиональных групп населения.

Для реализации указанной цели гигиена, как наука, изучает одну социально-биологическую систему: «человек (индивид) – общественная группа (сообщество индивидов) ↔ окружающая среда».

Под окружающей средой
(синоним «среда обитания»)
понимается сложный комплекс
естественных и создаваемых
искусственно факторов, прямо
или опосредованно влияющих на
жизнедеятельность индивида или
сообщество индивидов в месте их
обитания.

В гигиене выделяют следующие среды обитания:

- природная (естественная),
- социальная,
- городская,
- производственно - трудовая,
- военная,
- спортивная,
- бытовая.

Каждая из сред обитания включает в себя как общие, так и специфические факторы.

По своему происхождению все они подразделяются на три основные группы:

1-я группа. Абиотические – неживые компоненты окружающей среды. Среди них выделяют: а) физические (солнечная радиация, атмосферное давление, температура, влажность и движение воздуха, шум, вибрация, электромагнитные поля) и б) химические (элементы и вещества в составе атмосферного воздуха, воды, почвы, пищевых продуктов).

2-я группа. Биотические – все живые организмы (флора, фауна –включая людей) и взаимоотношения как между ними, так и самих организмов со средой их обитания.

3-я группа. Социально – экономические – это факторы обусловленные разной по характеру деятельности людей. Сюда относятся производственно – трудовые, информационные, социальные, психологические, семейно – бытовые факторы.

Гигиена – наука об охране и укреплении здоровья населения.

Санитария (лат. «sanitas» (здоровье)) – это проведение практических мероприятий по осуществлению научных разработок гигиены в целях охраны и укрепления здоровья населения.

Задачи гигиены:

- 1. Изучение влияния природных и антропогенных факторов окружающей среды (физических, химических, биологических, производственных) на состояние здоровья и трудоспособность человека.**
- 2. Обоснование гигиенических требований, нормативов, рекомендаций и санитарных правил, направленных на достижение оптимальных условий труда, быта и отдыха.**
- 3. Разработка и практическая реализация новых оздоровительных технологий, обеспечивающих повышение устойчивости организма человека к вредным воздействиям окружающей среды, улучшение психического и соматического здоровья, сохранение высокой работоспособности и продление активного долголетия.**

Влияние факторов окружающей среды на организм человека



По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) **здоровье** – это состояние полного физического, душевного (психического) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней, физических недугов или дефектов.

Для состояния здоровья характерно оптимальное функционирование всех органов и систем, уравнивание с условиями окружающей среды (благодаря высокой адаптированности), сохранение работоспособности, отсутствие каких-либо болезненных (патологических) изменений.

Болезнью называется нарушение нормальной жизнедеятельности организма, возникающее под воздействием какого – либо повреждающего фактора среды обитания.

При этом ограничивается адаптированность к меняющимся условиям окружающей среды, появляются патологические изменения, снижается работоспособность, ухудшается психическое состояние.

К факторам окружающей среды, воздействие которых может привести к развитию болезни или травме, относятся:

- резкие колебания климатических факторов (солнечная радиация, температура, влажность, подвижность и давление воздуха),
- значительное химическое и микробное загрязнение воздуха и питьевой воды,
- нерациональное питание,
- длительное физическое и психоэмоциональное напряжение,
- дефицит или избыток двигательной активности.

Адаптивный спорт предполагает формирование у лиц с ограниченными возможностями здоровья высокого спортивного мастерства и достижение ими наивысших результатов при соревнованиях с людьми с аналогичными нарушениями в состоянии здоровья.

**цель гигиены АФК -
максимальное развитие
жизнеспособности лиц с
отклонениями в состоянии
здоровья (включая инвалидов)
путем систематического
использования средств
физического воспитания и спорта.**

предмет исследования в данной области гигиены – изучение общих и частных закономерностей взаимодействия между организмом человека с ограниченными возможностями здоровья и воздействующими на него факторами в процессе проведения физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи гигиены АФК:

1. Изучение влияния на текущее функциональное состояние лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) факторов, обусловленных физкультурно-спортивной деятельностью:

а) разных по характеру, мощности, длительности физических упражнений и кратности их в течение дня;

б) окружающего микроклимата, химического и микробного состава воздуха помещений и воды искусственных бассейнов, где проводятся занятия физическими упражнениями;

в) суточного пищевого рациона и режима питания;

г) разных форм закаливающих процедур;

д) гигиенических средств постнагрузочного

2. Обоснование применения существующих гигиенических требований, нормативов, санитарных правил и мероприятий, направленных на создание оптимальных условий для физического воспитания и спортивной тренировки лиц с ограниченными возможностями здоровья.

3. Обоснование и применение существующих оздоровительных технологий, способных обеспечить у лиц с ограниченными возможностями здоровья развитие двигательных способностей, нормализацию нарушенных функций, формирование новых или восстановление утраченных НАВЫКОВ.

Методы гигиенических исследований:

1. Метод санитарного описания. Он включает обследование и подробное описание по специально разработанным программам спортивных сооружений крытого и открытого типа. Примером таких программ может служить карта санитарного обследования плавательного бассейна, легкоатлетического манежа и т.д. Однако этот метод не позволяет получить необходимую качественную и количественную характеристику факторов окружающей среды, воздействующих на организм занимающихся АФК.

2. Физические методы. Они позволяют определить многие параметры воздушной среды открытых и крытых спортивных сооружений: температуру, влажность и подвижность воздуха, барометрическое давление, освещенность, уровень шума и вибрации, интенсивность лучистой энергии. С помощью физических методов определяют прозрачность, цветность, мутность и температуру воды ванн искусственных бассейнов.

3. Химические методы применяются при исследовании химического состава воздушной среды спортивных помещений. Они позволяют оценить интенсивность химического загрязнения, эффективность очистки и обеззараживания воды ванн плавательных бассейнов. Они также используются при изучении содержания химических веществ в пищевых продуктах животного и растительного происхождения, предназначенных для составления и использования суточного пищевого рациона спортсменов –

4. Бактериологические методы

позволяют определить не только общую бактериальную загрязненность того или иного объекта исследования (например, воздух спортивных помещений, вода ванн плавательных бассейнов, спортивная одежда и обувь, спортивный инвентарь, пищевые продукты), но выделять и идентифицировать возбудителя инфекционной болезни.

5. Физиологические методы находят применение при необходимости исследования функционального состояния различных систем (нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной) и работоспособности спортсмена – инвалида при соревновательной деятельности (например, вода бассейнов, жаркий, холодный и горный климат).

6. Метод клинических наблюдений в гигиене АФК заключается в изучении в условиях клиники функциональных сдвигов, возникающих в организме спортсмена – инвалида при воздействии различных факторов тренировочной и соревновательной деятельности.