

Введение в гигиену

■ Гигиена (от греч. hygieinos –
приносящий здоровье) – наука о

■ Санитария (от лат. sanitas —
здоровье) — отрасль

Цель гигиены

- Первичная профилактика
нарушений здоровья

Предмет гигиены

- Влияние различных факторов внешней среды, в том числе

Задачи гигиены

- разработка профилактических мероприятий, направленных на предотвращение возникновения заболеваний

-

-

«Организм – внешняя среда»

■ Гигиенический норматив — это допустимое максимальное или

К основным неблагоприятным факторам внешней среды относятся:

■ Резкие колебания метеорологических факторов:

■

■

■

■

■

■



Одним из средств реализации гигиенических требований к факторам окружающей среды является санитарное законодательство.



■ В РФ предупредительный санитарный надзор и текущий

Основные гигиенические средства:

- Улучшение условий жизнедеятельности;

-

-

-

-

Методы изучения внешней среды

Две основные группы методов по А.А. Минху:

- Методы, с помощью которых изучается гигиеническое состояние

-

Основные методы гигиены

- Метод санитарного обследования или описания — используется при изучении условий жизни в населенных пунктах.



Основные методы гигиены

- Токсикологические методы применяются для оценки действия

вещества на организм человека, а также для выявления

-



Основные методы гигиены

- Санитарно-эпидемиологические методы — дают возможность



определить

Гигиена включает:

■ Гигиену окружающей среды;

■ Гигиену питания;

■

■

■

■

■

■

Гигиена физической культуры и спорта

Исторический очерк

- Впервые вопросы взаимосвязи физического воспитания и гигиены
были рассмотрены в 1840 г.



Исторический очерк

- Идеи П.Ф. Лесгафта развил В.В. Гориневский – автор первых программ физического воспитания в России



Исторический очерк

■ А.А. Минх внес большой вклад в становление гигиены физического воспитания в СССР.

■

Гигиена физической культуры и спорта

- это наука о влиянии различных факторов, связанных с занятиями

Факторы, влияющие на организм занимающихся

- Факторы внешней среды (условия);
- Организация и содержание занятий
физическими упражнениями



Цели гигиены физического воспитания и спорта

- Профилактика различных
заболеваний, связанных с



Задачи гигиены физической культуры и спорта

- Разработка практических мероприятий, направленных на



Разделы гигиены физической культуры и спорта

■ Гигиена планирования, строительства и эксплуатации

■

■

■

Гигиенические средства

- Оптимизация условий, режимов, содержания, форм, средств и

-

-

-