

**Гигиена**  
**основа профилактики**  
**заболеваний и здорового образа**  
**ЖИЗНИ**

Лекция 1

# план

- Гигиена – основа профилактической медицины (определение, цель, задачи, средства)
- История. Краткие сведения о развитии гигиены
- Методы гигиенических исследований.
- Понятие о санитарии.

# Гигиѐна

*греч. hygieinos — здоровый*

# **Гигиена физической культуры и спорта -**

**наука о влиянии факторов внешней  
среды на здоровье занимающихся**

# Включает в себя

- ✓ условия внешней среды;
- ✓ организацию и содержание занятий физическими упражнениями;
- ✓ объем и интенсивность физических нагрузок в процессе занятий;
- ✓ характер питания;
- ✓ техническое оснащение и экипировки спортсменов

# обеспечивает условия

- для занятий физической культурой и спортом и повышения их эффективности,
  - общей и специальной работоспособности,
  - уровня спортивных результатов
- без ущерба здоровью занимающихся

# цель

- профилактика заболеваний, связанных с воздействием физической культуры и спорта
- повышение эффективности занятий физическими упражнениями на основе создания оптимальных условий, организации и содержания занятий физической культурой и спортом.

# Основные задачи

- разработать мероприятия для предупреждения неблагоприятного влияния факторов физической культуры и спорта,
- улучшить состояние здоровья, физического развития,
- повысить общую и спортивную работоспособности людей, занимающихся физической культурой и спортом

# гигиенические средства

- условия, режим, содержание, формы и средства ФКиС
- рациональное питание
- физические нагрузки
- закаливание

ИСТОРИЯ

# ГИГИЕНА В ДРЕВНЕМ МИРЕ





Тепидарий ("теплая комната")

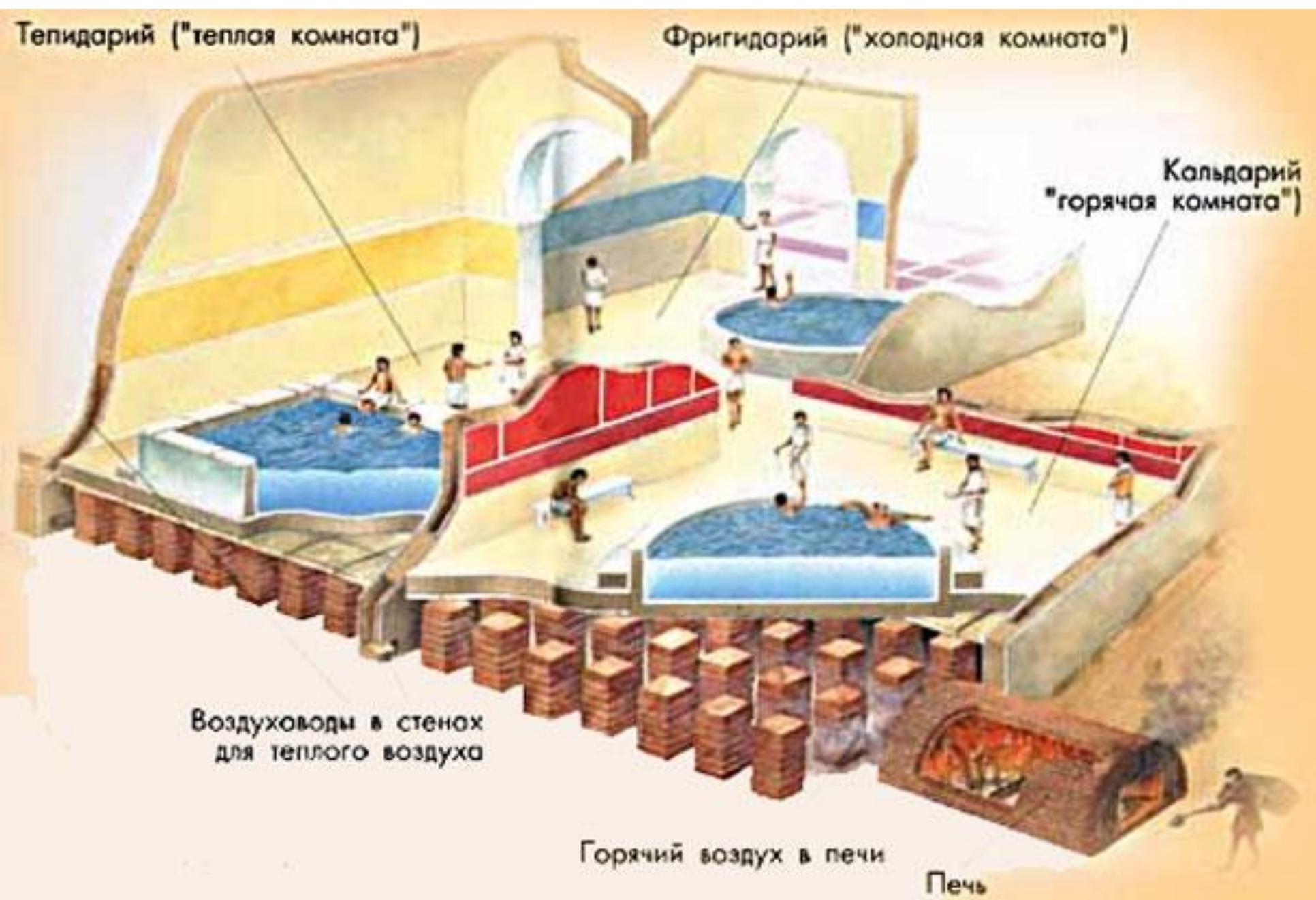
Фригидарий ("холодная комната")

Кальдарий  
"горячая комната")

Воздуховоды в стенах  
для теплого воздуха

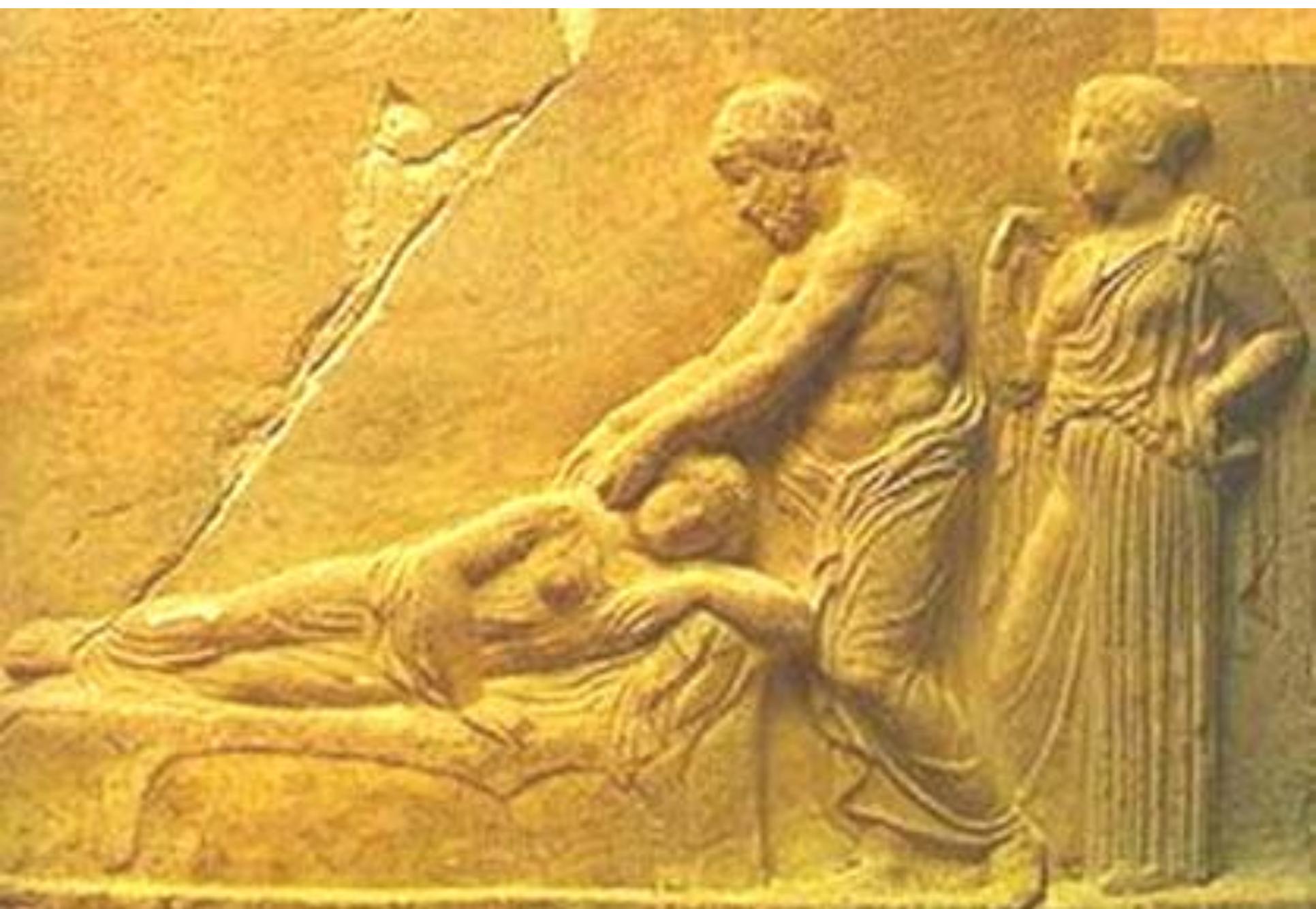
Горячий воздух в печи

Печь









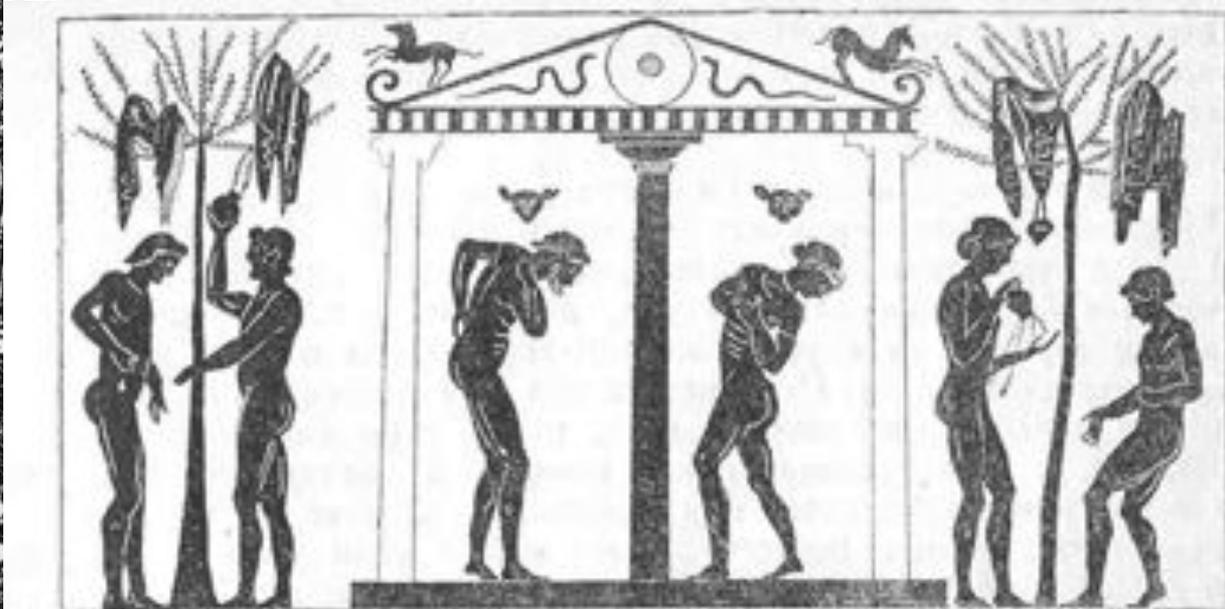








# ГИППОКРАТ- ТРАКТАТ О ВОЗДУХАХ, ВОДАХ И МЕСТНОСТЯХ



# Гиги́ена

древнегреческая богиня  
здоровья **Гигиея**  
дочь древнегреческого  
бога  
врачевания Асклепия



# Гигиена в эпоху феодализма

**Абу Али Ибн Сины  
(Авиценна)**

"Канон врачебной науки"



# Основатели научной гигиены в России



Алексей Петрович  
Доброславин  
1842—1889



Фёдор Фёдорович  
Эрисман  
1842—1915

# Первый нарком здравоохранения



**Семашко**

**Николай Александрович**



*В. В. Гориневский*

# Методы изучения внешней среды



*А. А. Минх*

- методы, с помощью которых изучается гигиеническое состояние факторов внешней среды,
- методы, позволяющие оценить реакцию организма на воздействие того или иного внешнего фактора

**метод санитарного обследования  
или описания**

# Физические методы исследования

- уровень освещенности
- шум
- температура
- влажность, направление и скорость движения воздуха

# Химические методы исследования

- химический состав воздушной среды и почвы
- качество воды
- биологическая ценность продуктов питания

# Бактериологические методы исследования

бактериальная загрязненность воздуха,  
воды, почвы, пищевых продуктов

# Токсикологические методы исследования

для оценки действия различных  
химических веществ на организм  
человека и установления их предельно  
допустимых концентраций в воде,  
воздухе, почве

# Клинические и физиологические методы исследования

выявляют наиболее ранние  
неблагоприятные функциональные  
изменения в организме человека,  
возникающие при воздействии на него  
различных факторов внешней среды

# Санитарно-статистические методы исследования

количественные взаимодействия между факторами внешней среды, здоровьем и физическим развитием различных групп населения

- рождаемость,
- заболеваемость,
- продолжительность жизни,
- смертность

# Метод гигиенического эксперимента

позволяет изучить влияние факторов  
окружающей среды на организм  
человека или животных

осуществляется в

- естественных,
- лабораторных условиях

# Метод лабораторного эксперимента

позволяет моделировать влияние различных факторов окружающей среды на человека для выявления их возможного воздействия на здоровье

- гигиена воздуха, воды, почвы
- гигиена планирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений
- личная гигиена
- закаливание
- питание спортсменов
- гигиена тренировки
- гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта

# Санитарія

(от лат. *sanitas* — «здоровье»)

система мероприятий,  
обеспечивающих охрану здоровья  
и профилактику различных заболеваний,  
а также комплекс мер по практическому  
применению

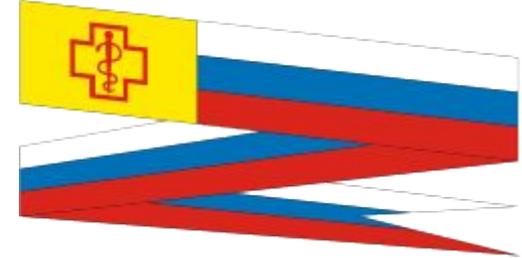
разработанных гигиенической наукой  
нормативов, санитарных правил и  
рекомендаций, обеспечивающих оптимизацию  
условий воспитания и обучения, быта, труда,  
отдыха и питания людей

с целью укрепления и сохранения их здоровья



*Г. В. Хлопкин*

«Если гигиена —  
наука о сохранении  
улучшении  
здоровья,  
то санитария —  
практическая  
деятельность, при  
помощи которой это

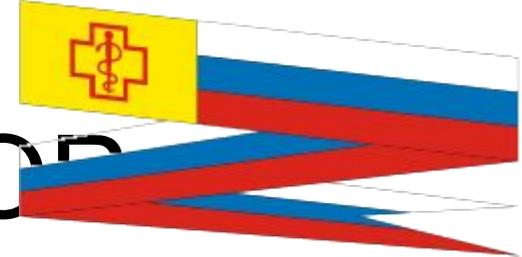


Уполномоченный государственный орган  
исполнительной власти  
в области санитарии  
и санитарно-эпидемиологического надзора

Федеральная служба по надзору  
в сфере защиты прав потребителей  
и благополучия человека  
(Роспотребнадзор)



# РОСПОТРЕБНАДЗОР



<http://www.rospotrebnadzor.ru/>

<http://16.rospotrebnadzor.ru/>

<http://rpn.tatarstan.ru/>

# Вопросы к экзамену

- Гигиена – основа профилактической медицины. Определение понятий гигиены и санитарии. Задачи гигиены.
- Краткие исторические сведения о развитии гигиены. Роль отечественных учёных в развитии гигиенической науки (А.П. Доброславин, Ф.Ф. Эрисман)
- Методы гигиенических исследований. Связь гигиены с другими науками.