

УДК 613.72
ББК 613.7 (075.8)
Ш-748

Ш-748

Шмнина О.Н. Избранные лекции по гигиене: Учебное пособие. – изд. 2-е – Хабаровск: ДВГАФК, 2011. – 120 с.

В пособии рассматриваются основные вопросы общей и спортивной гигиены. Дается понятие о гигиене как науке, её задачах и методах. Раскрываются вопросы профилактики заболеваний, закаливания, питания в спорте. Приводятся сведения о гигиеническом обеспечении занятий физической культурой и спортивных тренировок.

Пособие предназначено для студентов вузов физической культуры, обучающихся по специальности 03210165 «Физическая культура и спорт» и направлению 03210062 «Физическая культура» (бакалавриат).

Рекомендовано методическим советом ДВГАФК в качестве учебного пособия для самостоятельной работы студентов ДВГАФК.

Рецензенты: профессор, к.м.н. Могилёв В.Е.,
профессор, к.м.н. Охремчук Г.П.

УДК 613.72
ББК 613.7 (075.8)

© ФГБОУ ВПО «Дальневосточная государственная академия физической культуры», 2011.

© Шмнина О.Н., 2011.

СОДЕРЖАНИЕ

Лекция 1. Понятие о гигиене, её задачах и методах. Перспективы развития гигиенической науки.....	3
Гигиена как наука о здоровье.....	3
Основные задачи гигиены:	4
Основные методы гигиены	5
Основные разделы гигиенической науки.....	6
Краткий исторический очерк развития гигиены	12
Лекция 2. Гигиенические основы закаливания.	15
Гигиенические основы закаливания	15
Закаливание воздухом	20
Закаливание водой	21
Закаливание солнцем.....	24
Закаливание в спортивной практике	26
Лекция 3. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний. Виды микробов и условия их жизнедеятельности.....	29
Понятие об инфекционных заболеваниях и их распространении.....	32
Характеристика инфекционного процесса	34
Механизм передачи инфекции.....	35
Иммунитет. Виды иммунитета.....	38
Профилактика инфекционных заболеваний	40
Эпидермофития.	41
Гельминтозы.	42
Энтеробиоз.	43
Трихинеллез (трихиноз).....	44
Дифиллоботриоз	45
Тениоз.	46
Цистицеркоз.	46
Чесотка.....	47
Профилактика чесотки.....	49
ЛЕКЦИЯ № 4. Гигиена питания. Калорийность рациона. Качественный состав пищи.....	51
Значение питания в жизни человека.....	51
Гигиенические требования к пище и питанию.....	51
Калорийность питания.	55
Качественный состав пищи	57
Белки	58

Значение отдельных белков в питании	59
Нормы белка в рационах	61
Жиры. Химический состав жиров.	63
Значение жиров в питании	65
Нормы жиров в питании	68
Углеводы	69
Витамины	73
Гиповитаминозы	74
Гипервитаминозы	75
Антивитамины	77
Микроэлементы	77
Вода	77
Особенности питания спортсменов	79
Лекция 5. Гигиена сооружений	83
Гигиеническая оценка освещения	83
Гигиеническая оценка вентиляции и отопления	87
Гигиеническая оценка сооружений	91
Гигиеническая оценка зала гимнастики	95
Гигиеническая оценка зала спортивных игр	97
Лекция 6. Общие гигиенические основы тренировки. Гигиена плавания и спортивных игр	99
Общая гигиеническая характеристика тренировки	99
Планирование тренировки и режим тренирующего спортсмена	101
Организация тренировки и соревнований	103
Перетренировка и стимуляторы	104
Гигиена плавания	106
Общая гигиеническая оценка	106
Особенности тренировки, личной гигиены и питания пловца	108
Особенности питания пловца	110
Гигиенические требования к организации плавания в открытых водоёмах	110
Гигиенические требования к устройству закрытых плавательных бассейнов	111
Гигиена спортивных игр	112
Особенности тренировки, режима питания	113
Личная гигиена спортсмена	114
Гигиенические требования к местам занятий	115
Литература	116