

Департамент образования и молодежной политики Ханты-
Мансийского автономного округа-Югры
ГБОУ ВПО ХМАО-Югры
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ГИГИЕНА

УЧЕБНЫЙ СЛОВАРЬ

Специальности:
050720.65 – Физическая культура,
032102.65 – Физическая культура для лиц
с отклонениями в состоянии здоровья
(Адаптивная физическая культура)

Сургут 2010

ББК 74.268.1я73
М 54

*Печатается по решению
редакционно-издательского совета СурГПУ*

Рецензенты:

В.И. Корчин, доктор медицинских наук, профессор
Ханты-Мансийского государственного педагогического института
Н.И. Синявский, доктор педагогических наук, профессор
Сургутского государственного педагогического университета

Общая и специальная гигиена: учебный словарь. Специальности: 050720.65 Физическая культура, 032102.65 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура) / сост. Е.А.Багнетова. - Сургут: РИО СурГПУ, 2010. – 174 с.

Учебно-справочное издание составлено в соответствии с Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования, содержит характеристику специальных терминов и понятий.

Предназначен для студентов высших учебных заведений очной и заочной форм обучения, обучающихся по специальностям: 050720.65 – «Физическая культура», 032102.65 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)», а также преподавателей учебных дисциплин «Гигиена физического воспитания и спорта», «Общая и специальная гигиена».

Предисловие

Учебный словарь по общей и специальной гигиене предназначен для студентов факультета «Физического воспитания и спорта» педагогического университета, специальностей: 032102.65 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)», 050720.65 – «Физическая культура».

Актуальность учебно-справочного издания обусловлена необходимостью использования будущими специалистами по физической культуре в профессиональной деятельности современных знаний в области общей и специальной гигиены. Пособие поддерживает формирование таких компетенций специалиста, как умение осуществлять гигиеническое сопровождение физкультурно-спортивной деятельности занимающихся, включая инвалидов; способность грамотно воспитывать у подопечных потребности в здоровом образе жизни и соблюдении правил личной гигиены; готовность развивать навыки самоконтроля состояния здоровья.

Цель разработанного пособия – истолкование сущности терминов, составляющих понятийный аппарат учебных дисциплин: «Гигиена физического воспитания и спорта», «Общая и специальная гигиена». Знания, получаемые студентами при изучении данных дисциплин, являются важной частью естественнонаучных представлений, необходимых для понимания особенностей влияния физических нагрузок на организм человека и научного обоснования сохранения здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

Задачей учебно-справочного издания является предоставление в распоряжение студентов упорядоченных сведений о сущности основных понятий вышеуказанных дисциплин в удобной для усвоения форме. Правильное понимание представленных в справочнике терминов необходимо для полноценного усвоения лекционного материала и помогает в подготовке к семинарским и практическим занятиям.

Владение студентами навыками гигиенического обеспечения занятий физической культурой и спортом имеет большое значение, так как позволяет сохранить и укрепить здоровье человека (включая инвалидов) в условиях спортивной жизнедеятельности. В современном мире растет значение физической культуры в жизни людей. Во многих странах, включая Россию, культивируется мода на здоровье. Физическая культура является одним из важнейших факторов со-

хранения здоровья и предупреждения преждевременного старения человека. Людям с ограниченными возможностями, занятия физической культурой и спортом позволяют реализовать свой творческий потенциал и успешнее адаптироваться в социуме.

Актуальность изучения дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта» обусловлена необходимостью повышения профессионального уровня подготовки студентов посредством изучения современных гигиенических требований к условиям занятий физической культурой и спортом, к вопросам сохранения и укрепления здоровья человека. Дисциплина «Общая и специальная гигиена» позволяет освоить научно обоснованные подходы к обеспечению физкультурно-спортивной деятельности различных групп населения, включая инвалидов.

Задачами дисциплин «Гигиена физического воспитания и спорта» и «Общая и специальная гигиена» являются:

- изучение гигиенических основ сохранения здоровья человека в условиях спортивной жизнедеятельности;
- соблюдения гигиенических принципов здорового образа жизни;
- изучение факторов, влияющих на физическую работоспособность и состояние здоровья спортсменов;
- формирование системы ценностных ориентаций, позволяющих выстраивать спортивную деятельность с позиции сохранения здоровья спортсменов;
- изучение способов обеспечения, формирования и сохранения здоровья инвалидов средствами физической культуры;
- воспитание у студентов бережного отношения к окружающему миру и здоровью человека.

Представленные в данном пособии словарные статьи и термины, соответствуют основным дидактическим единицам изучаемых дисциплин:

- гигиена, как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни;
- личная гигиена, гигиена питания и закаливания, гигиена одежды и обуви физкультурника и спортсмена;
- гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью;
- гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности;

- особенности гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола;
- особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности;
- гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в отд. видах двигательной активности;
- особенности режима жизни инвалидов различных категорий;
- охранительный режим. Питание при различных поражениях;
- гигиена физкультурно-спортивной деятельности и спортсооружений для инвалидов;
- использование естественных факторов природы.

Учебный словарь позволяет использовать специальную терминологию, обеспечивающую эффективное усвоение содержания соответствующих дисциплин студентами педагогического вуза. Существующие учебно-справочные издания по гигиене, как правило, предназначены для студентов медицинских вузов. Данное пособие отличается тем, что его содержание составлено в соответствии с дидактическими единицами дисциплин «Гигиена физического воспитания и спорта», «Общая и специальная гигиена». Разъяснение специальных терминов будет способствовать повышению уровня знаний студентов, формированию навыков самостоятельной работы и развитию способности к анализу учебной информации.

Учебно-справочное издание включает в себя не только определение терминов или понятий, но и содержит теоретические данные, информацию о назначении, структуре, областях применения и свойствах характеризуемого явления, предмета или процесса. Практическое значение учебного словаря состоит в том, что он помогает студентам в усвоении дисциплин «Гигиена физического воспитания и спорта» и «Общая и специальная гигиена», а также может быть использован для текущего и рубежного контроля, проверки качества усвоения терминов и понятий, выполнения тестовых заданий, для организации самостоятельной работы. При подготовке к семинарскому или практическому занятию, изучая материал учебников по соответствующей дисциплине, студенты могут использовать данное пособие для уточнения необходимых понятий. При подготовке к терминологическим диктантам

необходимо, используя учебную программу, ознакомиться с перечнем изучаемых терминов по дидактической единице, найти их определение в учебном словаре и выучить. При написании курсовой работы или реферата, пользуясь данным пособием можно проверять правильность употребления отдельных понятий.

Представленные в учебно-справочном издании словарные материалы состоят из словарных статей, заголовки которых расположены в строго алфавитном порядке, с соблюдением правил внутреннего алфавита. Кроме толкования значения терминов, предоставляются сведения об этимологии (происхождении) термина. Для целостного восприятия терминов могут употребляться дополнительные понятия или составляющие этого термина, которым тоже дается характеристика. Например, при рассмотрении термина «выносливость» рассматриваются такие его составляющие, как «общая выносливость» и «специальная выносливость», определение которым дается не отдельно, а вслед за расшифровкой основного понятия. В том случае, если рассматриваемое понятие включает в себя несколько составляющих, то они располагаются вслед за основным определением в алфавитном порядке. Такой принцип построения словаря способствует быстрому нахождению необходимой информации.

В случае неоднократного повторения в определении названия термина, он не пишется полностью, а употребляется в виде первой заглавной буквы, выделенной жирным шрифтом (например, термин «Адинамия» – при повторном употреблении в тексте обозначается как «**А.**» и выделяется жирным шрифтом)

Учебно-справочное издание включает не только определение терминов или понятий, но и содержит исторические, теоретические данные, информацию о назначении, структуре, областях применения и свойствах характеризуемого явления, предмета или процесса. Данный учебный словарь не заменяет учебники по «Общей и специальной гигиене» и «Гигиене физического воспитания и спорта», а дополняет их, помогая более эффективному усвоению изучаемых дисциплин.

Введение

Гигиена – это медицинская наука о сохранении и укреплении здоровья населения. Она изучает влияние различных факторов окружающей среды и социальных условий на здоровье человека. На основе этого разрабатываются мероприятия, направленные на предупреждение заболеваний и обеспечение оптимальных условий существования человека, сохранения здоровья и активного долголетия. Гигиена тесно связана со всеми медицинскими науками, а также биологией, физикой, химией и социально-экономическими науками.

Слово «гигиена» происходит от греческого «hygienos», что означает «целебный», «здоровый», «приносящий здоровье». Филологическое происхождение гигиены связывается по греческой мифологии с богиней здоровья (Hygieinos) – дочерью Эскулапа. Гигиена – богиня здоровья, символ здоровья. Гигиена – медицинская, профилактическая дисциплина. Она изучает закономерности воздействия на организм факторов окружающей среды с целью предупреждения заболеваний и улучшения самой окружающей среды. Факторы окружающей среды изучают и другие дисциплины. Особенность гигиены состоит в том, что она изучает влияние факторов внешней среды на здоровье человека.

Гигиена физического воспитания и спорта – это научное направление, изучающее влияние различных факторов, связанных с занятиями физической культурой и спортом, на здоровье занимающихся. Основные задачи гигиены физической культуры и спорта состоят в том, чтобы изучать влияние различных факторов внешней среды и социальных условий на состояние здоровья и работоспособность физкультурников и спортсменов; научно-обосновывать и разрабатывать гигиенические нормативы, правила и мероприятия по созданию оптимальных условий для физического воспитания и спортивной тренировки.

Вместе с термином «гигиена» часто употребляется термин «санитария», который происходит от латинского слова «sanitas», т. е. здоровье. Санитария – это проведение практических мероприятий по осуществлению требований гигиены в целях охраны и укрепления здоровья населения. Санитарное просвещение является одним из важнейших направлений профилактической медицины и проводится во всех странах мира. Целью санитарного просвещения является формирование знаний у населения, направленных на обеспечение здоровья. Деятельность санитарно-эпидемиологической службы в России определяется Законом РФ «О санитарно-эпидемиоло-