

## **Гигиенические основы физической культуры и спорта**

Медико-санитарные мероприятия по охране здоровья населения осуществляются в соответствии с положениями профилактической медицины, в основе которой лежит гигиена. 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.

Основные задачи гигиены - исследование взаимодействия организма человека с окружающей средой и влияние на него различных природных и социальных факторов, научное обоснование и разработка гигиенических норм, правил и мероприятий, направленных на профилактику заболеваний, укрепление здоровья, продление творческого долголетия.

В связи с необходимостью углубленной разработки отдельных проблем гигиены как науки сформировался ряд профильных гигиенических дисциплин: социальная гигиена, коммунальная гигиена, гигиена труда, гигиена питания, гигиена детей и подростков и др. Одной из них является гигиена физической культуры и спорта, изучающая влияние различных факторов окружающей среды и социальных условий на организм занимающихся физической культурой и спортом. Цель такого изучения - разработка гигиенических нормативов, требований и мероприятий, направленных на укрепление здоровья занимающихся, повышение их работоспособности и достижение высоких спортивных результатов.

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 занимающихся физической культурой и спортом;
- научно обосновывать и разрабатывать гигиенические нормативы, правила и мероприятия по созданию оптимальных условий для физического воспитания и спортивной тренировки;
- научно обосновывать и разрабатывать нормативы, правила и мероприятия по использованию гигиенических средств и природных факторов для укрепления здоровья, повышения работоспособности и роста спортивных достижений.

При решении указанных задач гигиена физической культуры и спорта опирается на данные общей гигиены и профильных гигиенических дисциплин, широко использует теорию физического воспитания, спортивную медицину, физиологию спорта и другие науки.

Цель гигиены - здоровье человека. Однако четкого определения здоровья пока нет. Большинство специалистов согласны с формулировкой здоровья, данной экспертами Всемирной организации здравоохранения:

«Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков».

В оценке здоровья выделяются два признака:

- социальный как мера трудоспособности, социальной активности, активного преобразующего деятельного отношения человека к миру;
- личностный как здоровьесберегающая стратегия индивидуальной жизни человека, степень господства его над собой и обстоятельствами жизни.

Так же нельзя не сказать про гигиеническое нормирование физических нагрузок.

Гигиеническое нормирование физических нагрузок, определение оптимальных их величин для лиц разного пола и возраста основаны на результатах комплексного изучения реакции организма спортсмена на дозированную физическую нагрузку. Гигиенически оптимальной величиной физических нагрузок считается такая нагрузка, которая еще не оказывает существенного отрицательного влияния на функциональное состояние организма человека. основополагающий принцип гигиенического нормирования физических нагрузок школьников при занятиях физической культурой - соответствие мощности и объема выполняемых физических нагрузок возрастнo-половым функциональным возможностям растущего организма. Прежде всего учитываются половые и возрастные функциональные возможности и особенности школьников, в частности характер возрастного развития ведущих адаптивных систем организма и отдельных физических качеств, их сенситивные периоды. Уровень развития основных физических качеств у мальчиков от 8 до 17 лет постоянно повышается, а у девочек происходит неравномерно, бывают периоды задержки темпа развития и даже их снижения. Девочки по сравнению со сверстниками-мальчиками имеют ряд функциональных особенностей, сводящихся к меньшей физической работоспособности вследствие более низкого уровня развития аэробных и анаэробных механизмов энергопродукции. Двигательной активностью в гигиене называют сумму движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности. Двигательная активность детей и подростков условно делится на три части, выполняемая:

- в процессе физического воспитания и во время обучения;
- в процессе общественно полезной трудовой деятельности;
- в свободное время.