

# **Лекція 1**

## **Гігієна, як наука і навчальна дисципліна та її завдання на сучасному етапі**

### **План**

1. Вступ.
2. Історична довідка про гігієну.
3. Гігієна – як наука, її завдання. Методи досліджень у гігієні.
4. Гігієна фізичної культури і спорту, як навчальна дисципліна, її завдання і методи дослідження.

### **1. ВСТУП**

Епоха інтенсивного розвитку науки і техніки поряд із неймовірними досягненнями людського розуму викликає специфічну для нашої цивілізації деградацію навколишнього середовища і як наслідок масовий ріст захворювань різного характеру.

За таких умов одна лише медична допомога неспроможна дати здоров'я людині. Ось чому необхідним є вивчення умов і способів збереження здоров'я, запобігання захворюванням і преморбідним станам. Отже, збереження здоров'я вимагає докладного вивчення не лише будови і процесів життєдіяльності організму людини, а й умов праці, побуту, чинників природного і соціального середовища та їх вплив на стан здоров'я.

Завдяки прогресивним поглядам про головну роль несприятливих чинників навколишнього середовища у виникненні захворювань, чітко виділився аспект розвитку перспективного профілактичного напрямку медицини. Саме в основі профілактики лежить проведення заходів, спрямованих на запобігання захворюванням здорових людей та загостренням, ускладненням і рецидивам у хворих осіб. Це, в першу чергу, заходи, спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я людей, особливо на виховання здорового молодого покоління, а також на підвищення працездатності і продовження тривалості активного життя.

Профілактичний напрямок у медицині став провідним і присвячений охороні та зміцненню здоров'я людей. Об'єктом його вивчення є практично здорові люди або колективи практично здорових людей. Це дозволило активно втілювати методи профілактики у лікувальний процес та здійснювати синтез лікування і профілактики.

Практичне здійснення профілактичного напрямку базується на досягненнях гігієнічних досліджень. Отже, основою профілактичної медицини стала гігієна.

Гігієна є наукою, що вивчає закономірності впливу навколишнього середовища на організм людини та громадське здоров'я для розроблення гігієнічних нормативів, санітарних правил і заходів, які б забезпечували оптимальні умови для життєдіяльності, зміцнення здоров'я і запобігання захворюванням (Р. Д. Габович і співавт., 1983).

За визначенням Є. Г. Гончарука (1995), “Гігієна — це наука, що вивчає закони впливу на організм окремих людей і цілих колективів соціальних, природних і штучних чинників навколишнього, а також внутрішнього середовища для виявлення закономірностей позитивного і негативного їх впливу на організм, здійснює на цій підставі наукове розроблення запобіжних і оздоровчих заходів, спрямованих на ліквідацію або зменшення до безпечних величин (гігієнічних нормативів) впливу негативних чинників, або, навпаки, на широке використання позитивних чинників для збереження, оздоровлення і зміцнення здоров'я як окремої людини, так і цілих колективів, усього людського суспільства”.

У підручнику Е. Паркса, котрого вважають засновником експериментальної гігієни, призначення гігієни сформульовано так: *“Зробити розвиток людини найдосконалішим, життя — найміцнішим, згасання життя — якомога повільнішим і смерть — якомога більш віддаленою”*.

Перед гігієною стоять надзвичайно відповідальні завдання. Враховуючи, що головним завданням гігієни є запобігання захворюванням, на перший план висувається вивчення нею природних і соціальних чинників навколишнього середовища та їх впливу на організм людини.

## 2. ІСТОРИЧНА ДОВІДКА ПРО ГІГІЄНУ

Гігієна походить від грецького слова „higieinos”, що означає „здоровий”.

Згідно з давньогрецькою легендою, наука “Гігієна” дістала назву на честь богині Гігієї. За легендою про Ескулапа – сина бога сонця Апполона, Ескулап народився слабким і хворим. Батько вирішив, що він має жити в сонячній долині в оточенні лікарів. Вони й вилікували його від недуг. Зміцнівши тілом і духом, Асклепій сам почав зцілювати мешканців долини. Йому допомагали дві дочки – Гігієя й Панакея. Позаяк Гігієя, за віруванням стародавніх давніх греків була богинею здоров'я і прагнула насамперед запобігти виникненню захворювань, її ім'ям ( Гігієною) і було названо цю науку.

Знання історії гігієни доводить важкість і тривалість шляху, який характеризує її розвиток.

Як і інші науки, гігієна своїм корінням сягає в глибоку давнину. Античний період характеризується розвитком гігієни первісних людей. В умовах первісного ладу людина намагалась знайти і застосувати знаряддя для трудової діяльності, роздобути їжу, облаштувати своє житло, захистити себе одягом від впливу несприятливих зовнішніх умов. Зародки гігієни зводились до того, що людина, використовуючи свій життєвий досвід, застосовувала можливі гігієнічні заходи, спрямовані на охорону води, ґрунту, харчових продуктів, житла з метою охорони здоров'я.

Ці заходи сьогодні розцінюються як санітарні і тому цей період розвитку гігієни ми називаємо емпіричною гігієною на відміну від пізнішої експериментальної наукової гігієни, що розвинулась лише у ХХ ст. в епоху розвитку нових соціально-економічних відносин.

Первіснообщинний лад змінився рабовласницьким. У цю епоху виникли ремесла, з'явився поділ праці та її спеціалізація. З історії стародавніх віків знаємо, що Стародавній Схід з такими державами, як Єгипет, Сирія, Персія, Індія, Китай досяг значного розквіту. У Стародавньому Єгипті збереглися письмові пам'ятки у вигляді папірусів, з яких стало відомо, що лікарі того часу вважали центральним органом мозок і що зміни, які в ньому відбуваються,

впливають на весь організм. Гарячий тропічний клімат створював несприятливі умови зберігання харчових продуктів, сприяв поширенню гельмінтозів, шкірних та очних захворювань, і це викликало необхідність застосування відповідних профілактичних заходів. Дотримання гігієнічних правил стало ритуалом. Були опрацьовані гігієнічні прийоми для підтримання здоров'я: режим праці і відпочинку, методи загартовування, окремі види фізичних вправ.

1500 років до нашого літочислення в Єгипті вже застосовувалась дренажна система для осушування ґрунту, були відомі правила утримання будівель і вулиць, методи усунення відходів у містах, будувались величезні споруди для водопостачання; зароджувалось вчення про водолікування. Особливістю того часу є будівництво пірамід і величних храмів. Для того, щоб мати армії рабів для будівництва пірамід, великих храмів влада змушена була вже в ті часи здійснювати певні гігієнічні заходи державного масштабу. Цим зумовлюється існування в Єгипті державних шкіл для підготовки лікарів, проведення санітарних оглядів на базарах.

Чітко виділяється період розвитку медицини Стародавньої Греції, що досяг вищого рівня, ніж у всіх інших стародавніх народів світу. Характерною рисою медицини античних греків було надання культові тіла такого значення, якого не надавав жоден із наступних народів упродовж багатьох віків. Греки приділяли особливу увагу фізичним вправам і загартуванню. Особиста гігієна була в них у центрі уваги. Досі збереглися з тих часів такі поняття і терміни, як “стадіон”, “гімназія”, тобто школа фізичних вправ, тощо. Старовинна грецька скульптура віддзеркалила в статуях культ здоров'я і краси в Греції. Досконале здоров'я і фізична сила були на той час головними умовами для захисту від ворогів під час численних воєнних дій.

Велику роль у розвитку гігієни відіграв славетний лікар Стародавньої Греції - Гіпократ. Про актуальність його праць свідчать назви трактатів: „Про повітря, воду та ґрунт”, „Про здоровий спосіб життя”.

Наступним періодом розвитку медицини, що виділився своїми досягненнями, був римський період. Стародавній Рим не тільки запозичив досягнення Греції в галузі гігієни і санітарно-технічних споруд, але й розвинув

їх далі. Функціонували знамениті римські лазні-спортзали, каналізація, здійснювався контроль за якістю харчових продуктів. У державі було вперше введено посади головних лікарів великих міст, яких називали архіятрами. Була також організована медична служба, в армії були створені військові шпитали.

Особливо значний внесок у медичну науку зробив видатний лікар Абу Алі Ібн Сіна (Авіценна), 980-1037 рр. Він написав п'ятитомний „Канон лікарської науки”, присвятивши деякі розділи гігієні: „Про хороше повітря”, „Про якість води”, „Про збереження здоров'я”.

Високою для свого часу санітарною культурою відзначалася і Київська Русь: наявність парових лазень, використання з метою дезинфекції сірки, техніка бальзамування. Онучці Володимира Мономаха Євпраксії (XII ст.) належить медичний трактат із 29 розділів, зокрема „Про спосіб життя в різні пори року”, „Про їжу, питво, сон і спокій”, „Про баню”. У X-XII ст. у Києві, Суздалі, Новгороді та інших містах існували дерев'яні помости. У деяких містах функціонували водопроводи, дуже поширеним було миття в лазнях.

Попри всі перелічені досягнення, гігієна стародавнього світу базувалася лише на емпіричних даних і міркуваннях, тому цей період можна назвати емпіричним періодом розвитку гігієни.

З розпадом Римської імперії гігієнічна культура занепала. На зміну прийшли народи з менш розвиненою культурою. Припинилась підготовка лікарів, притулки для хворих влаштовувались при монастирях, монахи лікували хворих і готували лікарів. Викладання медицини в монастирських школах і поодиноких цивільних медичних школах проводилося з використанням спадщини античної медицини Санітарний стан населених місць був у критичному стані. Громадські будинки звичайно були такі забруднені, що доводилось потерпати від неприємних запахів, які утворювались унаслідок розкладання нечистот. Через неприємний запах від річки Темзи англійський парламент змушений був на місяці припиняти свої засідання.

Індивідуальна гігієна також була у забутті. Вона запроваджувалась лише серед привілейованих осіб. Умивання, рушники, миски не використовували. Цілком чисті люди становили виняток. Постільна і натільна білизна також

була великою рідкістю. Значна кількість комах і паразитів здавалася природною. Масова завошивленість була надто поширеним явищем і набирала іноді форми тяжких захворювань, а випадки смерті від вошивості траплялись навіть у королівських родинах.

Аскетизм проголошував повну зневагу до здоров'я людини. Аскети свідомо терпіли голод і нехтували елементарним доглядом за тілом. Не було навіть сліду розвитку гігієни і санітарії. Не дивно, що в першій половині середніх віків лютували сильні епідемії віспи, тифу, чуми.

Чума, або “чорна смерть”, поклала в могилу 9/10 населення великих міст, не обминула вона й Україну.

Літописці пишуть, що чума поширилась в Україну з півдня через Молдову. Від неї люди падали і лежали по дорогах. Чума охопила всю Україну. Козацька рада відокремила заражені курені, але епідемія все-таки поширювалась і залишала після себе великі жертви. У Львові було декілька епідемій чуми. Місто було дуже забруднене. Очистка його проводилась лише в центральній частині, і тому нечистоти на вулицях дуже забруднювали повітря і підземні води. Під час епідемії чуми 1623 р. у Львові загинуло майже 20 тис. чоловік. Вулиці міста були вкриті трупами людей. Виділялись спеціальні люди для захоронення померлих. Суворо контролювались в'їзди у місто, щоб не допускати нікого з місць, де лютувала хвороба. Часто померлих хоронили за рахунок міста, а їх будинки замурували. Хто мав змогу, той тікав із міста, залишаючи все майно.

Про проказу у Львові письменник Р.Іваничук писав: “Тривожного літа 1588 р. ... трапилась насправді жахлива подія. Молодий лікар Гануш Аल्पек...виявив у одного міщанина страшну хворобу, якої у Львові ще не було — проказу. З ліплянок на Калічій горі за містом вигнали жебраків і заснували там колонію для прокажених за європейським зразком”.

Про стан міста автор пише: “... з вікна тісного помешкання, що загубилося у темному лабіринті халабуд за пишним міським фасадом, видно було тільки брудну яму двору, куди стікали нечистоти з Ринку, асміттярі завозили ярмарковий послід”. Лише 1837 р. було видане розпорядження про

очистку Львова. У боротьбі з епідеміями рекомендувалось не використовувати одяг померлих, влаштовувались карантини, закривалися частини міст і вулиць. Знищення вогнищ захворювань проводилось шляхом спалювання будинків і речей. Інколи заражені речі пропускали через дим вогню, а металеві речі обмивали оцтом. Вживалися численні заходи для очищення питної води.

Лише у XVII ст. вперше почали запроваджувати такі санітарні заходи, як освітлення міст, будівництво тротуарів, боротьба з традицією виливати нечистоти безпосередньо на вулицю.

Початок епохи Відродження стимулював розвиток медичної науки й гігієни у Західній Європі. Знаменитою віхою в історії гігієни стала праця італійського лікаря Бернардіно Рамаціні (1633-1714) „Про хвороби ремісників”, якою започатковано систематизований опис й оцінку умов праці робітників 52 професій та професійних захворювань. Одна з ранніх праць із питань громадської гігієни належить нашому землякові І. Данилевському. У 1784 році він захистив у Німеччині дисертацію „Про державну владу як найдосвідченішого лікаря”, де висвітлює питання про завдання держави у справі охорони здоров'я населення.

Кінець XVIII і початок XIX ст. ознаменувались новим рухом у галузі гігієни та відродженням гігієнічних знань. Зміна економічних умов, розвиток капіталізму, промислова революція, природничо-наукові відкриття 18-20 ст. значною мірою вплинули на розвиток гігієни. У цей час зародився науково-експериментальний період розвитку гігієни та санітарії. У промислово-розвинутих країнах Європи, насамперед в Англії, з'являються лікарі, які розуміють значення санітарно-оздоровчих заходів. Перший підручник з гігієни було написано у 60-х роках 19 ст. в Англії Е. Парксом. Велике значення у формуванні науково-експериментальної гігієни належить німецькому вченому М. Петенкоферу. Він вивчав вплив повітря, води і ґрунту на організм людини. Зокрема, він визначив вміст вуглекислоти у повітрі, встановив значення вологості, працював у галузі опалення та вентиляції житла, гігієни житлових будинків. Відомі також його праці з етіології холери та черевного тифу, поширення яких він приписував ґрунтовим водам. Петенкофера названо

засновником сучасної наукової гігієни, її науково-експериментального періоду розвитку.

Розвиток гігієни на території сучасної України пов'язаний з розвитком гігієни в Росії, Австро-Угорщині та Польщі, які володіли в певні періоди частинами території України. Свій внесок у розвиток гігієни зробили і українські вчені: О.М. Марзєєва, М.Г. Шандала, Є.Г. Гончарук, Л.І. Медведь, Р.Д. Габович.

У 1946 р. на першій Генеральній Асамблеї ООН створено нову міжнародну організацію з охорони здоров'я — Всесвітню організацію охорони здоров'я (ВООЗ), яка здійснює і координує роботу з питань епідемічних захворювань, санітарної статистики, видання спеціальних журналів, монографій, проводить міжнародні конгреси лікарів та багато інших видів діяльності.

Після проголошення незалежності України вже у 1992 році було прийнято „Закон про охорону атмосферного повітря”, у 1994 році затверджено постановою Верховної Ради України Закон „Про забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення”.

Отже, підсумовуючи вищесказане, можна зробити висновок, що гігієна за всю історію людства пройшла складний та нелегкий шлях становлення та розвитку і стала однією з найважливіших профілактичних галузей сучасної медицини. Поглиблене вивчення гігієни та застосування гігієнічних знань дає змогу успішно виконувати найперше завдання медичних працівників — запобігти захворюванню.



### **3. Гігієна – як наука, її завдання. Методи досліджень у гігієні.**

Головними завданнями гігієни є:

- вивчення впливу природних та соціальних чинників на організм людини;
- розробка та впровадження у життя санітарно-гігієнічних норм та правил, заходів, спрямованих на профілактику захворювань, зміцнення здоров'я людей;
- оздоровлення навколишнього середовища та охорона природи в цілому.

Предметом вивчення гігієни є здоров'я людини та навколишнє середовище.

У зв'язку із необхідністю поглибленої розробки окремих проблем гігієни як науки, сформувався ряд профільних гігієнічних дисциплін: радіаційна гігієна, комунальна гігієна, гігієна праці, гігієна залізничного і повітряного транспорту, гігієна дітей та підлітків, гігієна людей похилого віку, гігієна лікувально-профілактичних закладів, соціальна гігієна та ін. Однією з них є **гігієна фізичної культури і спорту.**

#### **Методи досліджень у гігієні**

Для розв'язання поставлених завдань гігієна використовує різні методи дослідження.

1. Метод санітарно-гігієнічного обстеження. За допомогою методу санітарно-гігієнічного обстеження вивчають та описують санітарний стан різних об'єктів – підприємств, шкіл, їдалень, стадіонів тощо. Для кваліфікованої гігієнічної оцінки лише цього методу недостатньо і тому це потребує використання додаткових методів.

2. Фізичні методи дослідження дають змогу визначити параметри різних чинників оточуючого середовища: температуру, вологість, атмосферний тиск, освітленість, рівень радіоактивного опромінення, шуму, вібрації з використанням відповідної вимірювальної апаратури.

3. Хімічні методи використовують для визначення хімічного складу повітря, води, харчових продуктів, впливу хімічних речовин на організм людини в умовах виробництва та побуту.

4. Фізико-хімічні методи – до них належать визначення фізичних і хімічних параметрів за допомогою полярографії, хроматографії, калориметрії, спектрографії.

5. Біологічні методи використовують при необхідності проведення пробних досліджень на тваринах. До біологічних методів дослідження належать мікробіологічні, мікологічні, гельмінтологічні, вірусологічні методи. Біологічні методи в гігієнічних дослідженнях дають змогу визначити бактеріологічну забрудненість повітря, води, харчових продуктів, одягу, взуття, спортивного інвентарю.

6. Органолептичні методи засновані на сприйнятті органами відчуття. За допомогою аналізаторів можна визначити колір, запах, смак і консистенцію об'єкта. Ці методи найчастіше застосовують під час оцінки харчових продуктів та визначення якості питної води.

7. Санітарно-статистичними методами оцінюють вплив соціально-економічних, екологічних та інших чинників на стан здоров'я населення.

При цьому найчастіше вивчають показники фізичного розвитку, демографічні показники у вигляді народжуваності, смертності, середньої тривалості життя, а також показники захворюваності.

8. Експериментальними методами вивчають вплив окремих чинників або їх груп на організм людей та тварин. За допомогою цих методів можна дати гігієнічну оцінку устаткуванню, токсичним речовинам, одягу тощо.

9. Фізіологічні методи широко використовують при вивченні впливу чинників зовнішнього середовища на стан здоров'я та працездатність людини. З їх допомогою можна виявити різні функціональні зміни у центральній нервовій системі, серцево-судинній, дихальній, травній, м'язовій та інших системах організму людей за різних умов праці та життя.

10. Клінічні методи в гігієнічних дослідженнях дають інформацію про зміни у стані здоров'я та працездатності під впливом різних чинників. Це допомагає своєчасно виявити ранні ознаки хвороби й вжити відповідних заходів.

11. Епідеміологічний метод дозволяє вивчати здоров'я населення, що перебуває під впливом різноманітних ендогенних та екзогенних чинників.

12. Математичні санітарно-статистичні методи – це методи кореляційного, регресивного, дисперсійного, факторного аналізів тощо. Ці методи необхідні для спеціальної обробки результатів досліджень з метою кількісної характеристики стану здоров'я, а також для кількісного визначення залежності зміни здоров'я людини від впливу навколишнього середовища.

#### **4. Гігієна фізичної культури і спорту, як навчальна дисципліна, її завдання і методи дослідження**

Гігієна фізичної культури і спорту як навчальна дисципліна відноситься до числа провідних предметів у фізкультурних навчальних закладах. Курс гігієни фізичної культури і спорту озброює студентів гігієнічними знаннями і практичними навичками для формування здорового способу життя, застосування різних гігієнічних засобів і природних факторів у процесі фізичного виховання, фізкультурно-масової роботи і спортивного вдосконалювання.

**Гігієна фізичної культури і спорту** вивчає вплив різних факторів оточуючого середовища та соціальних умов на організм фізкультурників і спортсменів.

Мета такого вивчення – розробка гігієнічних нормативів, вимог і заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я тих, хто займається фізичною культурою та спортом, підвищення їх працездатності та досягнення високих спортивних результатів.

Основні завдання гігієни фізичної культури і спорту полягають у наступному:

- вивчати вплив різних факторів зовнішнього середовища та соціальних умов на стан здоров'я і працездатність фізкультурників та спортсменів;
- науково обґрунтовувати і розробляти гігієнічні нормативи, правила та заходи щодо створення оптимальних умов для фізичного виховання і спортивного тренування;

- науково обґрунтовувати і розробляти нормативи, правила та заходи щодо використання гігієнічних засобів та природніх факторів для зміцнення здоров'я, підвищення працездатності і росту спортивних досягнень.

При вирішенні вказаних завдань гігієна фізичної культури і спорту спирається на дані загальної гігієни та профільних гігієнічних дисциплін, широко використовує теорію фізичного виховання, спортивну медицину, фізіологію спорту та інші науки.

**У гігієні фізичної культури і спорту** поряд із загально-гігієнічними широко застосовуються спеціальні засоби і методи досліджень.

У процесі довготривалих спостережень і експериментальних досліджень, під час тренувальних занять і змагань виявляють вплив різних факторів на стан здоров'я і працездатність фізкультурників і спортсменів.

Гігієнічні дослідження широко проводяться в ході фізкультурно-оздоровчих занять і навчально-тренувального процесу з урахуванням специфічних особливостей того чи іншого виду спорту.

Актуальними є дослідження з гігієнічного забезпечення різних видів туризму, який набирає популярності. Спеціалістами розробляються гігієнічні рекомендації стосовно режиму туристів, особливості особистої гігієни, харчування і питного режиму, туристському спорядженню, одягу та ін.

Розширюється вивчення найбільш важливих гігієнічних аспектів будівництва та експлуатації спортивних споруд, обладнання та інвентаря.

Особлива увага приділяється дослідженню проблеми загартовування. При цьому розробляються методики загартовуючих процедур для різних груп осіб, що займаються фізичною культурою і спортом. Це дозволяє посилити оздоровчий ефект занять масовою фізичною культурою і спортом.

Актуальними є дослідження в галузі гігієни спортивного одягу, взуття та спорядження. Розробляються гігієнічні рекомендації щодо використання сучасних тканин і матеріалів, а також моделей одягу, конструкції взуття для занять масовою фізичною культурою і спортом в різних кліматичних зонах.

Спеціалістами розроблена та введена в практику система гігієнічного забезпечення підготовки спортсменів. Вона має визначену структуру і складається з наступних основних елементів:

- добового режиму,
- особистої гігієни,
- загартовування,
- раціонального збалансованого харчування;
- використання засобів відновлення спортивної працездатності;
- спеціалізованих комплексів гігієнічних засобів при підготовці

спортсменів в складних кліматичних та інших умовах.

Вказана система дозволяє ефективніше застосовувати різні гігієнічні засоби у тренувальному процесі в залежності від специфіки окремих видів спорту, вікових та статевих особливостей спортсменів, етапів тренувального процесу, умов тренування та ін. При цьому тільки комплексність усіх складових факторів може забезпечити ріст спортивних результатів.

Особлива увага приділяється вивченню засобів відновлення і підвищення працездатності спортсменів. На сьогоднішній день запропоновані такі гігієнічні засоби підвищення працездатності і прискореного відновлення спортсменів, як іонізоване повітря та ультрафіолетове опромінення за допомогою еритемних ламп та ін.

На основі результатів гігієнічних досліджень розробляються гігієнічні рекомендації, норми, правила і заходи оздоровчої та фізкультурно-масової роботи й спортивного тренування. Ці розробки знаходять своє відображення в таких документах, як санітарні норми і правила, будівельні норми і правила та ін.

Останнім часом проводиться все більше комплексних гігієнічних досліджень. Вони дозволяють здійснювати диференційовану гігієнічну оцінку різних факторів, що впливають в процесі тренувальних занять і на різних етапах відновлення на організм фізкультурників і спортсменів, у тому числі на різні психофізіологічні функції, найбільш важливі для спортивної діяльності.

Отже, знання та практичні навички в області гігієни фізичної культури і спорту дозволяють фізкультурним кадрам включитися в рішення важливих завдань по формуванню здорового способу життя

#### Література:

1. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / И. В. Быков, А. Н. Гансбургский. – М., 2010. - 192 с.
2. Гончарук Е. И. Общая гигиена. – К.: Вища школа, 1991. – 384 с.
3. Даценко І. І. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології / І. І. Даценко, Р. Д. Габович. – К. : Здоров'я, 1999. – 694 с.
4. Загальна гігієна: Посібник для практичних занять / За заг. ред. Даценко І. Л. : Світ, 2001. – 472 с.
5. Лаптев А. П. Гигиена (учебник для институтов и техникумов физической культуры) / А. П. Лаптев, С. А. Полиевский. – М.: ФиС, 1990. – 368 с.

# ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

## До лекції №1

### **1. Емпіричний період розвитку гігієни характерний для:**

- а) Періоду Стараодавньої Греції і Стараодавнього Риму.
- б) Періоду розпаду Римської імперії.
- в) Періоду природничо-наукових відкриттів 18-20 ст.

### **2. З розпадом Римської імперії гігієнічна культура:**

- а) залишалась на такому ж рівні розвитку як і в Стараодавні часи;
- б) занепадала;
- в) зазнала розквіту.

### **3. Засновником експериментальної гігієни і автором першого підручника з гігієни вважають:**

- а) Авіценну;
- б) Р. Д. Габовича;
- в) англійського вченого Е. Паркса.

### **4. Засновником сучасної наукової гігієни є:**

- а) англійський вчений Е. Паркс;
- б) німецький вчений М. Петенкофер;
- в) український вчений-гігієніст Є. Г. Гончарук.

### **5. Предметом вивчення гігієни є:**

- а) умови праці і побуту людини, фактори навколишнього середовища;
- б) будова і процеси життєдіяльності організму людини;
- в) здоров'я людини та навколишнє середовище.

### **6. Головними завданнями гігієни фізичної культури і спорту є:**

- а) оздоровлення навколишнього середовища та охорона природи в цілому;
- б) вивчення впливу природних та соціальних чинників на організм людини;
- в) вивчення впливу різних факторів зовнішнього середовища та соціальних умов на стан здоров'я і працездатність фізкультурників та спортсменів.

### **7. Для проведення гігієнічних досліджень з метою розв'язання завдань у гігієні використовують такі групи методів:**

- а) спортивно-оздоровчі, педагогічні, наукові, емпіричні, навчальні;
- б) санітарно-гігієнічні, фізичні, хімічні, біологічні, експериментальні, фізіологічні, клінічні, епідеміологічні;
- в) тренувальні, структурні, метаболічні, перспективні, технологічні, підготовчі.

### **8. До структурних елементів системи гігієнічного забезпечення підготовки спортсменів належить:**

- а) розробка гігієнічних нормативів, вимог і заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я тих, хто займається фізичною культурою та спортом, підвищення їх працездатності та досягнення високих спортивних результатів;

- б) добовий режим, особиста гігієна, загартовування, раціональне збалансоване харчування; використання засобів відновлення спортивної працездатності;
- в) вивчення впливу різних факторів оточуючого середовища та соціальних умов на організм фізкультурників і спортсменів.

**9. Рівень забруднення атмосферного повітря, як еколого-гігієнічний фактор:**

- а) **має істотний вплив** на стан здоров'я і фізичну працездатність осіб, що займаються оздоровчою фізкультурою й особливо спортом;
- б) **має незначний вплив** на стан здоров'я і фізичну працездатність осіб, що займаються оздоровчою фізкультурою й особливо спортом;
- в) здоров'я і фізична працездатність осіб, що займаються оздоровчою фізкультурою й особливо спортом, **не залежить** від рівня забруднення атмосферного повітря.

**10. Методами дослідження у гігієні фізичної культури і спорту є:**

- а) практичні навички в області гігієни фізичної культури і спорту;
- б) розробка гігієнічних рекомендацій щодо використання сучасних тканин і матеріалів, а також моделей одягу, конструкції взуття для занять масовою фізичною культурою і спортом в різних кліматичних зонах;
- в) спостереження і експериментальні дослідження, які проводяться під час тренувальних занять і змагань.

Ключ відповідей до тестів Теми 1

1 – а, 2 – б, 3 – в, 4 – б, 5 – в, 6 – в, 7 – б, 8 – б, 9 – а, 10 – в.

Контрольні запитання

1. Розкрийте зміст поняття гігієни, дайте визначення гігієни як науки.
2. Охарактеризуйте історичні періоди становлення і розвитку гігієни.
3. Назвіть вчених, що зробили значний внесок у розвиток гігієни як науки, та коротко охарактеризуйте їх вклад у гігієнічну науку.
4. Сформулюйте головні завдання гігієни та предмет її вивчення.
5. Назвіть основні методи досліджень, що використовуються в гігієні, розкрийте їх зміст.
6. Наведіть основні завдання гігієни фізичної культури та спорту.
7. Дайте коротку характеристику основних напрямків досліджень в галузі гігієни фізичної культури та спорту.
8. Розкрийте структуру системи гігієнічного забезпечення підготовки спортсменів.