

ỦY BAN NHÂN DÂN TỈNH THANH HÓA
TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH



TẬP BÀI GIẢNG

VỆ SINH THỂ DỤC THỂ THAO

(Dành cho sinh viên ngành Quản lý thể dục thể thao)

Giảng viên soạn : Lê Thị Dung
Bộ môn : Quản lý thể dục thể thao
Khoa : Quản lý thể thao
Mã học phần : QTT009

THANH HÓA, NĂM 2018

1.. Mục tiêu và yêu cầu của môn học/HP

1.1. Mục tiêu tổng quát:

Trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản nhất về vệ sinh trong luyện tập, biết cách giữ gìn vệ sinh thân thể, phòng chống một số bệnh thường gặp, kiểm tra các chức năng và các hoạt động để tăng cường sức khoẻ thể lực cũng như phòng tránh khắc phục một số hiện tượng thường gặp trong hoạt động TDTT.

Ngoài việc nắm vững nguyên tắc vệ sinh trong luyện tập TDTT, sinh viên phải biết vận dụng một cách có hiệu quả các kiến thức ấy vào đời sống thực tiễn cũng như trong luyện tập và thi đấu để phòng tránh những ảnh hưởng xấu, những chấn thương do luyện tập gây nên

1.2. Mục tiêu cụ thể:

***Mục đích:**

- Trang bị cho sinh viên có kiến thức cơ bản về vệ sinh trước luyện tập, trong luyện tập và sau khi luyện tập TDTT;
- Sinh viên hiểu và nắm được những phương pháp vệ sinh cá nhân, vệ sinh dinh dưỡng nhằm tăng cường sức khỏe, nâng cao khả năng luyện tập TDTT và huấn luyện thể thao, từ đó cho phép lựa chọn bài tập, lựa chọn phương tiện và phương pháp huấn luyện một cách tối ưu nhất
- Đánh giá chuẩn xác hiệu quả huấn luyện, cũng như dự báo trước thành tích thể thao một cách khoa học nhất.

*** Yêu cầu:**

- Kiến thức:

Sinh viên nắm được kiến thức cơ bản nhất về phương pháp vệ sinh cá nhân, vệ sinh dinh dưỡng, vệ sinh môi trường và vệ sinh luyện tập thể dục thể thao nhằm đề ra các tiêu chuẩn và các biện pháp tăng cường sức khỏe, nâng cao khả năng hoạt động thể chất và thành tích thể thao của sinh viên.

Trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản về lý luận và thực tiễn công tác bảo vệ và chăm sóc sức khỏe trong các hoạt động TDTT và trong đời sống sinh hoạt hàng ngày. Nghiên cứu những ảnh hưởng của các yếu tố tự nhiên và xã hội đối với sức khỏe, trên cơ sở đó đề ra các biện pháp phòng bệnh, bảo vệ sức khỏe, kéo dài tuổi thọ và đảm bảo các điều kiện sống tối ưu cho con người

- Kỹ năng:

Trang bị cho người học biết cách sắp xếp hợp lý chế độ sinh hoạt hàng ngày, nhằm duy trì và nâng cao sức khỏe, tăng cường thể lực, nâng cao thành tích thể thao. Hình thành cho sinh viên lối sống lành mạnh, biết cách ứng dụng các biện pháp vệ sinh và yếu tố môi trường vào quá trình giáo dục thể chất.

2.Cấu trúc tổng quát học phần

2.1.Tín chỉ 1: Đối tượng và nhiệm vụ của vệ sinh học TDDT

Danh mục tên bài giảng: Tín chỉ 1

- Số tiết học có GV hướng dẫn: 12
- Số tiết SV làm bài, học nhóm tại lớp: 03
- Số tiết SV nghiên cứu ngoài xã hội, tự làm bài:15

Bài 1. Khái niệm và nhiệm vụ của vệ sinh TDDT

Bài 2. Vệ sinh cá nhân

Bài 3. Vệ sinh dinh dưỡng

2.2.Tín chỉ 2:

Danh mục tên bài giảng: Tín chỉ 2

- Số tiết học có GV hướng dẫn: 12
- Số tiết SV làm bài, học nhóm tại lớp: 03
- Số tiết SV nghiên cứu ngoài xã hội, tự làm bài:15

Bài 1. Khái niệm và nhiệm vụ của vệ sinh TDDT

Bài 2. Vệ sinh môi trường

Bài 3. Vệ sinh thể dục thể thao

3. Nội dung chi tiết bài giảng :

3.1. Tín chỉ 1: Đối tượng và nhiệm vụ của vệ sinh học TDDT

3.1.1. Bài 1. Khái niệm và nhiệm vụ của vệ sinh TDDT

3.1.1.1. Phần mở đầu tiếp cận bài:

Điều kiện cần thiết để con người tồn tại và phát triển là sự cân bằng giữa cơ thể và môi trường bên ngoài. Môi trường bên ngoài là tổ hợp phức tạp của các yếu tố tự nhiên, xã hội, kinh tế khác nhau. Vệ sinh thể dục thể thao là một môn học được giảng dạy độc lập trong chương trình đào tạo của các trường thể dục thể thao nhằm trang bị cho người học những kiến thức và kỹ năng thực hành nhằm hình thành lối sống lành mạnh, biết cách ứng dụng các biện pháp vệ sinh và yếu tố môi trường vào giáo dục thể chất cũng như trong hoạt động thể thao quần chúng và huấn luyện thể thao.

Trong bài này sinh viên phải hệ thống được kiến thức cơ bản về vệ sinh TDDT. Nghiên cứu nhiệm vụ và các phương pháp vệ sinh để thực hiện tốt các nhiệm vụ dựa

trên thành tựu các môn khoa học khác nhau kết hợp với các môn khoa học chuyên ngành TDDT.

1.3. Phân kiến thức căn bản:

I.Khái niệm và nhiệm vụ của vệ sinh TDDT

1.1. Khái niệm vệ sinh TDDT

Vệ sinh học là một môn khoa học y học về giữ gìn và củng cố sức khỏe của con người. Vệ sinh học nghiên cứu ảnh hưởng của các yếu tố tự nhiên và xã hội đối với sức khỏe, trên cơ sở đó, đề ra các biện pháp phòng bệnh, bảo vệ sức khỏe, kéo dài tuổi thọ và đảm bảo những điều kiện sống tối ưu cho con người.

Điều kiện cần thiết để con người có thể tồn tại và phát triển là sự cân bằng giữa cơ thể và môi trường bên ngoài. Các tác động không thuận lợi của môi trường vượt quá khả năng thích nghi của cơ thể có thể gây nên những rối loạn khác nhau về sức khỏe. Môi trường bên ngoài là tổ hợp phức tạp các yếu tố tự nhiên, xã hội và kinh tế khác nhau.

1.2. Nhiệm vụ của vệ sinh TDDT

Nhiệm vụ cơ bản của vệ sinh học là nghiên cứu tác động qua lại giữa cơ thể con người và môi trường bên ngoài, nghiên cứu tác động của các yếu tố tự nhiên cũng như xã hội khác nhau đối với cơ thể, xác định những căn cứ khoa học và đề ra các tiêu chuẩn, quy tắc, biện pháp nhằm đề phòng bệnh tật, tăng cường sức khỏe, kéo dài cuộc sống có ích. Vệ sinh còn có nhiệm vụ cấp thiết là bảo vệ và giữ gìn môi trường nói chung.

Vệ sinh TDDT là một trong các chuyên ngành của vệ sinh học nghiên cứu ảnh hưởng của các yếu tố môi trường tự nhiên và xã hội khác nhau đối với cơ thể vận động viên và những người tham gia tập luyện TDDT nhằm đề ra các tiêu chuẩn, yêu cầu và các biện pháp tăng cường sức khỏe, nâng cao khả năng hoạt động thể lực và thành tích thể thao của người tập.

**Nhiệm vụ cơ bản của vệ sinh thể dục thể thao là:*

- Nghiên cứu ảnh hưởng của các yếu tố môi trường bên ngoài và điều kiện xã hội đối với sức khỏe và khả năng hoạt động thể lực của vận động viên

- Xây dựng cơ sở khoa học, đề xuất các tiêu chuẩn, quy tắc và biện pháp vệ sinh nhằm tạo ra những điều kiện tối ưu cho việc tập luyện thể thao và giáo dục thể chất

- Nghiên cứu và xây dựng các tiêu chuẩn, quy tắc và quy trình ứng dụng các yếu tố môi trường và vệ sinh để củng cố sức khỏe, tăng cường thể lực và thành tích thể thao của người tập

- Nghiên cứu tác động của các yếu tố tự nhiên cũng như xã hội khác nhau đối với cơ thể, xác định những căn cứ khoa học và đề ra các tiêu chuẩn nhằm đề phòng bệnh tật, tăng cường sức khỏe, kéo dài cuộc sống có ích. Bảo vệ và gìn giữ môi trường nói chung.

Trong quá trình, nghiên cứu vệ sinh học, các nhà nghiên cứu phải hợp tác với nhiều ngành khoa học khác, phải dựa trên thành tựu hiện đại của các môn khoa học tự nhiên và xã hội, phải phối hợp nhiều phương pháp nghiên cứu như: điều tra theo dõi, thực hành, kiểm nghiệm trong phòng thí nghiệm có quan sát và thông kê. Ví dụ: điều tra cơ bản về tình hình sức khỏe, bệnh tật của con người ở từng địa phương; điều tra tình hình vệ sinh môi trường, các nguồn nước, đất, không khí, chất thải... tìm hiểu tình hình vệ sinh các cơ sở sản xuất, các bệnh, viện, trường học... kiểm tra, theo dõi vệ sinh, an toàn lao động...

II. Đối tượng và các phương pháp nghiên cứu vệ sinh TDTT

2.1. Đối tượng

Do yêu cầu ngày càng phức tạp của thực tiễn, khoa học vệ sinh được phân chia thành nhiều chuyên ngành hẹp khác nhau như vệ sinh công cộng, vệ sinh lao động, vệ sinh dinh dưỡng... và vệ sinh thể dục thể thao.

Vệ sinh thể dục thể thao là một trong các chuyên ngành của vệ sinh nghiên cứu ảnh hưởng của các yếu tố môi trường tự nhiên và xã hội khác nhau đối với cơ thể vận động viên và những người tham gia luyện tập thể dục thể thao nhằm tạo ra các tiêu chuẩn, yêu cầu và các biện pháp tăng cường sức khỏe, nâng cao khả năng hoạt động thể lực và thành tích thể thao của người tập.

Vệ sinh thể dục thể thao là một môn học được giảng dạy độc lập như một môn học trong chương trình đào tạo của các trường đại học thể dục thể thao. Chương trình môn vệ sinh thể dục thể thao trang bị cho người học những kiến thức và kỹ năng thực hành nhằm hình thành ở họ lối sống lành mạnh, biết cách ứng dụng các biện pháp vệ

sinh và yếu tố môi trường vào giáo dục thể chất cũng như trong các hoạt động thể thao quần chúng và huấn luyện thể thao

2.2. Các phương pháp nghiên cứu vệ sinh TDTT

Tùy thuộc vào các nhiệm vụ nghiên cứu cụ thể, khoa học vệ sinh có thể sử dụng những phương pháp cơ bản như mô tả vệ sinh, vật lý, hóa học, thực nghiệm, vi sinh...

Phương pháp mô tả vệ sinh là phương pháp nghiên cứu và mô tả chi tiết trạng thái vệ sinh của các cơ sở khác nhau như trường học, sân vận động, bể bơi, nhà tập... theo các tiêu chí và trình tự nhất định. Tuy nhiên phương pháp này không cho phép đánh giá về chất và lượng của các yếu tố cần nghiên cứu.

Các phương pháp vật lý được áp dụng để xác định rất nhiều yếu tố quan trọng của môi trường bên ngoài như nhiệt độ, độ ẩm, không khí, áp suất, bức xạ, tiếng ồn, độ chấn động...

Các phương pháp hóa học được áp dụng để xác định thành phần hóa học của đối tượng nghiên cứu như nước, không khí, thực phẩm cũng như xác định tác động của các yếu tố đó đối với cơ thể con người trong lao động, sinh hoạt và tập luyện

Phương pháp thống kê dịch tễ sử dụng để xác định ảnh hưởng tổng hợp của các yếu tố tự nhiên, xã hội, kinh tế và các yếu tố khác đối với sức khỏe, tình trạng thể lực, tuổi thọ, bệnh tật... Thông thường phương pháp này dùng để xác định các chỉ số như sự phát triển thể chất, tuổi thọ trung bình, tỷ lệ nhiễm bệnh...

Phương pháp thực nghiệm được áp dụng nhằm tạo ra các điều kiện tiêu chuẩn để nghiên cứu ảnh hưởng của các yếu tố vệ sinh đối với cơ thể. Phương pháp này đánh giá tình trạng vệ sinh của các công trình thiết bị, dụng cụ thể dục thể thao, các dược phẩm, thực phẩm dùng trong thể thao.

Ngoài những phương pháp chính ở trên, vệ sinh còn sử dụng các nghiên cứu của ngành khoa học có liên quan khác như sinh lý học, sinh hóa học, vi trùng học, vật lý, hóa học...

Bên cạnh những phương pháp nghiên cứu vệ sinh chung, vệ sinh thể dục thể thao còn sử dụng nhiều phương pháp và phương tiện nghiên cứu chuyên môn riêng.

Tác động của các yếu tố khác nhau đối với sức khỏe và khả năng hoạt động thể lực của người tập trong thời gian tập luyện và thi đấu thể thao được nghiên cứu bằng

thực nghiệm và thi đấu lâu dài. Gần đây, trong thể thao còn áp dụng nghiên cứu vệ sinh tổng hợp, cho phép đánh giá vệ sinh các yếu tố ảnh hưởng đến quá trình tập luyện khác nhau trong những giai đoạn huấn luyện và hồi phục khác nhau của cơ thể vận động viên.

3.1.1.3. Phần thông tin khoa học liên quan của các nhà khoa học

+ Viện dẫn nhóm luận thuyết cùng hướng:

Những công trình nghiên cứu của PGS. TS. Lưu Quang Hiệp cơ bản trong vệ sinh TDTT của các nhà khoa học đều hướng tới việc nghiên cứu tác động qua lại giữa cơ thể con người và môi trường bên ngoài, các yếu tố tự nhiên với cơ thể từ đó đề ra các tiêu chuẩn, quy tắc, biện pháp nhằm đề phòng bệnh tật, tăng cường sức khỏe, tạo vận động viên nhằm phát hiện và đánh giá các yếu tố vệ sinh của vận động viên trong quá trình luyện tập, sau luyện tập và quá trình hồi phục sức khỏe.

+ Viện dẫn nhóm luận thuyết khác hướng: Đang tìm hiểu thêm

3.1.1.4. Phần hướng dẫn mở rộng

- + Liên hệ thực tiễn trong nước và nước ngoài;
- Trong nước: Việc nghiên cứu vệ sinh trong chuyên ngành giáo dục thể chất ở nước ta hiện nay đã có những bước tiến rõ rệt, đạt nhiều thành tựu đáng kể. Xuất phát từ yêu cầu nâng cao chất lượng, đảm bảo thực hiện tốt chương trình đào tạo trong lĩnh vực TDTT cần nghiên cứu một cách mạnh mẽ ở các trung tâm nghiên cứu khoa học cũng như các trường đại học trong cả nước.
- Nước ngoài: đang tìm hiểu thêm

Hệ thống câu hỏi và bài tập

Bài 1: Trình bày những nhiệm vụ cơ bản trong vệ sinh thể dục thể thao?

Bài 2: Nêu các phương pháp cơ bản của vệ sinh thể dục thể thao?

3.1.1.5. Tài liệu tham khảo

1. PGS. TS. Lưu Quang Hiệp, Vệ sinh thể dục thể thao NXB TDTT 2001

2. Nông Thị Hồng, Lê Quý Phương, Vũ Chung Thuỷ, Lê Gia Vinh- Vệ sinh và y học TDTT- NXBĐHSP.

3 Lê Xuân Bình, Phạm Năng Cường : Hướng dẫn Vệ sinh phòng bệnh trong nhà trường của Vụ Vệ sinh phòng dịch (NXB Y học - Hà nội) 1997

4. PGS. TS. Lưu Quang Hiệp, Bs Phạm Thị Uyên, Sinh lý học thể dục thể thao, NXB TDTT, 2003

5. Phạm Hồng Quang : Tài liệu giảng dạy của Bộ môn Y sinh.

6. PGS TS Lê Quý Phụng, BS Vũ Chung Thủy, Sinh hóa thể dục thể thao, NXB TDTT, 1997

7. PGS. TS. Lưu Quang Hiệp, Bs Phạm Thị Uyên, Sinh lý học thể dục thể thao , NXB TDTT, 2003

8. Vệ sinh học TDTT- Trường CĐSP TDTT TW2 Hà Nội 1998

3.2.1. Bài 2: Vệ sinh cá nhân

3.2.1.1 Phần mở đầu tiếp cận bài:

Việc giáo dục vệ sinh cá nhân có ý nghĩa:

Bảo vệ sức khỏe cho từng cá nhân, chống lại bệnh tật, nhất là các bệnh truyền nhiễm gây dịch lớn cho xã hội, giúp cho từng cá nhân biết cách sinh hoạt, học tập, ăn ở, lao động hợp lý, khoa học. Rèn luyện cho cơ thể phát triển toàn diện, lành mạnh về mặt thể chất và tinh thần, kéo dài tuổi thọ và khả năng làm việc, tăng năng suất lao động xã hội.

Giáo dục kiến thức vệ sinh cá nhân cho học sinh trong các nhà trường phổ thông là một việc quan trọng và cần thiết, tạo cho các em một ý thức, một thói quen ăn ở sạch sẽ, khoa học sẽ là cơ sở tốt giúp cho việc giáo dục nhân cách, giáo dục đức dục và trí dục, góp phần xây dựng con người mới có tri thức, lịch sự, văn minh, có ý thức giữ gìn vệ sinh cá nhân, tự giác bảo vệ sức khỏe bản thân, biết tôn trọng và bảo vệ sức khỏe cộng đồng, tạo nên một môi trường sống trong sạch, một xã hội tốt đẹp, văn minh.

Nội dung phần vệ sinh cá nhân bao gồm những kiến thức trong việc giữ gìn sức khỏe, phòng chống bệnh tật. Sinh viên cần nắm vững cơ sở lý luận và những kiến thức cơ bản về vệ sinh cá nhân, biết phân tích một cách khoa học để hiểu vấn đề, từ đó thực hiện giữ vệ sinh một cách tự giác, chủ động và có hiệu quả trong quá trình học tập, rèn luyện cũng như trong công tác giảng dạy của người giáo viên giáo dục thể chất ở nhà trường phổ thông sau này.

3.2.1. 2. Phần kiến thức căn bản:

I. Vệ sinh bảo vệ da

1.1. Một số đặc điểm cơ bản về chức năng sinh lý của da

Da bao bọc toàn bộ cơ thể có diện tích là 1,4 - 1,7m² và chiếm 7% trọng lượng cơ thể người. Da là bề mặt cơ thể tiếp xúc với môi trường, là cơ quan có nhiều chức năng quan trọng:

- *Che chở và bảo vệ.* Da là hàng rào ngăn cách cơ thể với môi trường, đồng thời bảo vệ cơ thể chống lại các va đập cơ học, ngăn cản sự xâm nhập từ bên ngoài đến như: các chất độc, vi khuẩn, virus, các nhân tố lạ có thể gây bệnh cho cơ thể.

- *Chức năng cảm giác.* Da là nơi thu nhận cảm giác sớm nhất của cơ thể. Trong da chứa các cơ quan cảm giác đặc thù như: xúc giác, cảm giác về áp suất, nhiệt độ nóng lạnh, cảm giác đau đớn...

- *Da tham gia vào quá trình điều hoà thân nhiệt.* Da là một bộ phận chính của hệ thống điều hoà nhiệt độ cơ thể bằng ra mồ hôi và bốc hơi. Do có hiện tượng co mạch và giãn mạch ở da khi nhiệt độ môi trường thay đổi, da có khả năng giữ cho cơ thể không mất nhiệt khi cơ thể bị lạnh và làm mát cơ thể khi quá nóng.

- *Chức năng bài tiết.* Da bài tiết mồ hôi. Thành phần của mồ hôi gồm: nước, một ít các ion: Na⁺, K⁺, Cl⁻, các chất thải Nitơ (NH₃, ure, axit uric, axit lactic, ..) Một số chất độc và một số thuốc cũng được thải từ mồ hôi. Ngoài ra da còn được coi là có chức năng hô hấp vì nó thải trừ khí CO₂

- *Da là nơi sản sinh ra một chất có hoạt tính sinh học cao như: vitamin D, Histamin và một số chất khác..*

- *Da và tổ chức dưới da chứa đựng nhiều mỡ và glycogen.*

Da có nhiều chức năng quan trọng như vậy, nhưng hàng ngày, sự bài tiết của tuyến mồ hôi, tuyến nhờn cùng với lớp tế bào sừng già cỗi trên bề mặt da thường xuyên bị tróc, tạo thành bụi da và bụi bặm từ ngoài bám vào da làm cho da dễ bị cáu bẩn vì vậy ta phải thường xuyên giữ gìn da sạch sẽ để bảo vệ da, bảo vệ các chức năng quan trọng của da, giữ gìn vẻ đẹp cho con người.

1.2. Vệ sinh bảo vệ da

Tắm rửa là phương pháp tốt nhất để làm sạch da, chúng ta cần phải tắm rửa thường xuyên nhất là trong những ngày trời nóng, mồ hôi ra nhiều, sau khi lao động, tập luyện thể dục thể thao.

- Mùa hè tắm ít nhất 1 lần/ngày.

- Mùa đông tắm ít nhất 2 lần/tuần.

Tập luyện thể dục thể thao làm cho da bẩn hơn mức bình thường, vì vậy sau mỗi buổi tập luyện nhất thiết phải tắm, tắm không những làm cho da sạch còn làm cho tuyến mồ hôi được thông với bên ngoài, thải được chất độc qua mồ hôi, tăng cường thải nhiệt, thúc đẩy quá trình hồi phục.

Có rất nhiều phương pháp tắm khác nhau cho vận động viên như: tắm hơi ướt, hơi khô, tắm trong bồn, trong bể... với các loại nước và nhiệt độ khác nhau nhằm mục đích giữ gìn vệ sinh và hồi phục cơ thể. Tuy nhiên khi áp dụng bất kì một phương pháp tắm nào cũng cần phải đảm bảo các yêu cầu vệ sinh sau đây:

- + Không nên tắm ngay sau khi làm việc nặng, lúc đang nóng mồ hôi đang ra nhiều (nên nghỉ một lúc đỡ mệt mới tắm).

- + Không tắm sau khi ăn no hoặc khi đang quá đói.

- + Không tắm khi quá mệt mỏi hoặc khi đang ốm.

- + Không tắm sau khi uống rượu, bia hoặc sử dụng các chất kích thích khác..

- Thường xuyên cắt ngắn móng tay, móng chân.

- Nếu bị bệnh ngoài da phải đến bệnh viện khám chữa kịp thời

- Khi da bị thương (xây sát, rách da, chảy máu...) phải tuân thủ theo nguyên tắc vô trùng vết thương.

II. Vệ sinh trang phục

2.1. Những tính chất vệ sinh của trang phục

Trang phục của con người bao gồm: quần áo, giày tất, mũ... là những thứ tạo cho xung quanh cơ thể những điều kiện vi khí hậu nhân tạo có điều chỉnh, để giảm bớt những tác động không thuận lợi của môi trường bên ngoài như: nóng, lạnh, gió. Quần áo còn bảo vệ cho da tránh được tác động của vi trùng gây bệnh của nấm cũng như của côn trùng và động vật.

Trang phục quần áo: Những tính chất vệ sinh của quần áo phụ thuộc vào chất lượng và màu sắc của vải, vào kiểu quần áo, vào sự phù hợp với những đặc điểm lứa tuổi và tầm vóc cơ thể. Những tính chất vệ sinh của vải được xác định, bằng độ dẫn