

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ  
СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

---

Е.А. БАГНЕТОВА

*Гигиена*  
*физического*  
*воспитания*  
*и*  
*спорта*

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

Рекомендовано учебно-методическим объединением  
по специальностям педагогического образования  
в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведе-  
ний обучающихся по специальности 050720 Физическая культура

Сургут 2008

УДК 378  
ББК 75.0я73  
Б 14

Печатается по решению  
Редакционно-издательского совета СурГПУ

*Рецензенты:*

**Шаповалов П.Я.**, доктор медицинских наук, профессор Тюменской государственной медицинской академии

**Синяевский Н.И.**, доктор педагогических наук, профессор  
Сургутского государственного педагогического университета

**Багнетова Е.А.**

**Б 14** Гигиена физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов факультета физической культуры и спорта. – 3-е изд., перераб. И доп.. – Сургут: РИО СурГПУ, 2008. – 206 с.

**ISBN 5-93190-238-4**

Учебное пособие по дисциплине «Гигиена физического воспитания и спорта» разработано в соответствии с Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования.

Данная работа включает в себя следующие разделы: учебную программу, практические и семинарские занятия с методическими рекомендациями, вопросы для самостоятельной работы студентов, контрольные материалы, словарь терминов.

Учебное пособие предназначено студентам, а также преподавателям высших учебных заведений, читающих дисциплину «Гигиена физического воспитания и Спорт».

**ББК 75.08я73**

ISBN 5-93190-238-4

Багнетова Е.А., 2008  
Сургутский государственный  
педагогический университет, 2008

## Введение

---

Учебное пособие по дисциплине «Гигиена физического воспитания и спорта» составлено в соответствии с государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования и предназначено для студентов специальности 050720 –Физическая культура.

Знания по "Гигиене физического воспитания и спорта» являются частью естественнонаучных представлений и необходимы студентам для понимания особенностей гигиенического обеспечения лиц, занимающихся физической культурой и спортом, для научного обоснования способов сохранения здоровья людей в условиях физических нагрузок.

*Цель дисциплины* – повышение профессионального уровня подготовки студентов посредством изучения современных гигиенических требований к условиям занятий физической культурой и спортом.

*Задачами* изучения дисциплины являются следующие:

- углубление теоретических знаний о гигиенических основах сохранения и укрепления здоровья человека в условиях спортивной жизнедеятельности;
- приобретение практических навыков подготовки и проведения гигиенического эксперимента, а также обработки результатов исследования и их интерпретации;
- углубление теоретических знаний и формирование практических навыков организации учебного и тренировочного процессов с учетом требований гигиены;
- формирование системы ценностных ориентаций, позволяющих бережно относиться к окружающему миру и здоровью человека.

В ходе изучения дисциплины студент должен *знать*:

- предмет, содержание, методы исследования гигиены физического воспитания и спорта;
- гигиенические основы здорового образа жизни и профилактики заболеваний лиц, занимающихся физической культурой и спортом;
- гигиенические принципы тренировочного процесса и соревнований и требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью;
- особенности гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола;
- вопросы личной гигиены, закаливания, питания, гигиены одежды и обуви физкультурников и спортсменов.

Студент должен *уметь*:

- делать гигиеническую оценку мест и условий занятий физической культурой и спортом;
- проектировать, оценивать и корректировать процесс гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности;
- давать оценку соблюдению гигиенических принципов тренировочного процесса и соревнований;
- оценивать факторы, влияющие на физическую работоспособность и состояние здоровья спортсменов.

Учебная программа предусматривает проведение лекций, семинаров, практических занятий и осуществление самостоятельной работы студентов.

Содержание программы делится на темы, в каждой из которых материал распределяется по формам занятий. Программа предусматривает самостоятельное изучение студентами части учебного материала, написание реферата. Контроль качества усвоения знаний, умений и навыков проводится во время оценивания устного ответа студента на семинаре, при анализе выполнения тестовых и самостоятельных заданий, контрольных и практических работ. По итогам обучения проводится экзамен, к которому допускаются студенты, выполнившие все практические и самостоятельные работы и не имеющие задолженности по итоговым заданиям.

Практические занятия позволяют:

- научиться планировать гигиенические мероприятия на учебно-тренировочном сборе;

- оценивать достаточность естественного и искусственного освещения мест занятий физкультурно-спортивной деятельности;
- делать гигиеническую оценку спортивных помещений;
- составлять карту санитарного обследования спортивного зала и плавательного бассейна;
- использовать некоторые приемы саморегуляции для повышения спортивной работоспособности;
- определять суточный расход энергии спортсмена с помощью хронометражно - табличного метода.

К практическим работам студенты готовятся заранее и приступают к ним после прослушивания лекций. Ход практической работы и ее теоретическое обоснование фиксируются в тетрадь.

Программа предусматривает проведение экскурсий:

- на санитарно-эпидемиологическую станцию для ознакомления с работой этого учреждения и современными методами санитарного контроля;
- в спортивные учреждения, плавательные бассейны для изучения их санитарно – гигиенического состояния.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как:

- биохимия (строение белков, жиров, углеводов и их роль в организме человека);
- анатомия (внешнее и внутреннее строение организма человека, его отдельных органов и систем органов);
- спортивная медицина (медицинское обеспечение спортивной деятельности);
- физиология (жизнедеятельность организма, его систем и органов).

Изучение студентами гигиены физического воспитания и спорта имеет важное научное и воспитательное значение, так как позволяет выстраивать физкультурно-спортивную деятельность с позиций сохранения здоровья человека и формировать систему ценностных ориентаций, направленных на укрепление здоровья и организацию здорового образа жизни.

На изучение дисциплины отводится 100 часов. Из них: 24 ч – лекции, 12 ч – семинарские занятия, 16 ч – практические занятия и 48 ч отводится на самостоятельную работу.

## Учебно-тематический план

Название темы	Трудоемкость	Аудиторные	Лекции	Семинары	Практические	Самостоятельная работа
1. Гигиена, как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни	14	8	4	2	2	6
2. Личная гигиена, закаливание, гигиена одежды и обуви физкультурника и спортсмена	14	8	4	2	2	6
3. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью	18	12	4	2	6	6
4. Рациональное питание	18	8	4	2	2	10
5. Гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности	14	8	4	2	2	6
6. Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола	14	8	4	2	2	6
7. Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности	8					8
<b>Всего часов</b>	<b>100</b>	<b>52</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>48</b>