

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего профессионального образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности

Направление подготовки **49.03.01 Физическая культура**
Профиль подготовки **Спортивная тренировка**
Квалификация выпускника
Бакалавр

Ставрополь, 2015

Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности:
учебно-методическое пособие / автор составитель Е.Н. Котло. – Ставрополь:
Изд-во: СКФУ, 2015. – с.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов высших
учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01
Физическая культура, профиль подготовки «Спортивная тренировка».

Составитель:
канд. биол. наук., доцент А.В. Кушакова
канд. биол. наук., доцент Е.Н. Котло

Содержание

Пояснительная записка.....	4
Тема: Предмет и задачи гигиены физического воспитания и спорта	5
Тема. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни..	7
Тема: Закаливание. Гигиенические требования к закаливающим процедурам	8
Тема: Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения занимающихся спортом и спортсменов.....	10
Определение суточного расхода энергии.....	10
Расчет калорийности пищевого рациона.....	13
Тема: Физическое развитие человека.....	16
Тема: Гигиена физического воспитания детей и подростков.....	21
Тема: Гигиеническое обеспечение спортивной тренировки и подготовки спортсменов	23
Тема. Гигиенические требования спортивных сооружений.....	25
Приложение 1	29
Приложение 2	43

Пояснительная записка

Одним из важных средств физической культуры и спорта являются гигиенические факторы и естественные силы природы. Гигиенические факторы, используемые в тренировочном процессе, способствуют достижению высоких спортивных результатов, оказывают значительное влияние на состояние здоровья человека, занимающегося физическими упражнениями, обеспечивают спортивное долголетие. Специалисты в области физической культуры и спорта не только должны знать основные положения гигиены, но и хорошо владеть практическими навыками и уметь применять различные методы исследований, необходимые для гигиенической оценки окружающей среды, влияния физических нагрузок на организм, средств восстановления работоспособности и создания надлежащих условий занятий. Основная задача лабораторных занятий по гигиене заключается в овладении навыками гигиенической оценки различных условий при занятиях физической культурой и спортом. В данном учебно-методическом пособии представлены основные теоретические сведения в области гигиены, разработки лабораторных работ и вопросы для самоконтроля. Для помощи студентам в проведении лабораторных исследований при описании лабораторных работ приводятся гигиенические нормативы, формы протоколов, карты санитарного обследования, рабочие таблицы, примеры расчетов и схемы. Лабораторные работы изложены так, чтобы можно было проводить их во время учебно-тренировочного процесса. В ходе лабораторной работы студенты знакомятся с приборами, выполняют необходимые наблюдения и овладевают навыками гигиенических исследований. Результаты лабораторных работ фиксируются в протоколах и картах санитарного обследования. При организации данного вида деятельности широко используются различные современные технические средства обучения, что позволяет студентам более полно освоить изучаемый предмет.

Тема: Предмет и задачи гигиены физического воспитания и спорта

Цель: закрепление знаний и навыков по основным вопросам изучаемой темы.

Задачи:

- Определить цель, задачи и предмет изучения гигиены как научной и учебной дисциплины.
- Изучить основные разделы гигиены и их значение для поддержания здоровья населения.
- Рассмотреть основные методы, используемые в гигиене.
- Выявить специфику гигиены физического воспитания и спорта как учебной и научной дисциплины.
- Изучить исторические сведения о развитии гигиены физического воспитания и спорта.

Порядок задания. На предыдущем занятии студентам дается нижеследующий перечень контрольных вопросов по теме и список рекомендуемой литературы для подготовки к занятию.

Занятие может быть проведено в форме реферативных сообщений студентов по отдельным вопросам темы или в форме устного опроса. Для проверки и закрепления полученных знаний проводится контрольное тестирование студентов.

Контрольные вопросы

1. Предмет и задачи гигиены.
2. Разделы гигиены и их значение для сохранения и укрепления здоровья человек.
3. Социальное значение гигиенических мероприятий
4. Методы гигиенических исследований (метод санитарного описания, физические методы, химические методы, токсикологические, санитарно-статистические, климатические и др.).