

*Медицинские науки***ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА:  
КУРС ЛЕКЦИЙ  
(учебное пособие)**

Багнетова Е.А.

*Сургутский государственный педагогический  
университет, Сургут,  
e-mail: e.bagnetova@gmail.com*

Учебное пособие «Гигиена физического воспитания и спорта: курс лекций» разработано в соответствии с Государственными образовательными стандартами высшего профессионального образования специальностей: 050720.65 – «Физическая культура», 034400.62 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адаптивная физическая культура). Издание рекомендовано УМО по специальностям педагогического образования в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 050720.65 – «Физическая культура» (протокол № 2 от 15 июня 2010 года заседания Президиума совета УМО).

Актуальность материала, представленного в учебном пособии «Гигиена физического воспитания и спорта: курс лекций», обусловлена необходимостью использования в будущей профессиональной деятельности специалистов по физической культуре современных гигиенических знаний. Изучение представленных в курсе лекций вопросов имеет важное научное и воспитательное значение, так как позволяет выстраивать физкультурно-спортивную деятельность человека с позиций сохранения здоровья и формировать систему ценностных ориентаций, направленных на укрепление здоровья и организацию здорового образа жизни. По освещаемым в пособии темам гигиенического сопровождения жизнедеятельности физкультурника и спортсмена сегодня остро не хватает теоретического материала. В последние годы издан ряд высокопрофессиональных учебников, которые датируются 1990 г. (А.П. Лаптев, С.А. Полиевский «Гигиена»), 1999 г. (В.И. Дубровский «Спортивная медицина»), 2002 г. (Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова «Гигиена физического воспитания»), 2003 г. (В.И. Дубровский «Гигиена физического воспитания и спорта»). Перечисленные учебники, отличаясь, несомненно, высоким качеством подготовки включают в себя только отдельные темы, совпадающие с дидактическими единицами по дисциплине «Гигиена физического воспитания и спорта». Ряд других современных изданий, например «Гигиена» под ред. Г.И. Румянцева (2005 года), «Общая гигиена» Ю.Ю. Елисеева

и др. (2006 года) предназначены для студентов лечебных факультетов медицинских вузов.

Основной целью разработанного пособия является повышение качества профессиональной подготовки студентов факультета физической культуры посредством изучения современных гигиенических требований к условиям занятий физкультурно-спортивной деятельностью и сохранению здоровья физкультурника и спортсмена.

Содержание учебного пособия направлено на решение следующих задач:

– обеспечение студентов современной научной информацией (соответствующей основным дидактическим единицам) по вышеуказанным дисциплинам;

– формирование профессиональных компетенций студентов по вопросам гигиенических основ сохранения и укрепления здоровья человека в условиях спортивной жизнедеятельности, соблюдения гигиенических принципов здорового образа жизни;

– формирование системы ценностных ориентаций, позволяющих бережно и грамотно относиться к здоровью физкультурника и спортсмена в периоды тренировочного и соревновательного процессов.

Учебное пособие дает возможность студентам изучить:

– методы исследования, применяемые в гигиене физического воспитания и спорта;

– факторы здоровья и здорового образа жизни лиц, занимающихся физической культурой и спортом;

– гигиенические принципы тренировочного процесса и соревнований;

– гигиенические требования к спортивным сооружениям;

– гигиенические основы массовой физической культуры;

– гигиенические требования к организации занятий населения всех возрастов оздоровительными физическими упражнениями;

– факторы, влияющие на физическую работоспособность и состояние здоровья физкультурников и спортсменов;

– гигиенические основы сохранения и укрепления здоровья человека в условиях спортивной жизнедеятельности;

– особенности рациона и режима питания физкультурников и спортсменов различных видов спорта;

– гигиенические требования к местам и условиям занятий физической культурой и спортом.

Содержание учебного пособия направлено на развитие умений:

– проектировать, оценивать и корректировать процесс гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности;

– давать оценку соблюдению гигиенических принципов тренировочного процесса и соревнований;

– делать верный выбор средств профилактики переутомления и восстановления физической работоспособности.

Учебное пособие «Гигиена физического воспитания и спорта: курс лекций» включает в себя следующие разделы:

1. Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни.

2. Личная гигиена, закаливание, гигиена одежды и обуви физкультурника и спортсмена.

3. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью.

4. Рациональное питание физкультурника и спортсмена.

5. Гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.

6. Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола.

7. Словарь терминов.

8. Список литературы.

Каждую лекцию предваряет перечень вопросов, которые в ней рассматриваются. Текст лекций представляет собой систематизированный автором материал, последовательно раскрывающий содержание всех обозначенных в плане вопросов. В учебном пособии выделены основные разделы, соответствующие темам лекций, что позволяет студентам подготовиться к семинару или контрольной работе; даны определения понятий, позволяющие сформулировать ответы к тестовым заданиям. Содержание лекций обеспечивает студентам полное и аргументированное изложение рассматриваемых вопросов, позволяет формировать необходимые для профессиональной деятельности компетенции. В рамках самостоятельной работы студентам предлагается ответить на вопросы, представленные в конце каждой лекции и выполнить контрольные задания. Также по каждой теме предлагается список литературы (основной, дополнительной и периодических изданий), по которой можно самостоятельно подготовить реферат, доклад или раздел курсовой работы.

Учебное пособие «Гигиена физического воспитания и спорта: курс лекций» предназначено не только студентам, но и преподавателям высших учебных заведений, читающим дисциплину «Гигиена физического воспитания и спорта». Работа также несомненно будет полезна лицам, интересующимся вопросами сохранения здоровья физкультурников и спортсменов.

Учебное пособие «Гигиена физического воспитания и спорта: курс лекций» имеет объем 14 п.л. (251 страниц), выпущено в издательстве «Феникс» в 2009 году тиражом 2500 экземпляров.

## ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА: ПРАКТИКУМ (учебное пособие)

Багнетова Е.А.

*Сургутский государственный педагогический университет, Сургут,  
e-mail: e.bagnetova@gmail.com*

Учебное пособие «Гигиена физического воспитания и спорта: практикум» разработано в соответствии с Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования специальности 050720.65 – «Физическая культура», 034400.62 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адаптивная физическая культура). Издание рекомендовано УМО по специальностям педагогического образования в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 050720.65 – «Физическая культура» (протокол № 2 от 10 апреля 2007 года заседания Президиума совета УМО).

Данная работа включает в себя следующие разделы: учебную программу дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта», практические работы с сопровождающей их теоретической информацией, планы семинарских занятий с методическими рекомендациями, контролирующие материалы по изучаемым темам, включая 132 тестовых задания, словарь терминов. В пособии предлагается подробный план самостоятельного изучения студентами части учебного материала по дисциплине «Гигиена физического воспитания и спорта», темы возможных реферата.

Учебное пособие обеспечивает студентам полное сопровождение практической части дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта», позволяет формировать необходимый комплекс современных компетенций, знаний, умений и навыков в области гигиенического сопровождения физкультурно-спортивной деятельности.

Особенностью данного издания является то, что оно включает в себя практический материал в точном соответствии с дидактическими единицами ГОС ВПО вышеуказанной дисциплины. В пособии предлагается подробная авторская разработка содержания учебной программы. Теоретический материал, предваряющий практические занятия, позволяет расширить и углубить знания по изучаемой дисциплине, более качественно выполнить практические задания. Из 15 представленных в пособии практических занятий, 6 разработаны автором. В рекомендациях к семинарским занятиям приводятся: список основной и дополнительной литературы; перечень основных терминов и понятий, на которые следует обратить внимание при подготовке к семинару; публикации в периодических