

– 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

изданиях, дающие возможность широко осветить изучаемые темы, познакомиться с современными исследованиями в области гигиены физического воспитания и спорта. Разработанные контролирующие материалы позволяют проверить знания студентов, как по отдельным темам, так и по всей дисциплине «Гигиена физического воспитания и спорта».

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

*Пособие позволяет решить* следующие задачи:

- расширение кругозора 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 строить физкультурно-спортивную деятельность с позиций сохранения здоровья человека.

Учебное пособие позволяет повысить профессиональную компетентность студентов через обучение умениям:

- 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.

Практические работы, включенные в пособие, позволяют научиться:

- планировать гигиенические мероприятия на учебно-тренировочном сборе;

- оценивать достаточность естественного и искусственного освещения мест занятий физкультурно-спортивной деятельности;

- делать оценку спортивных помещений на предмет соответствия современным гигиеническим требованиям;

- оценивать образ жизни человека с точки зрения его соответствия понятию «здоровый»;

- применять методы саморегуляции для повышения спортивной работоспособности;

- планировать организацию работы по физической культуре с лицами пожилого возраста.

- оценивать гигиеническое состояние воздушного и светового режима учебных и тренировочных помещений;

- составлять карту санитарного обследования спортивного зала и плавательного бассейна;

- анализировать факторы позитивно и негативно влияющие на физическую работоспособность и состояние здоровья физкультурников и спортсменов.

В пособие входят следующие практические работы:

1. Исследование особенностей образа жизни учащихся.

2. Оценка текущего состояния организма при организации оздоровительной тренировки.

3. Самооценка физических, психических и социальных аспектов здоровья.

4. Здоровый образ жизни учащейся молодежи.

5. Исследование реакций организма на воздействие метеорологических факторов.

6. Гигиенические требования к естественному и искусственному освещению.

7. Гигиеническая оценка спортивного зала.

8. Гигиеническая оценка крытого плавательного бассейна.

9. Определение суточного расхода энергии физкультурника и спортсмена.

10. Планирование гигиенических мероприятий на учебно-тренировочном сборе.

11. Составление распорядка дня спортсмена.

12. Физкультминутки в двигательном режиме школьников.

13. Возможности использования музыки для гармонизации психоэмоционального состояния спортсмена.

14. Принципы и приемы саморегуляции физкультурника и спортсмена.

15. Организация работы по физической культуре с лицами пожилого возраста.

Содержание учебного пособия разработано таким образом, что позволяет практически освоить:

- 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.

Пособие восполняет существующий дефицит по сопровождению учебного процесса по дисциплине «Гигиена физического воспитания и спорта», разработано в соответствии с современными научными требованиями и, несомненно,

будет востребовано в качестве учебного пособия для студентов и преподавателей высших учебных заведений. Объем учебного пособия 12,3 п.л. (206 страниц) издано в Сургуте, РИО СурГПУ в 2008 году.

**ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ГИГИЕНА  
(учебный словарь)**

Багнетова Е.А.

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

Учебный словарь по общей и специальной гигиене предназначен для студентов факультета «Физического воспитания и спорта» педагогического университета, специальностей: 032102.65 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)», 050720.65 – «Физическая культура».

Актуальность учебно-справочного издания обусловлена необходимостью использования будущими специалистами по физической культуре в профессиональной деятельности современных знаний в области общей и специальной гигиены. Пособие поддерживает формирование таких компетенций специалиста, как умение осуществлять гигиеническое сопровождение физкультурно-спортивной деятельности занимающихся, включая инвалидов; способность грамотно воспитывать у подопечных потребности в здоровом образе жизни и соблюдении правил личной гигиены; готовность развивать навыки самоконтроля состояния здоровья.

Цель разработанного пособия – истолкование сущности терминов, составляющих понятийный аппарат учебных дисциплин: «Гигиена физического воспитания и спорта», «Общая и специальная гигиена». Знания, получаемые студентами при изучении данных дисциплин, являются важной частью естественнонаучных представлений, необходимых для понимания особенностей влияния физических нагрузок на организм человека и научного обоснования сохранения здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

Задачей учебно-справочного издания является предоставление в распоряжение студентов упорядоченных сведений о сущности основных понятий вышеуказанных дисциплин в удобной для усвоения форме. Правильное понимание представленных в справочнике терминов необходимо для полноценного усвоения лекционного материала и помогает в подготовке к семинарским и практическим занятиям.

Владение студентами навыками гигиенического обеспечения занятий физической культурой и спортом имеет большое значение, так как позволяет сохранить и укрепить здоровье чело-

века (включая инвалидов) в условиях спортивной жизнедеятельности. В современном мире растет значение физической культуры в жизни людей. Во многих странах, включая Россию, культивируется мода на здоровье. Физическая культура является одним из важнейших факторов сохранения здоровья и предупреждения преждевременного старения человека. Людям с ограниченными возможностями, занятия физической культурой и спортом позволяют реализовать свой творческий потенциал и успешнее адаптироваться в социуме.

Актуальность издания учебного словаря «Общая и специальная гигиена» обусловлена необходимостью повышения профессионального уровня подготовки студентов посредством изучения современных гигиенических требований к условиям занятий физической культурой и спортом, к вопросам сохранения и укрепления здоровья человека. Словарь «Общая и специальная гигиена» позволяет обратиться за справочными материалами и повысить уровень профессиональной подготовки студентов к обеспечению физкультурно-спортивной деятельности различных групп населения, включая инвалидов.

Представленные в данном пособии словарные статьи и термины, соответствуют основным дидактическим единицам изучаемых дисциплин:

- гигиена, как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни;
- личная гигиена, гигиена питания и закаливания, гигиена одежды и обуви физкультурника и спортсмена;
- гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью;
- гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности;
- особенности гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола;
- особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности;
- гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в отд. видах двигательной активности;
- особенности режима жизни инвалидов различных категорий;
- охранительный режим. Питание при различных поражениях;
- гигиена физкультурно-спортивной деятельности и спортивных сооружений для инвалидов;
- использование естественных факторов природы.

Учебный словарь позволяет грамотно использовать специальную терминологию, обеспечивающую эффективное усвоение содержания соответствующих дисциплин студентами педагогического вуза. Существующие учебно-