

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВПО «ВОЛОГОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УТВЕРЖДАЮ



"20" сентября 2011 г.

Рабочая программа дисциплины
ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Специальность
050720 Физическая культура

Форма обучения

Заочная

Вологда
2011

Программа составлена в соответствии с требованиями ГОС ВПО по специальности 050720 Физическая культура от 31.01.2005

Автор (ы) _старший преподаватель Сверкунова Н.С._____

Рецензент (ы) к.п.н.. доц.Седунова Е.В..

Программа одобрена на заседании методической комиссии факультета физической культуры

протокол № 1 от 20 сентября 2011 года.

Изменения рабочей программы дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта», утвержденные методической комиссией факультета физической культуры

[illegible]

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины **«Гигиена физического воспитания и спорта»** является: получение студентами знаний и практических навыков применения гигиенических факторов в процессе занятий физической культурой и спортом.

■ Задачи курса:

- Приобретение студентами теоретических знаний в области общей гигиены и гигиены физического воспитания и спорта.
- Овладение студентами наиболее распространенными гигиеническими методами оценки условий проведения учебно-тренировочного процесса.
- Ознакомление студентов с возможным влиянием различных факторов внешней среды и социальных условий на работоспособность и состояние здоровья спортсмена и физкультурника.
- Ознакомление студентов с основными гигиеническими принципами и методиками использования гигиенических средств и природных факторов для укрепления здоровья, повышения работоспособности и роста спортивных достижений.

2. Место курса в общей системе подготовки специалиста:

Дисциплина **«Гигиена физического воспитания и спорта»** входит в блок дисциплины предметной подготовки (Федеральный компонент) **ДПП.Ф.11**

Данная дисциплина тесно взаимосвязана с другими дисциплинами, в частности с «Анатомией», «Физиологией физической культуры и спорта», «Биохимией человека», «Физиологией», «Теорией и методикой физической культуры».

Гигиена физического воспитания и спорта как учебная дисциплина имеет большое образовательное и специальное значение для специалистов в области физической культуры. Она занимает одно из главных мест в ряду других дисциплин, формируя общую и профессиональную культуру студентов – будущих педагогов, специалистов в области физической культуры и спорта.

Курс «Гигиена физического воспитания и спорта» предусматривает приобретение студентами факультета физической культуры знаний способных помочь предупредить ряд заболеваний, скорректировать функциональное состояние организма человека средствами физической культуры и спорта, повысить устойчивость организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды.

3. Требования к уровню освоения содержания дисциплины:

Студент должен знать:

- основные этапы развития общей гигиены и гигиены физического воспитания и спорта;
- основные положения общей и гигиены физической культуры и спорта;
- санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- гигиенические требования к устройству основных спортивно-оздоровительных сооружений и оборудования;
- требования личной гигиены;
- гигиенические требования к использованию факторов внешней среды;
- основы закаливания;
- основы рационального и лечебного питания;

Студент должен уметь:

- оценить с гигиенических позиций условия в местах проведения тренировок и соревнований;
- дать гигиеническую оценку питания физкультурников и спортсменов разного возраста;
- использовать различные средства и методы закаливания организма;
- владеть средствами и методами формирования здорового образа жизни с использованием гигиенических факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых.

4. Извлечение из ГОС ВПО специальности (направления), содержащее требования к обязательному минимуму содержания и общее количество часов (выписка).

ВЫПИСКА из государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по специальности 050720 – «Физическая культура» от 31.01 2005 г.

Дисциплины предметной подготовки (Федеральный компонент) **ДПП.Ф.11**

«Гигиена физического воспитания и спорта». Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни. Личная гигиена, закаливание, гигиена одежды и обуви спортсмена. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью. Рациональное питание. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности. Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола. Особенности обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности.

ВЫПИСКА ИЗ УЧЕБНОГО ПЛАНА СПЕЦИАЛЬНОСТИ

№ п /п	Шифр и наименование специальности	урс	С еместр	Виды учебной работы в часах						Вид итогового контроля (форма отчетности)
				Тр удо- емкость	В сего аудит.	ЛК	ПР/ СМ	ЛБ	С ам. р абота	
1	050720 «Физическая культура»		2	10 0	1 0	6			9 0	заче т

5 .Структура и содержание дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта».

5.1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 100 часов.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Семина ры	Практич еские занятия	Самосто ятельная работа.	
1	Раздел 1. Характеристика и содержание дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта».	2		1			20	Устный опрос. Записи по лекции
2	Раздел 2. Гигиена физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.			1			20	Контрольная работа
3	Раздел 3. Гигиенические требования к условиям при занятиях физическими упражнениями и спортом.	2		2	2		20	Устный опрос. Записи по лекциям
4	Раздел 4. Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов	2		2	2		30	Устный опрос. Контрольная работа
	Итого			6	4		90	Зачет

5.2. Содержание разделов дисциплины:

Раздел 1. Характеристика и содержание дисциплины «Гигиена физического

воспитания и спорта».

Тема 1. Понятие дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта»

Профилактика – основной принцип охраны здоровья населения. Гигиена – основа профилактики. Задачи гигиены. Социальное значение гигиенических мероприятий. Методы гигиенических исследований. Краткие исторические сведения о развитии гигиены. Гигиена физической культуры и спорта – наука об укреплении здоровья и повышения работоспособности физкультурников и спортсменов. Значение и роль гигиены в современной системе физического воспитания. Задачи, содержание и методы исследования гигиены физических упражнений и спорта. Роль отечественных ученых в разработке важнейших положений гигиены физической культуры и спорта.

Раздел 2. Гигиена физического воспитания и спорта в формировании здорового образа жизни.

Тема 2. Гигиена закаливания. Личная гигиена.

Гигиеническое значение закаливания в современных условиях. Физиологический механизм закаливания. Эффект закаливания. Основные принципы закаливания. Оценка эффективности закаливающих процедур. Показания и противопоказания к различным видам закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем: показания и противопоказания, гигиеническая характеристика воздействий на организм, методика и дозировка применения различных процедур. Применение закаливающих процедур при различных видах занятий массовой физической культурой. Особенности применения закаливания в процессе занятий физкультурой и спортом.

Правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями и спортом. Особенности личной гигиены для занимающихся различными видами физических упражнений и спорта. Гигиенические основы режима труда, спортивной деятельности и отдыха. Рациональный суточный режим труда для лиц разного возраста с учетом биологических ритмов и суточных изменений психофизиологических функций, трудовой деятельности, бытовых условий, вида занятий физическими упражнениями и спортом, условий тренировки. Физические упражнения в суточном режиме. Гигиенические требования ко сну. Сон и спортивная работоспособность.

Раздел 3. Гигиенические требования к условиям при занятиях физическими упражнениями и спортом.

Тема 3. Гигиенические требования к размещению, планировке, отоплению, вентиляции, освещению спортивных сооружений и спортивному инвентарю. Гигиенические требования к условиям воздушной среды при занятиях физическими упражнениями и спортом.

Гигиенические требования к выбору места, экологическим условиям и ориентации зданий спортивных сооружений. Гигиенические требования к строительным материалам. Гигиенические требования к планировке спортивных сооружений. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика естественного и искусственного освещения. Единицы освещенности. Приборы и методы определения освещенности. Нормы освещенности открытых и крытых спортивных сооружений. Гигиенические требования к отоплению спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем отопления. Нормативные показатели микроклиматических условий в различных спортивных сооружениях. Гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем вентиляции в спортивных сооружениях. Методы определения эффективности вентиляции. Нормативные показатели эффективности вентиляции в

спортивных сооружениях. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям, к цветовому оформлению и интерьеру.

Гигиеническая характеристика основных факторов воздушной среды: физические свойства (гигиеническое значение температуры воздуха; методы определения температуры воздуха; нормы температуры при занятиях физкультурой и спортом; гигиеническое значение направления и скорости воздуха; использование розы ветров при выборе места для строительства спортивных сооружений; определение направления и скорости движения воздуха; нормы скорости движения воздуха при занятиях физкультурой и спортом; гигиеническое значение атмосферного давления; изменения атмосферного давления воздуха и погодные условия; профилактика горной болезни; методы измерения атмосферного давления воздуха; гигиеническая характеристика комплексного влияния физических свойств воздуха на организм), химический состав, механические примеси, микроорганизмы. Значение изменений метеорологических факторов при занятиях физкультурой и спортом. Электрическое состояние воздушной среды, физиолого-гигиеническая характеристика ионизации воздуха. Применение источников искусственного ионизированного воздуха в целях укрепления здоровья и повышения работоспособности.

Раздел 4. Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов

Тема 4. Вспомогательные гигиенические средства, повышающие спортивную работоспособность и ускоряющие восстановление.

Общие гигиенические требования к применению вспомогательных гигиенических средств повышающих работоспособность и ускоряющих восстановительные процессы. Основные вспомогательные гигиенические средства восстановления. Гигиеническая характеристика и методика применения различных гидропроцедур. Гигиеническая характеристика и методика выполнения паровых и суховоздушных (сауна) бань в целях гигиены, закаливания, восстановления. Особенности использования банных процедур при занятиях физическими упражнениями и спортом. Гигиеническая характеристика тепловых камер. Гигиеническая характеристика и методика использования при занятиях физическими упражнениями и спортом ультрафиолетовых облучений и аэроионизации. Гигиеническая характеристика ландшафтных (географических) зон, повышающих эффективность активного отдыха, ускоряющих восстановительные процессы стимулирующих работоспособность. Современные технологии комплексного применения восстановительных средств в процессе физического воспитания и спортивной подготовки.

Тема 5. Гигиенические требования к пище и питанию лиц занимающихся физической культурой и спортом.

Значение питания как важнейшего фактора сохранения и укрепления здоровья, повышения спортивной работоспособности. Гигиенические требования к пище и питанию в современных условиях. Регулируемые и нерегулируемые энерготраты. Методы определения суточного расхода энергии. Нормы калорийности пищевых рационов с учетом половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом. Контроль за калорийностью пищи. Гигиенические требования к составлению пищевых рационов физкультурников и спортсменов в зависимости от вида физических упражнений и спорта, периода тренировки, плотности тренировок, климатических условий. Питание во время соревнований и в восстановительный период. Режим питания и усвояемость пищи. Режим питания при различных видах деятельности. Пищевые вещества. Гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. Потребность организма в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими

упражнениями и спортом. Содержание белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ в различных продуктах. Гигиенические требования к употреблению синтетических витаминных препаратов. Гигиеническая характеристика основных групп пищевых продуктов. Продукты повышенной биологической ценности. Генетически модифицированные пищевые продукты. Профилактика и коррекция избыточного веса. Влияние избыточной массы тела на состояние здоровья, работоспособность. Основные причины возникновения избыточной массы тела и ожирения. Буллемия и анорексия. Профилактика пищевой аллергии.

Тема 6. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в сложных условиях.

Основные положения гигиенического обеспечения при подготовке спортсменов в сложных условиях (жаркий и холодный климат, горные условия, временная адаптация). Рациональное построение тренировочного процесса, суточный режим, особенности питания, одежда и обувь. Профилактика и первая помощь при тепловом и солнечном ударе, обморожениях и др.

5.3. Темы для самостоятельного изучения

Л/П	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ. ТЕМА	ФОРМА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	К ОЛ-ВО Ч АСОВ	ФОРМА КОНТРОЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
.	Раздел 1. Раздел 1. Характеристика и содержание дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта». <i>Тема 1.</i> Характеристика здоровьеформирующих технологий.	Рефераты	1 0	Защита рефератов
	Раздел 2. Гигиена физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. <i>Тема 1. Характеристика и компоненты здорового образа жизни.</i>	Рефераты	1 0	Защита рефератов

	Раздел 3. Гигиенические требования к условиям при занятиях физическими упражнениями и спортом. <i>Тема 1.</i> Гигиенические требования к условиям водной среды и почвы при занятиях физическими упражнениями и спортом.	Рефераты	1 0	Защита рефератов
	Раздел 4. Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов <i>Тема 1. Обеспечение спортсменов в горных условиях.</i>	Рефераты	2 0	Защита рефератов

6. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.

а) основная литература:

1. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - Москва: Академия, 2005.-240 с.

б) дополнительная литература:

1. Артеменков, А. А. Динамика вегетативных функций при адаптации к физическим нагрузкам / А. А. Артеменков //Теория и практика физической культуры. — 2006. — № 4. — С. 59-61

2. Взаимосвязь физиологических функций в процессе физической тренировки/[Отв. ред. Н.В.Зимкин]. - М.: Физкультура и спорт, 1967. 160с.

3. Виру А.А. Гормональные механизмы адаптации и тренировки. - Л.: Наука. Ленинградское отделение, 1981. - 155с.

4. Гуморально-гормональные механизмы регуляции функций при спортивной деятельности / [Г.Н. Кассиль, И.Л. Вайсфельд, Э.Ш. Матлина, Г.Л. Шрейберг]; - М.: Наука, 1978. - 304 с.

5. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания : (Факторы, влияющие на эффективность спорт. деятельности) : [Учеб. пособие для пед. ин-тов по спец. 2114 "Физ. воспитание"]. — М. : Просвещение, 1983. — 223с.

6. Исаев Г.Г. Регуляция дыхания при мышечной работе / АН СССР, Ин-т физиологии им.И.П. Павлова. - Л. : Наука. Ленинградское отделение, 1990. - 119с.
7. Косилов С.А. Работоспособность человека и пути ее повышения. - М. : Медицина, 1974. - 240с.
8. Лехтман Я.Б. Вегетативная нервная система и ее роль в двигательной деятельности человека. - Л.: Медицина. Ленинградское отделение, 1969. - 182 с.
9. Уфлянд Ю. М. Физиология двигательного аппарата человека / Акад. мед. наук СССР. - Л. : Медицина. Ленинградское отделение, 1965. - 363с.
10. Физиологическое обоснование тренировки: Сб. тр. физ. культуры /Н.В.Зимкин и др.]. - М.: Физкультура и спорт, 1969. - 191с.
11. Хедман Р. Спортивная физиология: - М. : Физкультура и спорт, 1980. - 152с.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Перечень используемых технических средств:

- Для проведения лекций используется мультимедийное оборудование.

- Оборудование: литература по избранному виду спорта, оценочные таблицы, тонометр, гигрометр, термометр.

8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины:

8.1. Примерная контрольная работа

I вариант

1. Понятие гигиены ФВ и С.
2. Вставьте слово.

Многолетний режим погоды в данной местности, определяемый закономерностями метеорологических процессов это

Влияние ... на организм человека.

3. Движение воздушных масс. Какое влияние оказывает в спорте?
4. Органолептические свойства воды: цвет.
5. Перечислите основные источники водоснабжения и укажите наиболее оптимальный в гигиеническом отношении.
6. Перечислите основные гигиенические свойства почвы.
7. В чем заключается один из принципов закаливания – сочетание общих и местных процедур.
8. Физиологические основы закаливания холодом.
9. Перечислите основные влияния ФУ на организм людей среднего и пожилого возраста.
10. Структура тренировочных нагрузок в течение дня.
11. Гигиенические требования к свойствам спортивной обуви.
12. Какие факторы необходимо учитывать при составлении режима питания спортсмена.
13. После окончания тренировочных занятий пищу следует принимать спустя:
 1. 10 –15 мин
 2. 30-40 мин.
 3. 1 – 2 часа.

14. Основные физиологические требования к питанию на дистанции. Указать верные варианты и почему? Пища должна:

1. содержать сахар и глюкозу;
2. содержать большое количество жиров

3. быть холодной.
4. включать в себя большие количества витамина С;
5. содержать минеральные соли,
6. быть жидкой или полужидкой;
7. быть в виде кусочка чего-либо

15. Закончите фразы. Спортивные сооружения подразделяются на:

- основные () - предназначены для ...
- вспомогательные () – предназначены для...
- сооружения для зрителей () – предназначены для....

16. Перечислите параметры от которых зависит уровень естественного освещения в спортобъекте.

17. Искусственная вентиляция это –

II вариант

1. Цель гигиены ФВ и С.
2. Вставьте слово.

Климатические условия какого-либо участка местности, которые обусловлены или природными факторами, или созданы искусственным путем это ...

Учет ... в спортивной практике.

3. Механические примеси воздуха. Какое влияние примеси могут оказывать на организм спортсмена?

4. Органолептические свойства воды: запах.
5. Этапы санитарного обследования водоема.
6. Самоочищение почвы. Что это такое?

7. В чем заключается один из принципов закаливания – активный режим закаливания.

8. Физиологические основы закаливания теплом.

9. Занятия ФВ у лиц среднего и пожилого возраста проводятся в соответствии с их принадлежностью к определенной медицинской группе (сколько и их хар-ка).

10. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок на одной тренировке.

11. Определите верное соотношение гигиенических характеристик ткани для спортивной одежды и их определения.

1. Теплозащитные свойства	1. свойство тканей адсорбировать на своей поверхности пары из окружающего воздуха, поглощать пот и влагу
2. Воздухопроницаемость	2. способность материала задерживать влагу
3. Паропроницаемость	3. способность ткани сохранять тепло
4. Испаряемость	4. отражает степень эластичности ткани, ее способность сохранять внешний вид после механического воздействия
5. Водоемкость	5. способность пропускать водяные пары как изнутри, так и снаружи.
6. Гигроскопичность	6. свойство обеспечивающее необходимую вентиляцию поддежного пространства
7. Мягкость или жесткость	7. склонность ткани к механическому истиранию, утомлению от многократных деформаций: растяжений, смятия, изгибов и др.
8. Сминаемость	8. способность отдавать влагу
9. Изнашивание	9. способность ткани к деформации (без изменения

12. Перечислите основные гигиенические требования к пище.
13. Спортивные занятия должны начинаться не менее чем через:
 1. полчаса после приема пищи
 2. 1 после приема пищи
 3. 2 ч после приема пищи
14. Если соревнования проходят между обедом и ужином:
 1. Завтрак должен быть ... и содержать... –
 2. Обед должен быть... и содержать... –
 3. Ужин должен быть... и содержать... –
15. По каким основным элементам (пунктам, моментам) оцениваются гигиенические требования к спортивным сооружениям.
16. Основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.
17. Естественная вентиляция это –

8.2. Примерный перечень вопросов к экзамену

К экзамену допускаются студенты, выполнившие все задания, предлагаемые в рамках семинарских занятий и составившие проект на тему «Гигиеническое обеспечение занятий в избранном виде спорта».

1. Гигиена как отрасль медицинской науки.
2. Методы изучения внешней среды и её влияние на здоровье населения.
3. Гигиеническое значение физических свойств воздуха.
4. Химический состав воздуха.
5. Органолептические свойства воды и их гигиеническое значение.
6. Эпидемиологическое значение воды.
7. Очистка и обеззараживание воды.
8. Гигиеническое значение состава и свойств почвы.
9. Эпидемиологическое значение почвы.
10. Гигиеническое значение физического воспитания и спорта.
11. Физическое воспитание и здоровье.
12. Гигиеническое нормирование двигательной активности школьников.
13. Гигиенические возрастно-половые нормативы двигательной активности школьников.
14. Гигиеническое нормирование физических нагрузок для лиц зрелого и пожилого возраста.
15. Физиологические основы закаливания, принципы закаливания.
16. Закаливание с помощью низких температур.
17. Гигиенические нормы закаливания воздухом.
18. Гигиенические нормы закаливания водой.
19. Закаливание солнечным излучением.
20. Понятие о достаточном и сбалансированном питании.
21. Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ.
22. Энергозатраты при занятиях физической культурой и спортом.
23. Общие гигиенические требования к режиму питания.
24. Основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений.
25. Основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.
26. Основные гигиенические требования к отоплению и вентиляции спортивных сооружений.

27. Основные гигиенические требования к открытым водоёмам.
28. Основные гигиенические требования к искусственным бассейнам.
29. Основные гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям.
30. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
31. Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям.

8.3. Примерные темы для рефератов.

1. История развития гигиенической науки
2. Голодание и здоровье
3. Потребление сырых продуктов
4. Гигиенические основы работы с компьютером
5. Вегетарианство
6. Раздельное питание
5. Гигиеническое обеспечение динамических перерывов на статических уроках в школе
6. Предупреждение инфекционных заболеваний в практике занятий физической культурой и спортом
7. Прививки как форма предупреждения инфекционных заболеваний
8. Закаливание детей
9. Гигиена инвалидов-спортсменов
10. Психогигиена
11. Биоритмы при занятиях спортом (хронигигиена)
12. Гигиена одежды и обуви для занятий фитнесом
13. Сон и его гигиена
14. Гигиенические основы коррекции веса в спорте
15. Вредные привычки и их влияние на спортивную деятельность
16. Польза и вред диет
17. Гигиенические основы туристического похода
18. Предупреждение желудочно-кишечных заболеваний
19. Питьевой режим в спорте
20. Пищевые аллергии
21. Психологическая безопасность в учебных заведениях
22. Предупреждение вредных привычек у школьников
23. чение Порфирия Иванова

Перечень заданий для выполнения на занятии: на основе реферативной работы подготовить и защитить доклад на индивидуальную тему.