

Министерство образования и науки Российской Федерации
Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»

Утверждено на заседании кафедры
медико-биологических
и психологических основ
физического воспитания
Протокол № 9 от 13 марта 2009 г.
Зав. кафедрой, канд. мед. наук, доц.



В.М. Ериков

ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Программа дисциплины
и учебно-методические рекомендации

Для специальности 033100 — «Физическая культура»
Факультет физической культуры и спорта
Курс 4, семестр 7
Всего часов (включая самостоятельную работу) — 100

Составитель: **Н.В. Срослова** канд. мед. наук, доц.

Рязань, 2010

ББК 75я73
Г46

Печатается по решению редакционно-издательского совета государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина» в соответствии с планом изданий на 2010 год.

Г46 Рецензент *В.И. Харитонов*, д-р мед. наук, проф. (РГМУ имени акад. И.П. Павлова)

Гигиена физического воспитания и спорта : программа дисциплины и учебно-методические рекомендации / сост. Н.В. Срослова ; Ряз. гос. ун-т имени С.А. Есенина. — Рязань, 2010. — 44 с.

Программа и учебно-методические рекомендации составлены в соответствии с ГОС ВПО и требованиями по подготовке специалистов в вузе.

Адресована студентам дневного и заочного отделений факультета физической культуры и спорта, обучающимся по специальности 033100 «Физическая культура».

Ключевые слова: физическое воспитание и спорт, гигиеническое нормирование, факторы внешней среды, закаливание, рациональное питание, спортивные сооружения, двигательная активность, здоровый образ жизни, гигиеническое воспитание.

ББК 75я73

**Выписка из ГОС ВПО
специальности 033100 «Физическая культура»**

ДПП.Ф.11 Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни. Личная гигиена, закаливание, гигиена одежды и обуви физкультурника и 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 гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности.

АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

«Гигиена физического воспитания и спорта» — дисциплина, входящая в блок профессиональной подготовки по специальности 033100 «Физическая культура» (квалификация «педагог по физической культуре»).

Цель дисциплины: сформировать у студентов знания по гигиене физического воспитания и спорта, исследовательские и практические умения по профилактике различных заболеваний при организации физического воспитания различных групп населения и тренировочного процесса в отдельных видах спорта и овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни на основе современных гигиенических принципов и норм.

Задачи дисциплины: формирование комплекса гигиенических знаний по проблеме физического воспитания и спорта, разработка мероприятий для предупреждения возможного неблагоприятного влияния различных факторов внешней среды и факторов физического воспитания и спорта, улучшения состояния здоровья, физического развития, повышения общей и спортивной работоспособности подрастающего поколения и лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Целенаправленное использование различных гигиенических средств для повышения оздоровительного эффекта на занятиях физическими упражнениями и достижения высоких спортивных результатов.

Для изучения дисциплины необходимы знания по анатомии, физиологии, возрастной физиологии, основам гигиены физического воспитания и спорта.

Структура дисциплины: данная дисциплина состоит из трех модулей:

1. Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни.
2. Гигиенические основы обеспечения среды развития, обучения и физического воспитания школьников.

3. Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности.

В результате изучения данной дисциплины студент должен

знать:

- гигиенические основы физического воспитания и спорта;
- методы и способы организации гигиенического контроля в физическом воспитании и спорте;
- неблагоприятные воздействия сниженной или избыточной двигательной активности;
- основы формирования здорового образа жизни детей и подростков;
- факторы риска нарушения здоровья и основные гигиенические средства и методы профилактики заболеваний;

уметь:

- осуществлять санитарно-гигиенический контроль условий и организации физического воспитания и спорта;
- планировать и проводить санитарно-гигиенические мероприятия по профилактике различных заболеваний;
- использовать различные средства и методы закаливания организма;
- формировать физическую активность различных групп населения, здоровый стиль жизни на основе гигиенических знаний;
- осуществлять консультативную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц разного возраста и пола;
- использовать средства и методы формирования здорового образа жизни и гигиенических факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых;

владеть:

- навыками применения различных гигиенических факторов для формирования здорового образа жизни, комплексом знаний по повышению оздоровительного эффекта на занятиях физическими упражнениями с целью достижения высоких спортивных результатов.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Модуль 1

Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни

1. Введение. Предмет и задачи гигиены

Понятие о гигиене и санитарии; методы исследования, применяемые в гигиене; предмет и задачи гигиены; отдельные отрасли гигиены. Краткие исторические данные о возникновении и развитии гигиены. Роль отечественных ученых в развитии гигиены как науки.

2. Гигиена воды

Влияние факторов водной среды на здоровье и работоспособность человека. Вода как фактор внешней среды, ее физиологическое, гигиеническое и эпидемиологическое значение. Нормирование качественного состава питьевой воды. Нормы хозяйственно-питьевого водопотребления. Источники питьевого водоснабжения. Методы улучшения качества и обеззараживание питьевой воды. Источники загрязнения водных объектов. Санитарная охрана водоемов.

3. Гигиена воздушной среды

Атмосферный воздух как фактор внешней среды. Химический состав и физические свойства воздуха. Значение физических свойств воздуха для занятий физическими упражнениями и закаливания. Гигиенические проблемы загрязнения атмосферного воздуха. Погода, климат, акклиматизация. Терморегуляция организма, метеотропные реакции. Солнечная радиация, ее гигиеническое значение. Ультрафиолетовая недостаточность и ее профилактика. Микроклимат помещений, его влияние на организм человека, гигиеническая оценка. Средства улучшения микроклимата помещений.

4. Гигиена почвы

Почва как фактор внешней среды. Роль почвы в передаче эндемических, инфекционных и паразитарных заболеваний. Загрязнение и самоочищение почвы. Значение почвы для строительства спортивных сооружений. Роль учителя физической культуры в формировании у школьников экологического мышления и воспитании бережного отношения к природе.

5. Личная гигиена.

Основы формирования здорового образа жизни

Личная гигиена как важнейший компонент гигиенического воспитания. Гигиена кожи, ногтей и волос. Гигиена опорно-двигательного аппарата. Гигиена полости рта. Гигиена органа слуха. Гигиена органа зрения. Гигиена сексуальных отношений. Гигиена сна. Особенности личной гигиены спортсменов. Основы формирования здорового образа жизни детей и подростков. Гигиеническое обучение и воспитание в школе. Значение гигиенического воспитания в формировании здорового образа жизни школьников. Вредные привычки: наркомании, токсикомании, алкоголизм и табакокурение. Отличительные особенности формирования и течения, влияние на организм и психику подростков. Основные мероприятия по борьбе с табакокурением и антинаркотическое воспитание молодежи.

Биологические факторы внешней среды. Классификация инфекционных заболеваний, понятие об источниках, факторах и механизмах передачи инфекции. Мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний в детском коллективе. Роль учителя физической культуры в повышении уровня санитарной культуры среди школьников.

6. Закаливание

Физиологические основы закаливания. Основные гигиенические принципы закаливания. Специфический и неспецифический эффект закаливания. Виды закаливания: воздухом, водой, солнечным излучением, разряженным воздухом. Искусственные источники ультрафиолетового излучения (ртутно-кварцевые лампы, эритемные люминесцентные лампы). Гигиенические требования к местам проведения закаливающих процедур: фотариям, соляриям, пляжам и т.п. Предупреждение и первая помощь при ожоге солнцем, тепловом ударе, первая помощь утопающим. Оценка эффективности закаливающих процедур. Оценка устойчивости к холоду (закаленности) с помощью «холодовой» пробы. Особенности закаливания в спортивной практике.

Модуль 2

Гигиенические основы обеспечения среды развития, обучения и физического воспитания школьников

7. Состояние здоровья и физическое развитие детей и подростков

Факторы, влияющие на состояние здоровья детей. Социально-гигиенические аспекты здоровья детей. Основные закономерности роста и развития школьников, их гигиеническое значение; возрастная периодизация, акселерация роста и развития. Физическое развитие как важнейший показатель здоровья. Показатели и методы оценки физического развития детей и подростков.

8. Основные принципы гигиенического нормирования учебной деятельности

Понятие об утомлении и переутомлении. Физиологические принципы изменения умственной и физической работоспособности учащихся в течение дня. Гигиенические принципы организации учебного процесса в общеобразовательных учреждениях. Гигиенические требования к составлению расписания уроков, место урока физической культуры в расписании. Физиологические основы режима дня школьников, его составные части и продолжительность. Методы изучения режима дня.

9. Гигиенические основы обеспечения среды развития, обучения и физического воспитания школьников

Гигиенические требования к учебной мебели, оборудованию и его размещению, школьным учебникам, наглядным пособиям; гигиенические основы компьютеризации обучения. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой в школе. Спортивная зона и учебно-спортивные помещения. Основные гигиенические требования к оборудованию, отоплению, освещению и вентиляции и эксплуатации спортивных залов школы. Методика санитарно-гигиенического обследования спортивного зала школы.

10. Двигательная активность и гигиена физического воспитания школьников

Биологическая потребность в движении в зависимости от возраста и пола детей. Примерный объем двигательной активности учащихся. Понятие о гипокинезии и гипокинезической болезни. Средства и формы физического воспитания школьников. Гигиенические принципы организации физического воспитания детей и подростков. Гигиенические принципы нормирования физических нагрузок при занятиях физической культурой. Гигиенические требования к организации и построению урока физической культуры в школе. Комплексы упражнений физкультурных минуток и пауз общего воздействия и для снятия локального утомления. Врачебный контроль за физическим воспитанием, распределение учащихся на медицинские группы: основную, подготовительную и специальную. Критерии допустимости нагрузки на уроке физической культуры; моторная плотность урока, физиологическая кривая нагрузки, внешние признаки утомления, состояние перетренированности. Дифференцированное применение средств и форм физического воспитания в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Развитие физических качеств в сенситивные периоды. Гигиенические рекомендации относительно возрастного ценза и рациональной организации учебно-тренировочного процесса.

11. Гигиена питания детей и подростков

Особенности обмена веществ и энергии растущего организма. Физиологические нормы питания детей. Гигиенические принципы режима и организации питания в общеобразовательных учреждениях. Физиолого-биохимические показатели состояния организма юных спортсменов и их связь с питанием. Рациональная организация питания юных спортсменов.

12. Гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте

Физиология старения. Активный двигательный режим и здоровье. Влияние гиподинамии на здоровье. Средства оздоровительной физической культуры в пожилом возрасте. Формирование групп для занятий оздоровительной физической культурой, этапы проведения занятий, нормирование нагрузок. Гигиена мест занятий физкультурой. Личная гигиена занимающихся физической культурой.

Модуль 3

Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности

13. История развития гигиены физического воспитания и спорта

Роль отечественных ученых П.Ф. Лесгафта, В.В. Гориневского, В.А. Волжинского, А.А. Минха в становлении и развитии гигиены физической культуры. Труды Л.И. Чулицкой и В.Е. Игнатьева в развитии гигиены физического воспитания детей и подростков.

14. Гигиенические требования к организации и планированию тренировочного процесса

Гигиенические требования к планированию тренировки. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок. Гигиеническое нормирование тренировочных занятий. Планирование тренировочного процесса

15. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью

Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений. Основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений. Основные гигиенические требования к строительным материалам, синтетическим напольным покрытиям, спортивному оборудованию и инвентарю. Основные гигиенические требования к освещению, отоплению и вентиляции спортивных сооружений. Основные гигиенические требования к составу и свойствам воды водных объектов культурно-бытового водопользования. Гигиенические требования к открытым естественным бассейнам для плавания. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды крытых плавательных бассейнов. Неблагоприятные факторы внешней среды в спорте и их профилактика: шум, статическое электричество, загрязнение воздуха и неблагоприятный микроклимат крытых спортивных сооружений.

16. Рациональное питание спортсменов

Понятие о рациональном питании. Формула сбалансированного питания. Физиологические нормы питания для различных групп населения. Энергетические затраты и энергетическая ценность пищи. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ в питании. Водный обмен и питьевой режим. Режим приема пищи. Особенности питания в отдельных видах спорта. Определение суточного расхода энергии и гигиеническая оценка суточного рациона спортсмена. Составление суточного рациона спортсмена в период тренировок и соревнований. Режим питания спортсменов. Продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси в питании спортсменов. Организация питания спортсменов на дистанции. Питьевой режим спортсменов.

17. Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности

Гидропроцедуры: души, ванны, плавание. Бани и тепловые камеры. Искусственное ультрафиолетовое облучение, фотарии кабинетного и проходного типа. Использование эритемных люминесцентных ламп в спортивных сооружениях. Ультрафиолетовое облучение спортсменов. Ионизированный воздух. Влияние искусственной ионизации воздуха на спортивную работоспособность. Кислород и дыхательные смеси. Ландшафтные зоны. Понятие биологического ритма. Основные параметры, характеризующие биологический ритм. Циркадианная система человека. Связь биологических ритмов с умственной и физической работоспособностью. Десинхроноз и его профилактика. Методика опре-

деления биоритмологического типа работоспособности. Значение исследования биоритмов для ускорения процессов восстановления и повышения физической работоспособности. Особенности восстановления в различных видах спорта с учетом возраста, функционального состояния и биоритмов.

18. Гигиеническое обеспечение занятий отдельными видами спорта

Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой, легкой атлетикой, лыжным и конькобежным спортом, плаванием, спортивными играми, единоборствами, атлетической гимнастикой. Гигиенические требования к местам занятий, к одежде и обуви занимающихся, профилактика заболеваний и травм, особенности питания при занятиях данными видами спорта. Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Основные гигиенические характеристики материалов, используемых для изготовления спортивной одежды и обуви. Понятие о микроклимате пододежного и внутриобувного пространства. Эксплуатация спортивной одежды и обуви и уход за ними. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях высокой и низкой температуры, в горных условиях.

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел, тема	Всего	В том числе аудиторных				Самостоят. работа
			всего	лекция	практ. занятие	лаб. работа	
1	2	3	4	5	6	7	8
М. 1	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни	36	22	8	8	6	14
1.	Введение. Предмет и задачи гигиены	2	—	—	—	—	2
2.	Гигиена воды	8	6	4	—	2	2

Окончание таблицы

1	2	3	4	5	6	7	8
3.	Гигиена воздушной среды	10	8	4	2	2	2
4.	Гигиена почвы	2	—	—	—	—	2
5.	Личная гигиена. Основы формирования здорового образа жизни	12	6	—	6	—	6
6.	Закаливание	2	2	—	—	2	—
М. 2	Гигиенические основы обеспечения среды развития, обучения и физического воспитания школьников	32	20	6	6	8	12
7.	Состояние здоровья и физическое	6	4	—	2	2	2

	развитие детей и подростков						
8.	Основные принципы гигиенического нормирования учебной деятельности	6	4	2	—	2	2
9.	Гигиенические основы обеспечения среды развития, обучения и физического воспитания школьников	8	6	2	2	2	2
10.	Двигательная активность и гигиена физического воспитания школьников	8	6	2	2	2	2
11.	Гигиена питания детей и подростков	2	—	—	—	—	2
12.	Гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте	2	—	—	—	—	2
М. 3	Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности	32	18	6	6	6	14
13.	История развития гигиены физического воспитания и спорта	2	—	—	—	—	2
14.	Гигиенические требования к организации и планированию тренировочного процесса	4	2	—	—	2	2
15.	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью	6	2	2	—	—	4
16.	Рациональное питание спортсменов	6	6	2	—	4	—
17.	Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности	4	—	—	—	—	4
18.	Гигиеническое обеспечение занятий отдельными видами спорта	10	8	2	6	—	2
	ИТОГО	100	60	20	20	20	40

ПЛАНЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ

Модуль 1

Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни

Лабораторная работа

Тема. Гигиенические критерии качества питьевой воды

Контрольные вопросы:

1. Требования к органолептическим свойствам питьевой воды.
2. Бактериологические показатели качества питьевой воды.
3. Нормативы химического состава питьевой воды.
4. Безопасность воды в радиационном отношении.

Цель: закрепить теоретические знания о гигиенических требованиях, предъявляемых к качеству питьевой воды, и овладеть навыками определения органолептических свойств питьевой воды.

Необходимое оборудование: стеклянный цилиндр, пробирки, колба, стандартная шкала для определения цветности воды.

Методика представлена в «Практикуме по гигиене» А.П. Лаптева, И.Н. Малышевой (М. : Физкультура и спорт, 1981. — С. 37—40).

Список рекомендуемой литературы

Основная

1. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. — М. : Академия, 2002. — 240 с. — С. 46—61.
2. Лаптев, А.П. Гигиена [Текст] : учеб. для ин-тов и техникумов физ. культуры / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский. — М. : Физкультура и спорт, 1990. — 368 с. — С. 62—72.

Дополнительная

1. Борзунова, Е.А. Оценка влияния качества питьевой воды на здоровье населения [Текст] / Е.А. Борзунова [и др.] // Гигиена и санитария. — 2007. — № 3. — С. 32—34.
2. Гигиена [Текст] : учеб. / под ред. Г.И. Румянцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : ГЭОТАР-МЕД, 2002. — 608 с. — С. 144—150.
3. Онищенко, Г.Г. Состояние питьевого водоснабжения в Российской Федерации: проблема и пути решения [Текст] / Г.Г. Онищенко // Гигиена и санитария. — 2007. — № 1. — С. 10—13.

Лабораторная работа

Тема. Определение физических свойств воздуха

Контрольные вопросы:

1. Гигиеническое значение температуры воздуха.
2. Гигиеническое значение влажности воздуха.
3. Гигиеническое значение скорости движения воздуха.
4. Гигиеническое значение атмосферного давления.
5. Гигиеническое значение ионизации воздуха.

Цель: закрепить теоретические знания о гигиеническом значении физических свойств воздуха и овладеть навыками их определения.

Необходимое оборудование: барометр, барограф, термометр, термограф, стационарный психрометр, аспирационный психрометр, гигрометр, гигрограф, анемометр ручной чашечный, анемометр ручной крыльчатый.

Методика представлена в «Практикуме по гигиене» А.П. Лаптева и И.Н. Малышевой (с. 4—25).

Список рекомендуемой литературы

Основная

1. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. — М. : Академия, 2002. — 240 с. — С. 33—40.

2. Лаптев, А.П. Гигиена [Текст] : учеб. для ин-тов и техникумов физ. культуры / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский. — М. : Физкультура и спорт, 1990. — 368 с. — С. 41—51.

Дополнительная

1. Гигиена [Текст] : учеб. / под ред. Г.И. Румянцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : ГЭОТАР-МЕД, 2002. — 608 с. — С. 79 – 92.

2. Дубровский, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. для студентов сред. и высш. учеб. заведений / В.И. Дубровский. — М. : Владос, 2003. — 512 с. — С. 101—109.

Практическое занятие

Тема. Микроклимат помещений, его гигиеническая оценка. Терморегуляция и метеотропные реакции

Контрольные вопросы:

1. Гигиеническое значение физических свойств воздуха.
2. Химическая и физическая терморегуляция.
3. Метеотропные реакции.
4. Погода, климат, акклиматизация.
5. Понятие микроклимата.
6. Влияние различных видов микроклимата на организм человека.
7. Средства улучшения микроклимата помещений.
8. Выполнение самостоятельной работы по гигиенической оценке микроклимата помещений и теплового состояния человека путем субъективной и объективной оценки фактического теплового самочувствия. Исследование физических параметров микроклимата и сравнение их с нормальными значениями для помещения определенного назначения.

Список рекомендуемой литературы

Основная

1. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. — М. : Академия, 2002. — 240 с. — С. 32—38.

2. Лаптев, А.П. Гигиена [Текст] : учеб. для ин-тов и техникумов физ. культуры / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский. — М. : Физкультура и спорт, 1990. — 368 с. — С. 58—61, 291—299.

Дополнительная

1. Гигиена [Текст] : учеб. / под ред. Г.И. Румянцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : ГЭОТАР-МЕД, 2002. — 608 с. — С. 197—220.

2. Хрипкова, А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена [Текст] : пособие для студентов пед. ин-тов / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. — М. : Просвещение, 1990. — 319 с. — С. 247—250.

Лабораторная работа

Тема. Методика оценки эффективности закаливающих процедур.

Оценка закаленности путем «холодовой» пробы

Контрольные вопросы:

1. Физиологические основы закаливания.
2. Основные гигиенические принципы закаливания.
3. Закаливание воздухом.
4. Закаливание водой.
5. Закаливание солнцем.
6. Способы дозирования при проведении закаливающих процедур.

Цель: закрепить теоретические знания о закаливании и ознакомиться с методиками оценки эффективности закаливающих процедур.

Необходимое оборудование: электротермометр, металлический цилиндр диаметром 3—4 см и высотой 8—10 см.

Методика представлена в «Практикуме по гигиене» А.П. Лаптева, И.Н. Малышевой (с. 57—59) и методических рекомендациях «Самостоятельная работа студентов по гигиене» Н.В. Срословой (Рязань : РГПУ, — С. 29—30).

Список рекомендуемой литературы

Основная

1. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. — М. : Академия, 2002. — 240 с. — С. 72 – 90.

2. Лаптев, А.П. Гигиена [Текст] : учеб. для ин-тов и техникумов физ. культуры / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский. — М. : Физкультура и спорт, 1990. — 368 с. — С. 156 – 174.

Дополнительная

1. Хрипкова, А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена [Текст] : пособие для студентов пед. ин-тов / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. — М. : Просвещение, 1990. — 319 с. — С. 285 – 289.

Практическое занятие ***Тема. Основы личной гигиены***

Контрольные вопросы:

1. Гигиенические подходы к формированию здорового образа жизни.
 2. Личная гигиена как важнейшее средство активного отношения человека к своему здоровью.
 3. Индивидуальная гигиена.
 4. Профилактика близорукости и зрительного утомления.
 5. Гигиена полости рта.
 6. Выполнение самостоятельной работы по изучению комплексов упражнений для глаз для профилактики близорукости и зрительного утомления.
- (Методические рекомендации «Самостоятельная работа студентов по гигиене», сост. Н.В. Срослова, с. 22—23).

Список рекомендуемой литературы

Основная

1. Лаптев, А.П. Гигиена [Текст] : учеб. для ин-тов и техникумов физ. культуры / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский. — М. : Физкультура и спорт, 1990. — 368 с. — С. 128—132.
2. Хрипкова, А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена [Текст] : пособие для студентов пед. ин-тов / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. — М. : Просвещение, 1990. — 319 с. — С. 72 – 75,79 – 87.

Дополнительная

1. Гигиена [Текст] : учеб. / под ред. Г.И. Румянцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : ГЭОТАР-МЕД, 2002. — 608 с. — С. 554—575.
2. Дубровский, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. для студентов сред. и высш. учеб. заведений / В.И. Дубровский. — М. : Владос, 2003. — 512 с. — С. 223—229.
3. Кустов, И.Н. Профилактика стоматологических заболеваний населения [Текст] / И.Н. Кустов // Гигиена и санитария. — 2008. — № 5. — С. 34—35.

Практическое занятие

**Тема. Особенности формирования наркоманий,
алкоголизма и пристрастия к табакокурению в подростковом возрасте
и основные направления профилактики болезненных пристрастий**

Контрольные вопросы:

1. Классификация психоактивных веществ.
2. Особенности формирования наркоманий и токсикоманий.
3. Факторы, способствующие развитию наркоманий и токсикоманий.
4. Признаки и симптомы употребления психоактивных веществ.
5. Особенности развития алкоголизма в подростково-юношеском возрасте.
6. Табакокурение как бытовая форма наркомании.
7. Особенности влияния табака на подростково-юношеский организм.
8. Выполнение самостоятельной работы по формированию основных направлений профилактики наркомании, алкоголизма и табакокурения в подростковой и юношеской среде. Определение основных акцентов в пропаганде здорового образа жизни.

Список рекомендуемой литературы

Основная

1. Лаптев, А.П. Гигиена [Текст] : учеб. для ин-тов и техникумов физ. культуры / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский. — М. : Физкультура и спорт, 1990. — 368 с. — С. 132—141.
2. Хрипкова, А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена [Текст] : пособие для студентов пед. ин-тов / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. — М. : Просвещение, 1990. — 319 с. — С. 310—317.

Дополнительная

1. Дубровский, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. для студентов сред. и высш. учеб. заведений / В.И. Дубровский. — М. : Владос, 2003. — 512 с. — С. 367—374.
2. Журавлева, М.С. Социально-гигиенические аспекты адаптации подростков в современных условиях жизнедеятельности [Текст] / М.С. Журавлева, Н.П. Сетко // Гигиена и санитария. — 2009. — № 1. — С. 49—51.

Практическое занятие

Тема. Основы профилактики инфекционных заболеваний

Контрольные вопросы:

1. Понятие об источниках, факторах и механизмах передачи инфекции.
2. Система специфической и неспецифической иммунобиологической защиты организма.

3. Санитарно-гигиенические мероприятия, повышающие неспецифические защитные силы организма.

4. Мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний и борьбе с ними.

5. Гигиеническое обучение и воспитание детей в общеобразовательных учреждениях (классная, внеклассная и внешкольная работа).

6. Роль учителя физической культуры в повышении уровня санитарной культуры среди школьников.

7. Выполнение самостоятельной работы по изучению определения количества микробов в воздухе («Практикум по гигиене» А.П. Лаптева и И.Н. Малышевой, с. 33—35).

Список рекомендуемой литературы

Основная

1. Лаптев, А.П. Гигиена [Текст] : учеб. для ин-тов и техникумов физ. культуры / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский. — М. : Физкультура и спорт, 1990. — 368 с. — С. 26—38.

2. Хрипкова, А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена [Текст] : пособие для студентов пед. ин-тов / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. — М. : Просвещение, 1990. — 319 с. — С. 272—280.

Дополнительная

1. Воловская, М.Л. Эпидемиология с основами инфекционных болезней [Текст] : учеб. / М.Л. Воловская. — 4-е изд., перераб. и доп. — М. : Медицина, 1989. — 367 с. (Учеб. лит. для уч-ся мед. училищ).

2. Онищенко, Г.Г. Проблемы инфекционных заболеваний через призму Санкт-Петербургского саммита восьми [Текст] / Г.Г. Онищенко // Гигиена и санитария. — 2008. — № 1. — С. 10—15.

3. Школьная гигиена [Текст] : учеб. пособие для студентов биол. специальностей пед. ин-тов / В.И. Белецкая, З.П. Громова, Т.И. Егорова. — М. : Просвещение, 1983. — 160 с. — С. 147—152.

4. Школьная гигиена [Текст] : учеб. пособие для студентов пед. вузов. — М. : Просвещение, 1967. — С. 210—217.

Модуль 2

Гигиенические основы обеспечения среды развития, обучения и физического воспитания школьников

Лабораторная работа

**Тема. Гигиенические требования
к местам проведения занятий физической культурой и спортом.
Санитарно-гигиеническое обследование спортивного зала школы**

Контрольные вопросы:

1. Гигиенические требования к спортивной зоне пришкольного участка.
2. Гигиенические принципы планировки спортивного зала школы.
3. Воздушно-тепловой режим школьного спортивного зала.
4. Естественное и искусственное освещение в школьном спортивном зале.
5. Основные гигиенические требования к оборудованию школьного спортивного зала.
6. Уборка спортивного зала.

Цель: закрепить теоретические знания о гигиенических требованиях к спортивному залу школы и овладеть методикой его санитарно-гигиенического обследования.

Необходимое оборудование: измерительная лента, термометр, стационарный психрометр, люксметр.

Методика проведения санитарно-гигиенического обследования спортивного зала школы приведена в методических рекомендациях «Самостоятельная работа студентов по гигиене» (сост. Н.В. Срослова, с. 8—9).

Список рекомендуемой литературы

Основная

1. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. — М. : Академия, 2002. — 240 с. — С. 134—141.

2. Лаптев, А.П. Гигиена [Текст] : учеб. для ин-тов и техникумов физ. культуры / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский. — М. : Физкультура и спорт, 1990. — 368 с. — С. 234—236.

Дополнительная

1. Хрипкова, А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена [Текст] : пособие для студентов пед. ин-тов / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. — М. : Просвещение, 1990. — 319 с. — С. 291 – 294.

Практическое занятие

**Тема. Гигиенические принципы организации
физического воспитания детей и подростков.
Гигиенические требования к организации
и проведению урока физической культуры в школе**

Контрольные вопросы:

1. Биологическая потребность в движении в зависимости от пола и возраста детей.

2. Средства и формы физического воспитания детей.
3. Гигиенические принципы организации физического воспитания детей и подростков.
4. Медицинский контроль за физическим воспитанием школьников.
5. Выполнение самостоятельной работы по изучению гигиенических требований к уроку физической культуры (Методические рекомендации «Самостоятельная работа студентов по гигиене», сост. Н.В. Срослова, с. 6—8).

Список рекомендуемой литературы

Основная

1. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. — М. : Академия, 2002. — 240 с. — С. 170—177.
2. Лаптев, А.П. Гигиена [Текст] : учеб. для ин-тов и техникумов физ. культуры / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский. — М. : Физкультура и спорт, 1990. — 368 с. — С. 236—240.
3. Самостоятельная работа студентов по гигиене [Текст] : метод. рек. / сост. Н.В. Срослова. — Рязань : РГПУ, 2001. — 31 с. — С. 6—8.

Дополнительная

1. Пивоваров, Ю.П. Гигиена и основы экологии человека [Текст] : учеб. / Ю.П. Пивоваров, В.В. Королик, Л.С. Зиневич. — Ростов н/Д : Феникс, 2002. — 512 с. — С. 446—458.

Лабораторная работа

Тема. Влияние физической культуры на физическое развитие и состояние здоровья детей и подростков.

Методы оценки физического развития школьников

Контрольные вопросы:

1. Определяющие признаки здоровья.
2. Распределение детей по «группам здоровья».
3. Факторы, влияющие на состояние здоровья детей.
4. Основные показатели физического развития детей и подростков (соматометрические, функциональные и соматоскопические).
5. Методы оценки физического развития детей и подростков.
6. Комплексная оценка физического развития.

Цель: закрепить теоретические знания о физическом развитии детей и подростков и овладеть оценкой физического развития методом сигмальных отклонений с графическим изображением профиля физического развития.

Необходимое оборудование: ростомер, медицинские весы, сантиметровая лента, спирометр, динамометр.

Методика оценки физического развития приведена в методических рекомендациях «Самостоятельная работа студентов по гигиене» (сост. Н.В. Срослова, с. 3—6).

Список рекомендуемой литературы

Основная

1. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. — М. : Академия, 2002. — 240 с. — С. 14—31.

2. Школьная гигиена [Текст] : учеб. пособие для студентов биол. специальностей пед. ин-тов / В.И. Белецкая, З.П. Громова, Т.И. Егорова. — М. : Просвещение, 1983. — 160 с. — С. 18—24.

Дополнительная

1. Гигиена [Текст] : учеб. / под ред. Г.И. Румянцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : ГЭОТАР-МЕД, 2002. — 608 с. — С. 442—449.

Практическое занятие

Тема. Гигиеническая оценка среды развития, воспитания и обучения школьников

Контрольные вопросы:

1. Понятие «развивающая предметная среда» как фактор, влияющий на формирование здоровья детей и подростков.

2. Гигиенические требования к учебникам, учебным пособиям и принадлежностям.

3. Гигиенические требования к учебной мебели и оборудованию.

4. Гигиенические основы компьютеризации обучения.

5. Выполнение самостоятельной работы по изучению вариантов комплексов упражнений при работе с компьютерной техникой для профилактики зрительного утомления и снятия общего утомления (Методические рекомендации «Самостоятельная работа студентов по гигиене», сост. Н.В. Срослова, с. 20).

Список рекомендуемой литературы

Основная

1. Самостоятельная работа студентов по гигиене [Текст] : метод. рек. / сост. Н.В. Срослова. — Рязань : РГПУ, 2001. — 31 с. — С. 19—20.

2. Хрипкова, А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена [Текст] : пособие для студентов пед. ин-тов / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. — М. : Просвещение, 1990. — 319 с. — С. 168—173, 106—110.

3. Школьная гигиена [Текст] : учеб. пособие для студентов биол. специальностей пед. ин-тов / В.И. Белецкая, З.П. Громова, Т.И. Егорова. — М. : Просвещение, 1983. — 160 с. — С. 36—37, 122—134, 135—138.

Дополнительная

1. Ким, И.Н. О негативном влиянии видеотерминалов на органы зрения [Текст] / И.Н. Ким, С.В. Мегеда // Гигиена и санитария. — 2007. — № 2. — С. 30—33.

2. Онищенко, Г.Г. Санитарно-эпидемиологическое благополучие детей и подростков: состояние и пути решения проблем [Текст] / Г.Г. Онищенко // Гигиена и санитария. — 2007. — № 4. — С. 53—59.

3. Текшева, Л.М. Гигиенические аспекты использования компьютерных средств обучения в системе общего образования [Текст] / Л.М. Текшева, Е.В. Эльксина, М.А. Перминов // Гигиена и санитария. — 2007. — № 4. — С. 65—69.

Лабораторная работа

***Тема. Гигиенические принципы организации учебного процесса в школе.
Гигиенические требования к составлению расписания уроков***

Контрольные вопросы:

1. Основные принципы гигиенического нормирования учебной деятельности.
2. Понятие об утомлении и переутомлении.
3. Физиологические принципы изменения работоспособности у детей и подростков.
4. Правильное построение учебного процесса.
5. Гигиенические требования к составлению расписания уроков. Место урока физической культуры в расписании.
6. Гигиеническая оценка школьного расписания с помощью ранговой шкалы трудности школьных предметов.

Цель: закрепить теоретические знания о гигиенических принципах организации учебного процесса в школе и овладеть методикой гигиенической оценки школьного расписания с помощью ранговой шкалы трудности школьных предметов.

Необходимое обеспечение: варианты расписаний уроков для различных классов общеобразовательных учреждений.

Методика гигиенической оценки расписания приведена в методических рекомендациях «Самостоятельная работа студентов по гигиене» (сост. Н.В. Срослова, с. 11—14).

Список рекомендуемой литературы

Основная

1. Хрипкова, А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена [Текст] : пособие для студентов пед. ин-тов / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. — М. : Просвещение, 1990. — 319 с. — С. 97—106, 110—114.

2. Школьная гигиена [Текст] : учеб. пособие для студентов биол. специальностей пед. ин-тов / В.И. Белецкая, З.П. Громова, Т.И. Егорова. — М. : Просвещение, 1983. — 160 с. — С. 25—36.

Дополнительная

1. Пивоваров, Ю.П. Гигиена и основы экологии человека [Текст] : учеб. / Ю.П. Пивоваров, В.В. Королик, Л.С. Зиневич. — Ростов н/Д : Феникс, 2002. — 512 с. — С. 431—445.

Практическое занятие

***Тема. Основные закономерности роста и развития детей.
Возрастная периодизация, понятие о биологическом возрасте,
акселерация роста и развития***

Контрольные вопросы:

1. Основные закономерности роста и развития детей, их гигиеническое значение.
2. Понятие «хронологический возраст» и «биологический возраст».
3. Значение возрастных особенностей в гигиеническом нормировании факторов окружающей среды для детей и подростков.
4. Акселерация роста и развития.
5. Возрастная периодизация.
6. Выполнение самостоятельной работы по определению биологического возраста школьников с помощью таблицы для комплексной оценки физического развития.

Список рекомендуемой литературы

Основная

1. Лаптев, А.П. Гигиена [Текст] : учеб. для ин-тов и техникумов физ. культуры / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский. — М. : Физкультура и спорт, 1990. — 368 с. — С. 227—231.
2. Школьная гигиена [Текст] : учеб. пособие для студентов биол. специальностей пед. ин-тов / В.И. Белецкая, З.П. Громова, Т.И. Егорова. — М. : Просвещение, 1983. — 160 с. — С. 24—26.

Дополнительная

1. Гигиена [Текст] : учеб. / под ред. Г.И. Румянцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : ГЭОТАР-МЕД, 2002. — 608 с. — С. 439—442, 450—451.

Лабораторная работа

Тема. Санитарно-гигиеническая оценка школьных помещений

Контрольные вопросы:

1. Гигиенические принципы размещения и эксплуатации общеобразовательных учреждений.
2. Гигиенические принципы планировки общеобразовательных учреждений.
3. Воздушно-тепловой режим школьных помещений.
4. Гигиенические требования к освещению школьных помещений.
5. Гигиенические требования к оборудованию классных комнат и спортивного зала школы.
6. Решение ситуационных задач по санитарно-гигиенической оценке школьных помещений.

Цель: закрепить теоретические знания о гигиенических требованиях к школьным помещениям и овладеть методикой санитарно-гигиенической оценки классной комнаты и ее оборудования.

Необходимое оборудование: сантиметровая лента, термометр, стационарный психрометр, люксметр, анемометр.

Методика обследования классной комнаты и ее оборудования приведена в «Практикуме по гигиене» А.П. Лаптева и И.Н. Малышевой (с. 125—126).

Список рекомендуемой литературы

Основная

1. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. — М. : Академия, 2002. — 240 с. — С. 137—142.
2. Школьная гигиена [Текст] : учеб. пособие для студентов биол. специальностей пед. ин-тов / В.И. Белецкая, З.П. Громова, Т.И. Егорова. — М. : Просвещение, 1983. — 160 с. — С. 109—118.

Дополнительная

1. Пивоваров, Ю.П. Гигиена и основы экологии человека [Текст] : учеб. / Ю.П. Пивоваров, В.В. Королик, Л.С. Зиневич. — Ростов н/Д : Феникс, 2002. — 512 с. — С. 479—482.
2. Русанова, Е.И. Комплексное изучение освещенности в вузе [Текст] / Е.И. Русанова // Гигиена и санитария. — 2007. — № 4. — С. 38—43.

Модуль 3

Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности

Лабораторная работа

Тема. Методика определения суточного расхода энергии

Контрольные вопросы:

1. Понятие о рациональном питании.
2. Физиологические нормы питания.
3. Энергетические затраты и энергетическая ценность пищи.
4. Методы определения суточных энергетических трат.

5. Распределение энергетической ценности суточного рациона по отдельным приемам.

6. Определение оптимальной калорийности суточного рациона различных групп населения.

Цель: закрепить теоретические знания о расходе энергии и овладеть методикой его определения с помощью хронометражно-табличного метода.

Необходимое обеспечение: таблицы расхода энергии при различных видах деятельности.

Методика определения суточного расхода энергии спортсмена приведена в «Практикуме по гигиене» А.П. Лаптева и И.Н. Малышевой (с. 86 – 89). Задание каждому студенту по определению расхода энергии при различных видах деятельности дается преподавателем на занятии.

Список рекомендуемой литературы

Основная

1. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. — М. : Академия, 2002. — 240 с. — С. 116—121.

2. Лаптев, А.П. Гигиена [Текст] : учеб. для ин-тов и техникумов физ. культуры / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский. — М. : Физкультура и спорт, 1990. — 368 с. — С. 174—181.

3. Самостоятельная работа студентов по гигиене [Текст] : метод. рек. / сост. Н.В. Срослова. – Рязань : РГПУ, 2001. — 31 с. — С. 23—25.

Дополнительная

1. Пивоваров, Ю.П. Гигиена и основы экологии человека [Текст] : учеб. / Ю.П. Пивоваров, В.В. Королик, Л.С. Зиневич. — Ростов н/Д : Феникс, 2002. — 512 с. — С. 148—154.

Лабораторная работа

Тема. Составление и гигиеническая оценка суточного рациона физкультурника и спортсмена.

Роль основных пищевых веществ в питании спортсменов

Контрольные вопросы:

1. Значение пищевых веществ (белки, жиры, углеводы, минеральные элементы, витамины) в обеспечении жизнедеятельности организма.

2. Химический состав и калорийность суточного рациона спортсмена.

3. Методы определения химического состава и суточной калорийности рациона (лабораторный метод и по меню-раскладке).

Цель: закрепить теоретические знания о рациональном питании спортсменов и овладеть расчетным методом определения химического состава и калорийности пищи по меню-раскладке.

Необходимое обеспечение: таблицы «Химический состав и энергетическая ценность съедобной части некоторых пищевых продуктов» по книге «Химический состав пищевых продуктов» (под ред. А.А. Покровского. — М., 1977).

Методика определения химического состава и калорийности суточного рациона приведена в «Практикуме по гигиене» А.П. Лаптева и И.Н. Малышевой, (с. 90—97) и в методических рекомендациях «Самостоятельная работа студентов по гигиене» (сост. Н.В. Срослова, с. 25).

Список рекомендуемой литературы

Основная

1. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. — М. : Академия, 2002. — 240 с. — С. 92—115.

2. Лаптев, А.П. Гигиена [Текст] : учеб. для ин-тов и техникумов физ. культуры / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский. — М. : Физкультура и спорт, 1990. — 368 с. — С. 181—188, 201—205.

Дополнительная

1. Гигиена [Текст] : учеб. / под ред. Г.И. Румянцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : ГЭОТАР-МЕД, 2002. — 608 с. — С. 222—230, 239—241.

2. Пивоваров, Ю.П. Гигиена и основы экологии человека [Текст] : учеб. / Ю.П. Пивоваров, В.В. Королик, Л.С. Зиневич. — Ростов н/Д : Феникс, 2002. — 512 с. — С. 154—207.

Лабораторная работа

Тема. Методика исследования биологических ритмов

Контрольные вопросы:

1. Понятие о хроногигиене и биоритмах.
2. Основные параметры, характеризующие биологические ритмы.
3. Классификация биологических ритмов.
4. Циклы физической и умственной работоспособности.
5. Роль биологических ритмов в нормальной жизнедеятельности организма.
6. Нарушения биоритмов в организме — десинхроноз.
7. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях временной адаптации.
8. Выполнение самостоятельной работы по изучению методики исследования биологических ритмов. (Методические рекомендации «Самостоятельная работа студентов по гигиене», сост. Н.В. Срослова, с. 27—28).

Список рекомендуемой литературы

Основная

1. Дубровский, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. для студентов сред. и высш. учеб. заведений / В.И. Дубровский. — М. : Владос, 2003. — 512 с. — С. 356—365.

2. Лаптев, А.П. Гигиена [Текст] : учеб. для ин-тов и техникумов физ. культуры / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский. — М. : Физкультура и спорт, 1990. — 368 с. — С. 303—305.

3. Самостоятельная работа студентов по гигиене [Текст] : метод. рек. / сост. Н.В. Срослова. — Рязань : РГПУ, 2001. — 31 с. — С. 25—28.

Практическое занятие

Тема. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви

Контрольные вопросы:

1. Основные гигиенические характеристики материалов, используемых для изготовления спортивной одежды и обуви.

2. Пододежный микроклимат и микроклимат внутриобувного пространства.

3. Конструкция спортивной одежды и обуви в зависимости от вида деятельности и метеорологических условий.

4. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви при занятиях отдельными видами спорта.

5. Выполнение самостоятельной работы по проведению сравнительной характеристики тканей спортивной одежды для занятий спортом в зимнее и летнее время.

Список рекомендуемой литературы

Основная

1. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. — М. : Академия, 2002. — 240 с. — С. 207—214.

2. Лаптев, А.П. Гигиена [Текст] : учеб. для ин-тов и техникумов физ. культуры / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский. — М. : Физкультура и спорт, 1990. — 368 с. — С. 143—156.

Дополнительная

1. Гигиена [Текст] : учеб. / под ред. Г.И. Румянцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : ГЭОТАР-МЕД, 2002. — 608 с. — С. 558—571.

Практическое занятие

Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов

Контрольные вопросы:

1. Гигиенические требования к тренировочному процессу и соревнованиям.

2. Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды, быта, учебы, трудовой деятельности.

3. Рациональный суточный режим.
4. Личная гигиена, закаливание.
5. Специализированное питание и рациональный питьевой режим.
6. Оптимальные условия при проведении тренировок и соревнований.
7. Вспомогательные гигиенические мероприятия по повышению и восстановлению работоспособности.
8. Специализированные комплексы гигиенических мероприятий при подготовке и выступлении в сложных условиях.
9. Выполнение самостоятельной работы по разработке плана гигиенического обеспечения подготовки спортсменов на учебно-тренировочном сборе в сложных условиях (различные климатические зоны, трансмеридиональные перелеты и т.п.). («Практикум по гигиене» А.П. Лаптева и И.Н. Малышевой, с. 138—139).

Список рекомендуемой литературы

1. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. — М. : Академия, 2002. — 240 с. — С. 179—191.
2. Лаптев, А.П. Гигиена [Текст] : учеб. для ин-тов и техникумов физ. культуры / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский. — М. : Физкультура и спорт, 1990. — 368 с. — С. 266—291.

Практическое занятие

Тема. Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности

Контрольные вопросы:

1. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой.
2. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой.
3. Гигиеническое обеспечение занятий лыжным спортом.
4. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми.
5. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием.
6. Гигиеническое обеспечение занятий единоборствами.
7. Гигиеническое обеспечение занятий атлетической гимнастикой.
8. Выполнение самостоятельной работы по разработке плана гигиенического обеспечения подготовки спортсменов в избранном виде спорта. («Практикум по гигиене» А.П. Лаптева и И.Н. Малышевой (с. 140)).

Список рекомендуемой литературы

1. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. — М. : Академия, 2002. — 240 с. — С. 218—228.

2. Лаптев, А.П. Гигиена [Текст] : учеб. для ин-тов и техникумов физ. культуры / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский. — М. : Физкультура и спорт, 1990. — 368 с. — С. 319—365.

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Развитие гигиены в России, роль отечественных ученых в развитии гигиены как науки.

2. История возникновения и развития гигиены физической культуры и спорта.

3. Формирование двигательной активности школьников.

4. Физическое развитие детей на современном этапе.

5. Социально-гигиенические аспекты состояния здоровья детей.

6. Режим дня школьника.

7. Гигиенические принципы планировки и эксплуатации летних оздоровительных учреждений для школьников.

8. Гигиенические требования по организации и проведению туризма и экскурсий.

9. Профилактика инфекционных и паразитарных болезней в школе.

10. Гигиена сексуальных отношений. Сексуальное воспитание в школе.

11. Значение гигиенического воспитания в формировании здорового образа жизни детей.

12. Основы личной гигиены студента.

13. Гигиена почвы.

14. Гигиена жилых зданий.

15. Гигиенические основы массовой физической культуры. Производственная и вводная гимнастика, физкультурные паузы и физкультминутки, восстановительная гимнастика.

16. Гигиенические требования к планированию и организации тренировок.

17. Гигиенические основы проектирования и строительства спортивных сооружений.

18. Гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям по месту жительства населения.

19. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям.

20. Гигиенические требования к строительным и отделочным материалам, применяемым в спортивных сооружениях.

21. Вспомогательные гигиенические средства восстановления в спорте.

22. Биологические ритмы, их значение для нормальной жизнедеятельности организма.

23. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях временной адаптации.

24. Витамины и минеральные вещества, их физиологическая роль и гигиеническое значение.

25. Продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси в питании спортсменов.

26. Особенности питания в различных видах спорта.

27. Питание спортсменов на дистанции. Питьевой режим спортсмена.

28. Гигиена лиц среднего и пожилого возраста, занимающихся физической культурой и спортом.

29. Особенности гигиенического обеспечения подготовки юных спортсменов.

30. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в отдельных видах спорта (гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры, плавание, единоборства, атлетическая гимнастика).

Рекомендации по подготовке рефератов

Требования к оформлению:

Объем реферата не должен превышать 10 с. формата А 4.

Размер шрифта – 14; межстрочный интервал – 1; поля: верхнее – 2, нижнее – 2,5, левое – 3, правое – 1 см. Структура реферата: введение, содержание (не должно содержать более трех разделов), заключение, список использованной литературы.

Образец оформления титульного листа

Федеральное агентство по образованию

Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»

Реферат на тему:

Название темы

по дисциплине «Гигиена физического воспитания и спорта»

Выполнил студент 4 курса
факультета физической культуры и спорта

Ф.И.О.

Проверил

доц. кафедры медико-биологических
и психологических основ физического воспитания
канд. мед. наук Ф.И.О.

Рязань 2009

При работе над рефератами и сообщениями по гигиеническому обеспечению подготовки спортсменов в избранном виде спорта должны быть освещены следующие вопросы:

1. Гигиеническая характеристика вида спорта (оздоровительная направленность, закаливающее воздействие и т. п.).
2. Распорядок дня при 2-3-разовых тренировках в день и его гигиеническая оценка.
3. Особенности личной гигиены (уход за телом, вредные привычки).
4. Гигиена одежды и обуви.
5. Закаливание спортсмена.
6. Рациональное питание и питьевой режим спортсмена.
7. Гигиенические требования к спортивным сооружениям по данному виду спорта.
8. Вспомогательные гигиенические мероприятия по повышению спортивной работоспособности и ускорению процессов восстановления (гидропроцедуры, ландшафтные зоны, ультрафиолетовое облучение и т. п.).
9. Гигиенические мероприятия по подготовке к соревнованиям в сложных условиях: высокая и низкая температура воздуха, горный климат, трансмеридиональные перелеты.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Тема 1. Развитие гигиены физического воспитания и спорта в России

- Предмет и метод гигиены. История развития отечественной гигиены.
- Роль отечественных ученых П.Ф. Лесгафта, В.В. Гориневского, В.А. Волжинского, А.А. Минха в становлении и развитии гигиены физической культуры.
- Труды Л.И. Чулицкой и В.Е. Игнатьева в развитии гигиены физического воспитания детей и подростков.
- С.М. Громбах – основоположник, теоретик и организатор современной отечественной гигиены детей и подростков.

Список рекомендуемой литературы

1. Доскин, В.А. Сергей Михайлович Громбах — выдающийся гигиенист и историк медицины (к 100-летию со дня рождения) [Текст] / В.А. Доскин, Н.Б. Коростелев // Гигиена и санитария. — 2009. — № 1. — С. 90—91.

2. Лаптев, А.П. Гигиена [Текст] : учеб. для ин-тов и техникумов физ. культуры / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский. — М. : Физкультура и спорт, 1990. — 368 с. — С. 8—14, 23—25.

Тема 2. Гигиена почвы

- Гигиеническое значение состава и свойств почвы.
- Эпидемиологическое значение почвы.
- Самоочищение почвы.
- Основные источники загрязнения почвы.
- Санитарная охрана почвы.
- Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений.

Список рекомендуемой литературы

1. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. — М. : Академия, 2002. — 240 с. — С. 62—71.

2. Гигиена [Текст] : учеб. / под ред. Г.И. Румянцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : ГЭОТАР-МЕД, 2002. — 608 с. — С. 176—196.

3. Дубровский, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. для студентов сред. и высш. учеб. заведений / В.И. Дубровский. — М. : Владос, 2003. — 512 с. — С. 141—146.

4. Лаптев, А.П. Гигиена [Текст] : учеб. для ин-тов и техникумов физ. культуры / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский. — М. : Физкультура и спорт, 1990. — 368 с. — С. 72—74.

5. Мудрый, И.В. Влияние химического загрязнения почвы на здоровье населения [Текст] / И.В. Мудрый // Гигиена и санитария. — 2008. — № 4. — С. 32—37.

Тема 3. Личная гигиена

- Функции кожи, состояние кожи в диагностике здоровья.
- Гигиена ногтей и волос. Уход за волосами, профилактика педикулеза. Уход за ногтями, состояние ногтевой пластинки в диагностике здоровья.
- Гигиена органа слуха, профилактика заболеваний ушей.
- Гигиена сна.
- Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (дефектов осанки, сколиоза, плоскостопия).
- Уход за ногами, гигиена ног в профилактике эпидермофитии.
- Гигиена сексуальных отношений. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем.

Список рекомендуемой литературы

1. Дубровский, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. для студентов сред. и высш. учеб. заведений / В.И. Дубровский. — М. : Владос, 2003. — 512 с. — С. 227—229.
2. Гигиена [Текст] : учеб. / под ред. Г.И. Румянцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : ГЭОТАР-МЕД, 2002. — 608 с. — С. 554—556.

Тема 4. Гигиеническое обучение и воспитание в школе

- Основы формирования здорового образа жизни школьников.
- Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» о гигиеническом воспитании и обучении (статья 36).
- Профилактика алкоголизма и табакокурения в молодежной среде.
- Классная, внеклассная и внешкольная работа по гигиеническому обучению.
- Формы пропаганды здорового образа жизни.

Список рекомендуемой литературы

1. Дубровский, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. для студентов сред. и высш. учеб. заведений / В.И. Дубровский. — М. : Владос, 2003. — 512 с. — С. 367—372, 155—162.
2. Кучма, В.Р. Гигиена детей и подростков [Текст] : учеб. / В.Р. Кучма. — М. : Медицина, 2003. — 384 с. — С. 344—351.
3. Трубецков, А.Д. Здоровый образ жизни: медицинские и социальные подходы [Текст] / А.Д. Трубецков // Гигиена и санитария. — 2007. — № 5. — С. 75—76.
4. Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование [Текст] : учеб. пособие / Г.С. Туманян. — М. : Академия, 2006. — 336 с. (Высшее профессиональное образование).
5. Хрипкова, А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена [Текст] : пособие для студентов пед. ин-тов / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. — М. : Просвещение, 1990. — 319 с. — С. 314—317.

Тема 5. Методы изучения режима дня

- Содержание режима дня и суточный бюджет времени.
- Хронометражный метод.
- Анкетный опрос.

Список рекомендуемой литературы

1. Самостоятельная работа студентов по гигиене [Текст] : метод. рек. / сост. Н.В. Срослова. – Рязань : РГПУ, 2001. — 31 с. — С. 14—17.

Тема 6. Ультрафиолетовая недостаточность и ее профилактика

- Искусственные источники ультрафиолетового излучения (УФИ) – ртутно-кварцевые и эритемные люминесцентные лампы.
- Профилактика «ультрафиолетового голодания».
- Гигиенические требования к местам проведения закаливающих процедур – пляжам и фотариям.
- Фотарии кабинетного и проходного типа.
- Предупреждение и первая помощь при ожоге солнцем и тепловом ударе.

Список рекомендуемой литературы

1. Лаптев, А.П. Гигиена [Текст] : учеб. для ин-тов и техникумов физ. культуры / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский. — М. : Физкультура и спорт, 1990. — 368 с. — С. 167—172.
2. Лаптев, А.П. Гигиена [Текст] : учеб. для ин-тов и техникумов физ. культуры / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский. — М. : Физкультура и спорт, 1990. — 368 с. — С. 99, 170—171.
3. Пивоваров, Ю.П. Гигиена и основы экологии человека [Текст] : учеб. / Ю.П. Пивоваров, В.В. Королик, Л.С. Зиневич. — Ростов н/Д : Феникс, 2002. — 512 с. — С. 57—58.

Тема 7. Комплексы упражнений физкультурных минуток, пауз общего воздействия и для снятия локального утомления

- Понятие о производственной гимнастике.
- Понятие о восстановительной гимнастике.
- Комплексы упражнений для снятия общего и локального утомления.

Список рекомендуемой литературы

1. Лаптев, А.П. Гигиена [Текст] : учеб. для ин-тов и техникумов физ. культуры / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский. — М. : Физкультура и спорт, 1990. — 368 с. — С. 254—259.

2. Самостоятельная работа студентов по гигиене [Текст] : метод. рек. / сост. Н.В. Срослова. – Рязань : РГПУ, 2001. — 31 с. — С. 20—23.

Тема 8. Гигиена питания детей и подростков

- Особенности обмена веществ и энергии растущего организма.
- Физиологические нормы питания детей.
- Гигиенические принципы режима и организации питания в детских коллективах.
- Особенности питания юных спортсменов.

Список рекомендуемой литературы

1. Лаптев, А.П. Гигиена [Текст] : учеб. для ин-тов и техникумов физ. культуры / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский. — М. : Физкультура и спорт, 1990. — 368 с. — С. 243—246, 314—315.
2. Гигиена [Текст] : учеб. / под ред. Г.И. Румянцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : ГЭОТАР-МЕД, 2002. — 608 с. — С. 231—233.
3. Хрипкова, А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена [Текст] : пособие для студентов пед. ин-тов / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. — М. : Просвещение, 1990. — 319 с. — С. 201—213.

Тема 9. Гигиенические основы планирования и организации тренировочного процесса и соревнований

- Гигиенические требования к планированию тренировки.
- Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок.
- Гигиеническое нормирование тренировочных занятий.

Список рекомендуемой литературы

1. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. — М. : Академия, 2002. — 240 с. — С. 179—191.
2. Лаптев, А.П. Гигиена [Текст] : учеб. для ин-тов и техникумов физ. культуры / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский. — М. : Физкультура и спорт, 1990. — 368 с. — С. 268—273.

Тема 10. Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений

- Основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений.
- Основные гигиенические требования к строительным и отделочным материалам, применяемым в строительстве спортивных сооружений.
- Гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию.

Список рекомендуемой литературы

1. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. — М. : Академия, 2002. — 240 с. — С. 133—136.
2. Лаптев, А.П. Гигиена [Текст] : учеб. для ин-тов и техникумов физ. культуры / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский. — М. : Физкультура и спорт, 1990. — 368 с. — С. 74—81, 93—98.

Тема 11. Продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ) и специальные питательные смеси в питании спортсменов

- Классификация специализированных продуктов для спортсменов.
- Выбор, порядок приема и дозировка ППБЦ.
- Организация питания спортсменов на дистанции.
- Питьевой режим спортсмена.

Список рекомендуемой литературы

1. Лаптев, А.П. Гигиена [Текст] : учеб. для ин-тов и техникумов физ. культуры / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский. — М. : Физкультура и спорт, 1990. — 368 с. — С. 216—219.

Тема 12. Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности

- Гидропроцедуры.
- Бани и тепловые камеры.
- Ионизированный воздух.
- Кислород и дыхательные смеси.
- Ландшафтные зоны.

Список рекомендуемой литературы

1. Лаптев, А.П. Гигиена [Текст] : учеб. для ин-тов и техникумов физ. культуры / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский. — М. : Физкультура и спорт, 1990. — 368 с. — С. 275—289.

Тема 13. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях высокой и низкой температуры, в горных условиях

- Рациональный режим тренировок и отдыха.
- Рациональная организация питания.
- Выбор одежды и обуви.
- Соблюдение правил личной гигиены.
- Профилактика теплового и солнечного удара, отморожений и кислородной недостаточности.

Список рекомендуемой литературы

1. Гигиена [Текст] : учеб. / под ред. Г.И. Румянцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : ГЭОТАР-МЕД, 2002. — 608 с. — С. 241—243.

2. Лаптев, А.П. Гигиена [Текст] : учеб. для ин-тов и техникумов физ. культуры / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский. — М. : Физкультура и спорт, 1990. — 368 с. — С. 291—303.

Тема 14. Гигиена лиц среднего и пожилого возраста

- Физиология старения.
- Средства оздоровительной физической культуры в пожилом возрасте.
- Формирование групп для занятий оздоровительной физической культурой, этапы проведения занятий, нормирование нагрузок.
- Гигиена мест занятий физической культурой.
- Личная гигиена лиц среднего и пожилого возраста, занимающихся физической культурой.

Список рекомендуемой литературы

1. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. — М. : Академия, 2002. — 240 с. — С. 165—167, 192 – 206.

2. Дубровский, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. для студентов сред. и высш. учеб. заведений / В.И. Дубровский. — М. : Владос, 2003. — 512 с. — С. 258—267.

3. Лаптев, А.П. Гигиена [Текст] : учеб. для ин-тов и техникумов физ. культуры / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский. — М. : Физкультура и спорт, 1990. — 368 с. — С. 247—252

ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ

1. Предмет и метод гигиены. История развития отечественной гигиены.
2. Физиологическое и гигиеническое значение воды. Нормы хозяйственно-питьевого водопотребления.
3. Гигиенические требования к качеству питьевой воды. СанПиН «Питьевая вода».
4. Гигиеническая характеристика источников водоснабжения. Зоны санитарной охраны.
5. Способы и методы улучшения качества питьевой воды.
6. Санитарно-гигиеническое значение открытых водоемов.
7. Химический состав воздуха. Физические, химические и бактериологические загрязнения воздуха и их значение для занятий физической культурой и спортом.
8. Физические свойства воздуха, их влияние на теплообмен и значение для занятий физическими упражнениями и закаливанием.
9. Солнечная радиация, ее биологическое действие.
10. Погода, климат, акклиматизация. Комплексное влияние метеофакторов на организм, метеотропные реакции.
11. Калорийность питания. Энергетические затраты организма и энергетическая ценность пищи.
12. Качественный состав пищи. Пищевая и биологическая ценность белков, жиров и углеводов.
13. Витамины и минеральные элементы, их значение в питании человека.
14. Понятие о рациональном питании (сбалансированность и режим питания).
15. Понятие об источниках и путях распространения инфекций. Профилактика заболеваний в детском коллективе.
16. Причины и механизмы развития близорукости. Профилактика близорукости и зрительного утомления.
17. Гигиена полости рта. Гигиенические средства для ухода за полостью рта и зубами. Профилактика кариеса и пародонтоза.
18. Понятие биологического ритма. Циркадный, месячный, годовой циклы. Связь биоритмов с умственной и физической работоспособностью.
19. Нарушения биоритмов в организме. Профилактика внешнего и внутреннего десинхроноза.

20. Возрастная периодизация. Понятие о биологическом возрасте. Акселерация роста и развития.
21. Состояние здоровья детского населения. Физическое развитие как показатель здоровья. Показатели и методы оценки физического развития детей и подростков.
22. Средства и формы физического воспитания школьников.
23. Влияние физического воспитания на состояние здоровья и физическое развитие школьников.
24. Понятие о гипер – и гипокинезии, нормативы суточной двигательной активности. Гигиеническое нормирование физических нагрузок на занятиях физической культурой и спортом.
25. Гигиенические принципы правильной организации физического воспитания школьников. Гигиенические требования к урокам физической культуры в школе.
26. Гигиенические требования к участку школы, планировке и благоустройству школьного здания и помещений.
27. Гигиенические требования к школьным учебным помещениям, классам и физкультурному залу.
28. Воздушно-тепловой режим школьных и спортивных помещений, его гигиеническая оценка.
29. Световой режим школьных и спортивных помещений, его гигиеническая оценка.
30. Гигиенические требования к оборудованию учебных помещений. Правила подбора школьных парт.
31. Гигиена предметной среды развития школьников: гигиенические требования к школьным учебникам, наглядным пособиям и техническим средствам обучения.
32. Гигиенические требования к учебным занятиям с использованием компьютеров.
33. Гигиенические требования к учебному процессу в школе: продолжительность урока, физиолого-гигиенические нормативы общей учебной нагрузки, гигиенические требования к построению расписания.
34. Режим дня школьников и его физиологические основы.
35. Основы гигиенического воспитания в школе. Личная гигиена как важнейший компонент гигиенического воспитания.
36. Влияние наркотических веществ, алкоголя и никотина на организм и психику подростков. Профилактика вредных привычек и болезненных пристрастий.
37. Предмет гигиены физической культуры и спорта, ее основные задачи. Роль отечественных ученых в развитии гигиены физической культуры и спорта.
38. Гигиеническое значение физической культуры и спорта. Здоровье как критерий эффективности физического воспитания.
39. Значение закаливания. Теоретические основы, основные принципы и организация закаливания.

40. Виды закаливания, их физиологические основы. Особенности закаливания в спортивной практике.
41. Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов.
42. Гигиенические требования к организации и планированию тренировки.
43. Рациональный режим дня тренирующегося спортсмена.
44. Спортивные сооружения, их виды. Гигиенические требования к освещению, отоплению и вентиляции, спортивному инвентарю и оборудованию.
45. Калорийность суточного рациона спортсмена и качественный состав пищи при занятиях отдельными видами спорта.
46. Значение и нормы потребления отдельных пищевых веществ (белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов) при занятиях отдельными видами спорта.
47. Режим питания спортсменов. Режим приема жидкости. Питание спортсменов на дистанции.
48. Гигиена спортивной одежды и обуви.
49. Вспомогательные гигиенические средства, повышающие спортивную работоспособность и ускоряющие восстановление.
50. Неблагоприятные факторы окружающей среды в спорте и их профилактика.
51. Гигиенические требования к местам занятий, одежде, обуви занимающихся, профилактика травм и заболеваний, особенности питания при занятиях гимнастикой.
52. Гигиенические требования к местам занятий, одежде, обуви занимающихся, профилактика травм и заболеваний, особенности питания при занятиях легкой атлетикой.
53. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви занимающихся, профилактика травм и заболеваний, особенности питания при занятиях лыжным спортом.
54. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви занимающихся, профилактика травм и заболеваний, особенности питания при занятиях спортивными играми.
55. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви занимающихся, профилактика травм и заболеваний, особенности питания при занятиях плаванием.
56. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви занимающихся, профилактика травм и заболеваний, особенности питания при занятиях единоборствами.
57. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви занимающихся, профилактика травм и заболеваний, особенности питания при занятиях атлетической гимнастикой.
58. Оздоровительная физическая культура у лиц среднего и пожилого возраста.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ

Текущий контроль усвоения материала осуществляется в основном в ходе практических занятий, лабораторных работ и выражается в следующих формах:

- подготовка реферативных сообщений;
- выполнение тестовых заданий;
- устный опрос на практических занятиях;
- выполнение контрольных работ;
- коллоквиумы;
- выполнение самостоятельной работы на занятиях.

Промежуточный контроль осуществляется в форме экзамена.

Кафедрой устанавливается перечень вопросов к экзаменационным билетам.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

Основная

1. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. — М. : Академия, 2002. — 240 с.
2. Дубровский, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. для студентов сред. и высш. учеб. заведений / В.И. Дубровский. — М. : Владос, 2003. — 512 с.
3. Лаптев, А.П. Гигиена [Текст] : учеб. для ин-тов и техникумов физ. культуры / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский. — М. : Физкультура и спорт, 1990. — 368 с.
4. Лаптев, А.П. Практикум по гигиене [Текст] : пособ. для ин-тов физ. культуры / А.П. Лаптев, И.Н. Малышева. — 2-е изд., перераб. — М. : Физкультура и спорт, 1981. — 151 с.
5. Самостоятельная работа студентов по гигиене [Текст] : метод. рек. / сост. Н.В. Срослова. — Рязань : РГПУ, 2001. — 31 с.
6. Хрипкова, А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена [Текст] : пособие для студентов пед. ин-тов / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. — М. : Просвещение, 1990. — 319 с.
7. Школьная гигиена [Текст] : учеб. пособие для студентов биол. специальностей пед. ин-тов / В.И. Белецкая, З.П. Громова, Т.И. Егорова. — М. : Просвещение, 1983. — 160 с.

Дополнительная

1. Белова, О.А. Роль земских врачей и учителей в развитии школьно-санитарного надзора и состояния здоровья детей Рязанской губернии (вторая поло-

вина XIX — начало XX века) [Текст] : моногр. / О.А. Белова ; РГУ им. С.А. Есенина. — Рязань : РГУ, 2006. — 153 с.

2. Воловская, М.Л. Эпидемиология с основами инфекционных болезней [Текст] : учеб. / М.Л. Воловская. — 4-е изд., перераб. и доп. — М. : Медицина, 1989. — 367 с.

3. Гигиена [Текст] : учеб. / под ред. акад. РАМН Г.И. Румянцева ; 2-е изд., перераб. и доп. — М. : ГЭОТАР-МЕД, 2002. — 608 с.

4. Гигиена и экология человека [Текст] : учеб. / сост. Н.А. Матвеева, А.В. Леонов, М.П. Грачева ; под ред. Н.А. Матвеевой. — М. : Академия, 2005. — 304 с.

5. Гигиенические требования к естественному, искусственному и совмещенному освещению жилых и общественных зданий: санитарные правила и нормы [Текст] / Минздрав России. — М., 2003. — 55с.

6. Гигиенические требования к охране поверхностных вод: санитарные правила и нормы [Текст] / Минздрав России. — М., 2002. — 28с.

7. Жолдакова, З.И. О гигиеническом нормировании химических средств обеззараживания воды в плавательных бассейнах [Текст] / З.И. Жолдакова // Гигиена и санитария. — 2007. — № 5. — С. 76—80.

8. Коршевер, Е.Н. Гигиена [Текст] : учеб. пособ. / Е.Н. Коршевер, В.Н. Шилов. — М. : Владос-Пресс, 2005. — 216 с.

9. Кучма, В.Р. Гигиена детей и подростков [Текст] : учеб. / В.Р. Кучма. — М. : Медицина, 2003. — 384 с.

10. Мартинчик, А.Н. Физиология питания, санитария и гигиена [Текст] : учеб. пособ. / А.Н. Мартинчик. — 2-е изд., стереотип. — М. : Академия, 2002. — 191 с.

11. Обреимова, Н.И. Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков [Текст] : учеб. пособ. / Н.И. Обреимова, А.С. Петрухин. — М. : Академия, 2000. — 376 с.

12. Общественные здания и сооружения: строительные нормы и правила [Текст] / ГУП ЦПП. — М., 2003. — 38с.

13. Пивоваров, Ю.П. Гигиена и основы экологии человека [Текст] : учеб. / Ю.П. Пивоваров, В.В. Королик, Л.С. Зиневич. — Ростов н/Д : Феникс, 2002. — 512 с.

14. Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества: санитарно-эпидемиологические правила и нормативы [Текст] / Федеральный центр госсанэпиднадзора Минздрава России. — М., 2003. — 32с.

15. Рылова, Н.В. Влияние минерального состава питьевой воды на состояние здоровья детей [Текст] / Н.В. Рылова // Гигиена и санитария. — 2009. — № 1. — С. 43—45.

16. Соковня-Семенова, И.И. Основы физиологии и гигиены детей и подростков с методикой преподавания медицинских знаний [Текст] : учеб. пособ. / И.И. Соковня-Семенова. — М. : Академия, 1999. — 144 с.

17. Трушкина, Л.Ю. Гигиена и экология человека [Текст] : учеб. пособ. / Л.Ю. Трушкина, А.Г. Трушкин, Л.М. Демьянова ; под ред. Р.Ф. Морозовой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Ростов н/Д : Феникс, 2003. — 448 с.

18. Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование [Текст] : учеб. пособие / Г.С. Туманян. — М. : Академия, 2006. — 336 с.

19. Школьная гигиена [Текст] : учеб. пособие для студентов пед. вузов. — М. : Просвещение, 1967.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Учебно-методическое издание

ГИГИЕНА
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Программа дисциплины
и учебно-методические рекомендации

Составитель
Срослова Нина Викторовна

Редактор *Н.В. Смурова*
Технический редактор *И.С. Котова*

Подписано в печать 21.04.10. Поз. № 015. Бумага офсетная. Формат 60x84¹/₁₆.

Гарнитура Times New Roman. Печать трафаретная.

Усл. печ. л. 2,56. Уч.-изд. л. 3,7. Тираж 100 экз. Заказ №

Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования
«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»
390000, г. Рязань, ул. Свободы, 46

Редакционно-издательский центр РГУ имени С.А. Есенина
390023, г. Рязань, ул. Урицкого, 22