

УДК 796.01:613

ББК 75

С 47

**Рецензенты:**

*Мартынихин В.С., к.м.н., доцент кафедры АФК и СМ  
(ФГБОУ ВО МГАФК)*

*Стрельникова И.В., к.б.н., доцент, зав.кафедрой  
физиологии и биохимии  
(ФГБОУ ВО МГАФК)*

**С 47** Слепенчук, И. Е. Практикум по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности для студентов бакалавриата, обучающихся по направлению подготовки 49.03.04. «Спорт» / И. Е. Слепенчук, И. В. Осадченко ; Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка, 2020. – 68 с.

Практикум предназначен для студентов как руководство при проведении практических и лабораторных занятий по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности». Практикум составлен в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 19 сентября 2017 г., № 940 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16 октября 2017 г., регистрационный номер № 48566).

В пособии даны основные понятия о факторах окружающей среды и их влиянии на организм человека в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Приводятся наиболее распространенные методы исследования факторов внешней среды, позволяющие давать им объективную оценку. Материал практических занятий излагается в виде задания с последующим представлением методики их выполнения и необходимых нормативных материалов.

УДК 796.01:613

ББК 75

*Утверждено учебно-методической комиссией ФГБОУ ВО МГАФК  
в качестве практикума*

© И.Е.,Слепенчук, И.В. Осадченко, 2020  
© ФГБОУ ВО «Московская государственная  
академия физической культуры», 2020

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
ГЛОССАРИЙ ТЕРМИНОВ ГИГИЕНЫ.....	8
РАЗДЕЛ 1. Взаимодействие организма человека с физическими факторами внешней среды.....	18
Практическое занятие № 1-2. Определение теплового баланса спортсмена в условиях микроклимата спортивного зала.....	19
РАЗДЕЛ 2. ГИГИЕНА МЕСТ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.....	31
Практическое занятие № 3-4. Гигиеническая оценка внутренней планировки и благоустройства спортивного зала	33
РАЗДЕЛ 3. ГИГИЕНА ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНА.....	39
Практическое занятие № 5. Расчет суточных энерготрат спортсмена.....	42
Практическое занятие № 6. Составление суточного рациона спортсмена.....	45
Практическое занятие № 7. Расчет химического состава и калорийности пищевого рациона.....	50
РАЗДЕЛ 4. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	54
Практическое занятие № 8. Построение суточного режима школьника-спортсмена.....	55
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	58