

Серия
• *Высшее образование* •

Е.А. Багнетова

Гигиена физического воспитания и спорта

Курс лекций

Рекомендовано УМО по специальностям
педагогического образования в качестве учебного пособия
для студентов высших учебных заведений,
обучающихся по специальности 050720 (033100) –
физическая культура

Ростов-на-Дону
«Феникс»
2009

УДК 796.0(075.8)
ББК 75.0Я73
КТК 570
Б14

Рецензенты:
доктор медицинских наук, профессор
В.И. Корчин;
доктор медицинских наук, профессор
П.Я. Шаповалов

Багнетова Е.А.

Б14 Гигиена физического воспитания и спорта : курс лекций : учеб.пособие / Е.А. Багнетова. Ростов н/Д : Феникс, 2009. – 251 с. –(Высшее образование).

ISBN 978-5-222-15933-0

Учебное пособие по дисциплине «Гигиена физического воспитания и спорта» разработано в соответствии с Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по специальности 050720 –

физическая культура. Курс лекций содержит материал, освещающий основные разделы учебной дисциплины, позволяет организовать самостоятельную работу студентов по усвоению теоретического материала.

Пособие предназначено студентам, а также преподавателям высших учебных заведений.

ISBN 978-5-222-15933-0

**УДК 796.0(075.8)
ББК 75.0Я73**

© Багнетова Е.А., 2009
© Оформление: ООО «Феникс», 2009

• Введение

Актуальность курса обусловлена необходимостью использования в будущей профессиональной деятельности специалистов по физической культуре современных гигиенических знаний. Изучение представленных в курсе лекций вопросов имеет важное научное и воспитательное значение, так как позволяет выстраивать физкультурно- спортивную деятельность с позиций сохранения здоровья человека и формировать систему ценностных ориентаций, направленных на укрепление здоровья и организацию здорового образа жизни.

Учебное пособие разработано на основе требований Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования и предназначено для студентов специальности 050720 – «Физическая культура».

Роль дисциплины в структуре учебного плана заключается том, что она включает в себя вопросы естественнонаучного блока, дает знания в области гигиены физического воспитания и спорта и необходима студентам для понимания особенностей гигиенического обеспечения лиц, занимающихся физической культурой и спортом, для научного обоснования способов сохранения здоровья людей в условиях физических нагрузок. Областью знаний курс связан со спортивной медициной, лечебной физической культурой, спортивной метрологией, анатомией, биохимией.

Цель курса – организация самостоятельной работы студентов по усвоению теоретического материала основных разделов учебной дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта».

Задачи курса:

- обеспечение студентов актуальной информацией по дисциплине «Гигиена физического воспитания и спорта»;
- раскрытие содержания учебной дисциплины по вопросам гигиенических основ сохранения и укрепления здоровья человека в условиях спортивной жизнедеятельности, соблюдения гигиенических принципов здорового образа жизни;
- формирование системы ценностных ориентаций, позволяющих бережно относиться к окружающему миру и здоровью человека.

Тематика материала, включенного в курс лекций, соответствует основным разделам учебной программы. Каждую лекцию предваряет перечень вопросов, которые в ней рассматриваются. Текст предлагаемых лекций представляет собой систематизированный автором материал, последовательно раскрывающий содержание всех обозначенных в плане вопросов. В учебном пособии выделены основные разделы, соответствующие темам лекций, что позволяет студентам подготовиться к семинару или контрольной работе; даны определения понятий, позволяющие сформулировать ответы к тестовым заданиям. Содержание лекций обеспечивает студентам полное и аргументированное изложение рассматриваемых вопросов, позволяет формировать необходимый для данной дисциплины комплекс знаний. В рамках самостоятельной работы студентам предлагается ответить на вопросы, представленные в конце каждой лекции и выполнить контрольные задания. Также по каждой теме предлагается список литературы, по которой можно самостоятельно подготовить реферат, доклад или раздел курсовой работы.

В данном пособии систематизирован и представлен в соответствии с современными стандартами научный материал по основным дидактическим единицам дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта». Единственная тема, не раскрытая в данном курсе лекций – «Особенности гигиенического обеспечения

Занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности». Так как студенты факультета физической культуры занимаются различными видами спорта, эта дидактическая единица вынесена на самостоятельное изучение.

Курс лекций будет полезен не только студентам, но и преподавателям, читающим дисциплину «Гигиена физической культуры и спорта».