

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**И.Н. БУЧАЦКАЯ  
Г.Н. РУДОМЁТКИНА**

# **ПРАКТИКУМ**

**ПО ДИСЦИПЛИНЕ:**

**«СИСТЕМА ГИГИЕНИЧЕСКОГО  
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ  
СПОРТСМЕНОВ»**

Великие Луки  
2011

*Рецензенты:*

доктор биологических наук, профессор И.Х. Улубаев,  
кандидат биологических наук, доцент А.А. Челноков

*Печатается по решению Ученого совета  
ФГОУ ВПО «Великолукская государственная академия физической  
культуры и спорта»*

**Бучацкая И.Н., Рудомёткина Г.Н.**

Практикум по дисциплине: «Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов» из цикла общепрофессиональных дисциплин национально-регионального компонента. Учебно-методическое пособие для студентов очного и заочного отделений по специальности 032101 Физическая культура и спорт, по направлению подготовки 034300 «Физическая культура». - Великие Луки, 2011. – 147с.

Учебно-методическое пособие включает описание практических работ по темам дисциплины. В пособии с учетом результатов современных исследований изложен теоретический и методический материал о гигиеническом обеспечении тренировочного процесса и соревнований: о гигиенических требованиях к спортивным сооружениям, к условиям занятий физической культурой и спортом, особенностям питания, средствам восстановления и повышения физической работоспособности спортсменов, учету их биологических ритмов.

Пособие предназначено для студентов и преподавателей высших учебных заведений физической культуры и спорта.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	4
ТЕМА 1. ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ОСВЕЩЕНИЯ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ.....	6
ТЕМА 2. ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ВЕНТИЛЯЦИИ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ - РАСЧЕТ РЕЖИМА ПРОВЕТРИВАНИЯ ПОМЕЩЕНИЯ. ....	18
ТЕМА 3. САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ ЗАЛА СПОРТИВНЫХ ИГР.....	24
ТЕМА 4. ОПРЕДЕЛЕНИЕ СУТОЧНОГО РАСХОДА ЭНЕРГИИ. ....	34
ТЕМА 5. ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА СУТОЧНОГО РАЦИОНА СПОРТСМЕНА. ....	42
ТЕМА 6. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ. ....	53
ТЕМА 7. КОРРЕКЦИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПИЩЕВОГО РАЦИОНА. ....	66
ТЕМА 8. ПОДБОР ГИГИЕНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА. ....	73
ТЕМА 9. ПРИМЕНЕНИЕ ТЕПЛОВОЗДУШНЫХ ПРОЦЕДУР В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ. ....	94
ТЕМА 10. УЧЁТ БИОРИТМОВ В СПОРТЕ.....	98
ВОПРОСЫ К КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЕ № 1 НА ТЕМУ: «ГИГИЕНА СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ» .....	113
ВОПРОСЫ К КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЕ № 2 НА ТЕМУ: «ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ».....	114
ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ.....	115
ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЗАЧЁТУ .....	117
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	119

## ПРЕДИСЛОВИЕ

*Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов* представляет собой комплексное применение различных гигиенических факторов для эффективного управления тренировочным процессом и включает в себя три подсистемы: систему соревнований, систему тренировки и систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. Только совокупность всех перечисленных компонентов, соединенных в целостную систему, может обеспечить рост спортивных достижений и общий положительный эффект спортивной деятельности (Л.П. Матвеев, 2006). Научные исследования и практика спорта свидетельствуют о том, что построение и организация тренировочного процесса с учетом основных гигиенических положений обеспечивает высокий уровень здоровья и работоспособности спортсменов, неуклонный рост спортивного мастерства, быструю и хорошую адаптацию к сложным условиям среды, стабильность спортивной формы и спортивное долголетие. В то же время многие факты свидетельствуют о том, что проведение тренировочных занятий в неблагоприятных гигиенических условиях, без соблюдения спортсменами вышеперечисленных аспектов, приводит к ухудшению здоровья и резкому снижению спортивной работоспособности и результатов.

В нашей стране разработана и апробирована на практике система гигиенических требований к подготовке спортсменов. Она имеет определенную структуру и состоит из следующих элементов:

1. Гигиенические положения тренировочного процесса и соревнований, включающие:
  - а) гигиенические требования к планированию и организации ежегодной и многолетней подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и факторов внешней среды;
  - б) гигиенические требования к построению каждого занятия, тренировочного дня, микро- и мезоцикла.
2. Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды, быта, учебной и трудовой деятельности.
3. Рациональный распорядок дня спортсмена.
4. Рациональное питание.
5. Личная гигиена спортсмена, рациональная одежда и обувь.
6. Систематическое закаливание.
7. Необходимые санитарно-гигиенические условия во время тренировок и соревнований (гигиена спортивных сооружений).
8. Использование различных дополнительных гигиенических факторов для повышения работоспособности и быстреего восстановления.