

Рецензенты:

И. И. Новикова, д-р мед. наук, профессор, начальник отдела по надзору за условиями воспитания, обучения и питанием населения Управления Роспотребнадзора по Омской области;

Е. Ю. Голубь, канд. пед. наук, ст. преподаватель кафедры ТиМ БЖ СибГУФК.

Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности : учеб. пособие / В. А. Ляпин, И. П. Флянку, Н. В. Семенова [и др.]. – Омск : изд-во СибГУФК, 2014. – 228 с.

Учебное пособие написано в соответствии с ФГОС ВПО по направлениям 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

В учебном пособии освещены гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности; гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью; основы рационального питания различных групп населения; принципы закаливания; гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности; особенности гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола.

Учебное пособие предназначено для студентов очной и заочной форм обучения физкультурных вузов, преподавателей, тренеров.

Печатается по решению
редакционно-издательского совета университета

© ФГБОУ ВПО СибГУФК, 2014

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	6
Тема 1. Гигиена как отрасль медицинской науки. Гигиена физической культуры и спорта	9
1. Предмет и задачи гигиены	9
2. Гигиена физической культуры и спорта	14
3. Основоположники гигиены физической культуры и спорта ...	18
Тема 2. Гигиеническая характеристика основных факторов воздушной среды (физические свойства воздуха)	21
1. Гигиеническое значение температуры воздуха	22
2. Гигиеническое значение влажности воздуха	27
3. Гигиеническое значение направления и скорости движения воздуха	30
Тема 3. Гигиенические требования к санитарно-техническим системам спортивных сооружений	35
1. Гигиенические требования к освещению	36
2. Гигиенические требования к отоплению	44
3. Гигиенические требования к вентиляции	49
Тема 4. Гигиенические требования к питьевой воде. Системы очистки и обеззараживания воды	55
1. Гигиенические требования к питьевой воде	55
2. Гигиенические требования к воде, находящейся в ванне бассейна	59
3. Гигиеническая характеристика систем водоснабжения, систем очистки и обеззараживания воды	62

Тема 5. Гигиенические основы рационального питания различных групп населения	68
1. Понятие о рациональном питании	69
2. Калорийность пищевых рационов	76
3. Качественная полноценность пищи	80
4. Режим питания и усвояемость пищи	90
5. Питание детей и подростков.	92
Тема 6. Гигиенические требования к питанию спортсменов	94
1. Калорийность и качественный состав пищи	95
2. Режимы питания и режимы тренировок в разных видах спорта	103
3. Питание и коррекция массы тела, дополнительное питание	105
4. Питание перед, во время и после тренировок и соревнований	107
Тема 7. Пищевые отравления и их профилактика	112
1. Пищевые отравления микробного происхождения	112
2. Пищевые отравления немикробного происхождения	118
Тема 8. Вспомогательные гигиенические средства восстановления	122
1. Классификация и принципы использования вспомогательных гигиенических средств восстановления	122
2. Естественные гигиенические средства восстановления	127
3. Искусственные гигиенические средства восстановления	138
Тема 9. Гигиенические основы закаливания	147
1. Гигиенические основы и принципы закаливания	148
2. Основные средства и методика закаливания	152
3. Особенности закаливания спортсменов	164

Тема 10. Гигиенические принципы организации обучения в общеобразовательных учреждениях	169
1. Гигиенические основы построения режима дня для детей	171
2. Гигиенические принципы организации учебного процесса	176
3. Гигиенические требования к организации режима образовательного процесса	179
Тема 11. Гигиенические требования к оздоровительным учреждениям	186
1. Гигиенические требования к летним оздоровительным учреждениям (лагеря санаторного типа)	187
2. Гигиенические требования к санаторным школам-интернатам	194
3. Гигиенические требования к школам-интернатам, детским домам и другим интернатным учреждениям	196
4. Гигиенические требования к учебно-воспитательным учреждениям для детей с нарушениями умственного и физического развития	204
Глоссарий	209
Рекомендуемая литература	226