

## **Тематика элективных занятий «Гигиена физической культуры и спорта» для студентов лечебного факультета в 2019-2020 уч. году**

1. Гигиенические основы физической культуры и спорта. Вводное занятие
2. Солнечная радиация и ее гигиеническое значение
3. Биологическая потребность в движении в зависимости от пола и возраста. Средства и формы физического воспитания, их содержание и современные виды.
4. Гигиенические принципы организации физического воспитания.
5. Wellness и физическая культура
6. Утомление и переутомление, особенности развития при физической нагрузке. Методы оценки физического состояния
7. Закаливание. Разработка индивидуальных программ закаливания. Оценка эффективности закаливания
8. Гигиеническое обеспечение в различных видах спорта. Реферативное занятие
9. Зачет.

## Гигиена физической культуры

Гигиена - наука о сохранении и укреплении здоровья человека. Ее главная задача - изучение влияния условий жизни и труда на здоровье людей, предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования человека, сохранение здоровья и долголетия.<sup>1</sup>

Цель гигиены - здоровье человека. «Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков» [Всемирная орг. здравоохранения].

Гигиена физического воспитания и спорта - это наука о влиянии различных факторов, связанных с занятиями физической культурой и спортом, на здоровье занимающихся: условий внешней среды, в которых протекают занятия физическими упражнениями; организации и содержания занятий физическими упражнениями; объема и интенсивности физических нагрузок в процессе занятий физическими упражнениями; характера питания; технического оснащения и экипировки спортсменов.

Гигиена физической культуры и спорта изучает взаимодействие организма занимающихся физической культурой и спортом с внешней средой.

Цель такого изучения - разработка гигиенических нормативов, требований и мероприятий, направленных на укрепление здоровья, повышения работоспособности и достижения высоких спортивных результатов.

Предметом гигиены физического воспитания и спорта как науки является изучение процесса взаимодействия организма человека с различными факторами физической культуры и спорта.

Основная задача гигиены физического воспитания и спорта состоит в разработке мероприятий для предупреждения возможного неблагоприятного влияния различных факторов физической культуры и спорта, улучшения состояния здоровья, физического развития, повышения общей и спортивной работоспособности лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

К основным гигиеническим средствам, применяемым для этого, относятся:

оптимизация условий, режимов и содержания, форм и средств, применяемых в процессе занятий физическими упражнениями;

рациональное питание;

оптимизация физических нагрузок в процессе занятий физическими упражнениями;

закаливание.

Основные задачи гигиены физических упражнений и спорта

В результате многолетних научных исследований в области гигиены физического воспитания и спорта определены основные задачи гигиены физических упражнений и спорта:

изучение влияния условий внешней среды на здоровье занимающихся физической культурой и спортом и их оздоровление;

разработка гигиенических мероприятий, способствующих укреплению здоровья занимающихся физическими упражнениями и спортом;

повышение работоспособности, выносливости, обеспечение роста спортивных достижений.

Эти задачи и определили конкретное содержание курса гигиены физического воспитания и спорта как раздела науки и учебной дисциплины: гигиена воздушной среды, воды, почвы, гигиена планирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений, личная гигиена, закаливание, питание спортсменов, гигиена тренировки, гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта.