

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ  
МИНИСТРЛІГІ  
ҚАЗАҚ СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ АКАДЕМИЯСЫ**

**Ж. М. Андасова**

**Дене шынықтыру және спорт гигиенасы**

**(Оқу кұралы)**

**Алматы, 2009**

УДК 796/799(075.8)

ББК 75.1 я 73

А 57

А57 Андасова Жанар Мурзакалиевна

Дене шынықтыру және спорт гигиенасы: Оқу құралы / Ж.М. Андасова. – Алматы, 2009. – 46 б.

ISBN 9965 – 653 – 98 - 4

Оқу құралының негізгі мақсаты – студенттерді дене шынықтыру мен спорттың адам ағзасына әсерін дұрыс бағалап, аурудың алдын алып, денсаулықты нығайтып, адам ағзасының сыртқы орта факторларының әсеріне тұрақтылығын дамытумен таныстыру

Студенттер оқу құралынан дене шынықтыру және спорт гигиенасының ережелері туралы білім алады. Дене шынықтырумен спорттың әр түрлі жағымсыз әсерлеріне алдын алу шараларын жасау, денсаулықты, дене дамуын жақсарту, дене шынықтырумен спортпен машықтанушылардың жалпы және спорттық жұмысқа қабілеттілігін дамыту жолдары туралы негізгі ғылыми-әдістемелік мәліметтер берілген.

Оқу құралы «Дене шынықтыру және спорт» факультетінің студенттеріне, дене тәрбие мұғалімдеріне, жаттықтырушыларға арналған.

УДК 796/799 (075.8)

ББК 75.1 я 73

Пікір жазған: биология ғылымдарының докторы, профессор Бұғыбаева С.Ж.

Оқу құралы Қазақ спорт және туризм академиясының ғылыми кеңесінде мақұлдаған (4.05. 2007 ж., № 1 хаттама), оқу-әдістемелік кеңесінде ұсынған (2009 жылғы 28 ақпандағы № 1 хаттама)

ISBN 9965-653-98-4

А  $\frac{4202000000}{00(05)09}$

©Қазақ спорт және туризм академиясы, 2009

©Андасова Ж.М., 2009

## МАЗМҰНЫ

<b>Кіріспе.....</b>	<b>3</b>
<b>1 Гигиена – медициналық ғылым.....</b>	<b>4</b>
1.1 Дене шынықтыру және спорт гигиенасы.....	5
2. Денсаулық.....	7
<b>3. Ауа гигиенасы.....</b>	<b>8</b>
3.1 Ауаның мәні.....	8
3.2 Ауаның физикалық қасиеттерінің гигиеналық мәні.....	8
3.3 Ауаның химиялық құрамы.....	11
<b>4. Су гигиенасы.....</b>	<b>13</b>
4.1 Адамның тіршілік әрекетінде судың ролі.....	13
4.2 Судың органолептикалық қасиеттері.....	14
4.3 Судың химиялық құрамы.....	14
4.4 Судың эпидемиологиялық мәні.....	15
<b>5. Шынығу гигиенасы.....</b>	<b>17</b>
5.1 Шынығудың физиологиялық негіздері.....	17
5.2 Шынығудың гигиеналық принциптері.....	18
5.3 Төмен температурамен шынығу.....	18
5.4 Ауамен шынығу.....	19
5.5 Сумен шынығу.....	20
5.6 Күн сәулесімен шынығу.....	21
<b>6 Мектеп гигиенасы .....</b>	<b>23</b>
6.1 Мектеп гигиенасының негіздері.....	23
6.2 Мектеп кешені мен жеріне қойылатын гигиеналық талаптар.....	24
6.3 Мектеп жиһаздарына қойылатын гигиеналық талаптар.....	26
6.4 Мектептегі оқу тәрбие жұмысының гигиенасы.....	28
<b>7 Тамақтану гигиенасы.....</b>	<b>30</b>
7.1 Тендестірілген тамақтану.....	30
7.2 Тағамдық заттардың гигиеналық мәні.....	31
7.3 Тамақтану тәртібіне қойылатын негізгі гигиеналық талаптар.....	32
7.4 Дене шынықтырумен спорттағы тамақтану ерекшелігі.....	33
<b>8 Спорт құрылыстарының гигиенасы.....</b>	<b>38</b>
<b>9 Дене шынықтыру мен спорттық машықтануды гигиеналық камтамасыз ету.....</b>	<b>40</b>
9.1 Мектептегі дене тәрбиесін гигиеналық камтамасыз ету.....	40
9.2 Спорттық машықтануды гигиеналық камтамасыз ету.....	42
<b>ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ.....</b>	<b>46</b>