

Міністерство освіти і науки України
Донбаська державна машинобудівна академія (ДДМА)

І. Л. Марченко

**ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ
СТУДЕНТІВ З ДИСЦИПЛІНИ
«ЗАГАЛЬНА ГІГІЄНА ТА
ГІГІЄНА ФІЗИЧНИХ ВПРАВ»**

Методичні вказівки

**для студентів спеціальності
017 «Фізична культура і спорт»**

Затверджено
на засіданні
методичної ради
Протокол № від

Краматорськ
ДДМА
2021

УДК: 371.3:613

Організація самостійної роботи студентів з дисципліни «Загальна гігієна та гігієна фізичних вправ»: методичні вказівки для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / уклад. : І. Л. Марченко. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – 28 с.

У методичних вказівках наведено основні положення щодо організації самостійної роботи студентів з дисципліни «Загальна гігієна та гігієна фізичних вправ» надано програму курсу, методичні вказівки до вивчення дисципліни, перелік питань для підготовки до контрольних робіт та складання іспиту, термінологію дисципліни, перелік літератури тощо.

Данні методичні вказівки складено з метою зменшення непродуктивних витрат часу студента на вивчення дисципліни, що сприяє більш раціональному плануванню часу.

Укладач:

І. Л. Марченко , доц.;

Відп. за випуск

А. П. Авдєєнко, проф.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
1 ЗАГАЛЬНІ ВКАЗІВКИ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ НАД КУРСОМ «ЗАГАЛЬНА ГІГІЄНА ТА ГІГІЄНА ФІЗИЧНИХ ВПРАВ».....	4
2 ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ЛЕКЦІЙ.....	7
3 ПРАКТИЧНІ РОБОТИ.....	8
4 МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ.....	10
5 ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ.....	12
5.1 Питання для підготовки до контрольної роботи №1 «Гігієна навколишнього середовища».....	12
5.2 Питання для підготовки до контрольної роботи №2 «Особиста гігієна».....	14
5.3 Питання для підготовки до контрольної роботи №3 Гігієна фізичних вправ».....	15
6 ПРИКЛАДИ ВАРІАНТІВ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ.....	17
7 ТЕРМІНОЛОГІЯ ДИСЦИПЛІНИ «ЗАГАЛЬНА ГІГІЄНА ТА ГІГІЄНА ФІЗИЧНИХ ВПРАВ».....	20
ЛІТЕРАТУРА.....	27

ВСТУП

Професійна підготовка фахівців сфери фізичного виховання (тренерів, викладачів, інструкторів, фахівців з фізичної реабілітації) не може бути якісною та ефективною без опанування знань із загальної гігієни та гігієни фізичного виховання і спорту. Цей предмет для студентів вищих навчальних закладів галузі фізичного виховання і спорту має загальноосвітнє і прикладне значення. Фізичне виховання та медицина мають спільне завдання: зміцнення здоров'я, покращення фізичного розвитку, продовження тривалості життя людей.

Знання загальної та спортивної гігієни необхідні з низки причин, основними серед яких є: знати гігієнічні особливості впливу факторів зовнішнього середовища на організм фізкультурників та спортсменів; вміти використовувати засоби загартовування, режиму дня, особистої гігієни; знати особливості гігієнічного забезпечення проведення тренувань та змагань спортсменів у різних видах спорту, особливості фізичного виховання дітей, підлітків, осіб середнього, старшого та похилого віку, гігієнічні основи раціонального харчування; вміти рекомендувати засоби відновлення працездатності в обраному виді спорту; володіти гігієнічними вимогами до будівництва та експлуатації спортивних споруд. Ці положення повинні сприяти формуванню у фахівців гігієнічного мислення.

Знання з гігієни необхідні для напрацювання оздоровчих заходів та завдань при заняттях фізичною культурою і спортом. Виконання гігієнічних вимог при заняттях фізичною культурою і спортом сприяють тому, що фізичні вправи позитивно впливають на здоров'я і допомагають досягненню високих спортивних результатів.

1 ЗАГАЛЬНІ ВКАЗІВКИ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ НАД КУРСОМ «ЗАГАЛЬНА ГІГІЄНА ТА ГІГІЄНА ФІЗИЧНИХ ВПРАВ»

Гігієна фізичного виховання – це наука про вплив різноманітних факторів, пов'язаних із заняттям фізичною культурою і спортом, на здоров'я людини, яка ними займається: умов зовнішнього середовища, в яких триває заняття фізичними вправами; організації та змісту занять фізичними вправами; обсягу й інтенсивності фізичних навантажень у процесі занять фізичними вправами; характеристик харчування; технологічного забезпечення й екіпірування спортсменів.

Мета: створити у студентів уявлення про значення і роль гігієни в системі фізичного виховання, адаптації організму до несприятливої дії різних чинників довкілля, забезпеченні тренувальної, змагальної та оздоровчої діяльності, прискоренні відновлення фізичної працездатності, профілактики захворювань, закономірностях, що лежать в основі здорового способу життя. Ознайомитися з основами раціонального харчування, різновидами загартовування організму, гігієнічними вимогами до одягу та взуття, гігієнічними вимогами до житлових, навчальних та спортивних приміщень, з'ясувати особливості фізичного виховання осіб різного віку.

Завдання – з'ясувати предмет, об'єкт, методи дослідження та основні завдання гігієни;

- ознайомитись із основними напрямками розвитку гігієни;
- оволодіти основними методами дослідження фізичних та хімічних властивостей повітря і води;
- з'ясувати механізм дії фізичних властивостей повітря і води на організм людини;
- провести гігієнічну оцінку мікрокліматичних умов зовнішнього середовища;
- оволодіти теоретичними основами використання фізичних властивостей повітря і води з метою відновлення фізичної працездатності;
- засвоїти гігієнічні принципи раціонального харчування людини;
- з'ясувати роль і значення основних харчових речовин (білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінеральних елементів);
- засвоїти гігієнічні норми добових потреб людини в основних харчових речовинах;
- оволодіти методикою гігієнічної оцінки енергетичних витрат людини, хімічного складу і калорійності добових раціонів харчування;
- з'ясувати значення режиму харчування і його впливу на здоров'я.
- засвоїти гігієнічні вимоги до використання засобів фізичного виховання для дітей, підлітків, осіб зрілого, середнього та похилого віку;

засвоїти основи особистої гігієни, розпорядку дня та їх особливості у людей, які займаються фізичним вихованням і спортом;

- з'ясувати дані про основні “фактори ризику”, які впливають на стан здоров'я людини;

- з'ясувати основні компоненти здорового способу життя людини у сучасному світі;

- ознайомитись із основними закономірностями і принципами загартовування людини;

- оволодіти знаннями про використання харчових факторів з метою відновлення фізичної і розумової працездатності людини;

- вміти надавати гігієнічну характеристику сучасних медико-біологічних засобів відновлення фізичної працездатності;

- оволодіти знаннями про харчові отруєння і заходи щодо їх попередження

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати:**

- методи досліджень, які використовуються у гігієні;

- гігієнічні особливості впливу факторів зовнішнього середовища на організм людей;

- питання особистої гігієни та режиму дня;

- принципи та методи загартовування;

- гігієнічні особливості фізичного виховання дітей, підлітків, осіб середнього, старшого та похилого віку;

- гігієнічні особливості раціонального харчування;

- використання засобів відновлення працездатності в обраному виді спорту;

- причини виникнення інфекційних захворювань та харчових отруєнь, заходи щодо їх профілактики.

Вміти:

- визначати температуру, вологість, атмосферний тиск та швидкість руху повітря, давати їм гігієнічну оцінку;

- визначати висоту розташування спортивної споруди за результатами атмосферного тиску;

- визначати органолептичні властивості води, її хімічний склад;

- давати гігієнічну оцінку уроку фізичного виховання у школі;

- проводити оцінку ефективності загартовуючих процедур;

- проводити санітарно-гігієнічне обстеження спортивного залу;

- визначати енергетичні витрати спортсменів та фізкультурників таблично-хронометражним методом;

- визначати хімічний склад та калорійність добового раціону харчування спортсменів та фізкультурників за даними меню-розгортки;

- давати гігієнічну оцінку повноцінності добового раціону харчування та рекомендації щодо його корекції;

складати гігієнічні схеми відновлення працездатності при заняттях фізичною культурою та спортом.

2 ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ЛЕКЦІЙ

Змістовий модуль 1. Гігієна навколишнього середовища

Тема 1. Вступ. Гігієна повітряного середовища

Предмет і завдання гігієни як науки. Галузі гігієнічної науки. Місце гігієни у системі підготовки педагогів – спеціалістів з фізичного виховання. Повітряне середовище – як засіб фізичної культури і спорту

Фізичні властивості повітря: температура, вологість, атмосферний тиск, рух повітря. Сонячна радіація, біологічне значення. Фізичний і хімічний методи терморегуляції. Вплив на організм високих та низьких температур.

Хімічний склад атмосферного повітря і його значення для життєдіяльності організму. Механічні і біологічні домішки повітря, методи боротьби з ними.

Література: 1, 2, 3.

Тема 2. Гігієна води і ґрунту

Значення води для людини та її гігієнічна оцінка. Фізичні властивості води. Фізіологічне, епідеміологічне і господарське значення води. Хімічний склад води. Мікроелементи води, жорсткість води.

Органічні речовини у воді. Джерела та системи водопостачання. Очистка і знезараження питної води. Вплив води на здоров'я людей.

Гігієнічна характеристика ґрунту. Гігієнічне значення ґрунту.

Література: 1, 2, 3.

Тема 3. Гігієнічні вимоги до спортивних споруд

Загальні вимоги до будівництва та експлуатації спортивних споруд. Гігієнічні вимоги до освітлення спортивних споруд. Гігієнічні вимоги до опалення та вентиляції спортивних споруд.

Гігієнічні вимоги до критих спортивних споруд. Гігієнічні вимоги до відкритих спортивних споруд. Гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю та обладнання. Основні гігієнічні вимоги до фізкультурно-оздоровчих споруд.

Література: 1, 2, 3.

Змістовий модуль 2. Особиста гігієна

Тема 4. Гігієна харчування

Поняття про раціональне харчування. Гігієнічні вимоги до їжі. Режим харчування. Харчові інфекції та харчові отруєння: причини виникнення та їхня профілактика. Енергетичні витрати людини та

енергетична цінність їжі. Головні хімічні компоненти їжі та їхня гігієнічна характеристика.

Основні принципи, вимоги до раціону і режиму харчування спортсменів. Значення спеціалізованого харчування у спорті. Особливості харчування спортсменів залежно від етапу підготовки. Особливості харчування спортсменів під час змагань

Література: 1, 2, 4, 5.

Тема 5. Особиста гігієна. Гігієна загартовування

Поняття про здоровий спосіб життя. Гігієнічні основи режиму дня. Особиста гігієна. Догляд за тілом. Гігієна шкіри, профілактика шкірних захворювань. Гігієна порожнини рота. Гігієна сну.

Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я людини. Профілактика шкідливих звичок. Гігієнічні вимоги до сучасного спортивного взуття та одягу.

Загальні правила загартовування. Загартовування повітрям. Загартовування водою. Загартовування сонцем.

Література: 1, 2, 6.

Змістовий модуль 3. Гігієна фізичних вправ

Тема 6. Система гігієнічного забезпечення підготовки спортсменів в особливих умовах

Гігієнічне забезпечення підготовки спортсменів в умовах тимчасової адаптації. Гігієнічні особливості підготовки спортсменів у гірських умовах. Гігієнічні особливості підготовки спортсменів в умовах високої та низької температури.

Гігієна тренувального і змагального процесів.

Література: 1, 2, 7.

Тема 7. Проблема відновлення у спорті

Втома при м'язовій діяльності та її діагностика. Сучасні засоби відновлення та їхня гігієнічна характеристика. Гігієна комплексного застосування засобів відновлення та підвищення спортивної працездатності.

Література: 1, 2, 7.

Тема 8 Гігієнічні особливості фізичного виховання осіб різного віку

Фізичний розвиток дітей і підлітків. Вікові періоди. Рухова активність дітей і підлітків. Гігієнічні вимоги до навчально-тренувального процесу в спортивній школі. Гігієна фізичного виховання та спорту осіб середнього та похилого віку.

Література: 1, 2, 9,10.

3 ПРАКТИЧНІ РОБОТИ

У процесі вивчення дисципліни «Загальна гігієна та гігієна фізичних вправ» передбачається освоєння методів дослідження факторів навколишнього середовища і його впливу на організм фізкультурників та спортсменів за розділами: гігієна навколишнього середовища, гігієна води, гігієна харчування, гігієна відновлення працездатності спортсмена, гігієна дітей та підлітків. Це дає змогу студентам отримати відповідні практичні навички, а також допомогти опанувати санітарно-гігієнічні норми на спортивних об'єктах при проведенні тренувань чи змагань.

№ з/п	Назва теми практичного заняття
1	Визначення температури і атмосферного тиску повітря. Їх гігієнічна оцінка.
2	Визначення вологості та швидкості руху повітря. Їх гігієнічна оцінка.
3	Визначення органолептичних властивостей води.
4	Гігієнічна оцінка освітлення у навчальних аудиторіях та спортивних залах
5	Гігієнічна оцінка місць проведення занять з фізичного виховання.
6	Визначення енергетичних витрат людини та їх оцінка.
7	Визначення хімічного складу і калорійності добового раціону харчування.
8	Гігієнічна оцінка повноцінності добового раціону харчування спортсменів.
9	Здоровий спосіб життя. Особиста гігієна.
10	Методика та принципи загартовування.
11	Відновлення фізичної працездатності
12	Оцінка фізичного розвитку дітей та підлітків.
13	Розпорядок дня юного спортсмена та гігієнічні вимоги до уроку фізичного виховання.
14	Гігієнічні вимоги до підготовки спортсменів в обраному виді спорту.

4 МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Навчальна дисципліна «Загальна гігієна та гігієна фізичних вправ» вивчається згідно навчальних планів підготовки фахівців освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

Загальний обсяг часу для вивчення дисципліни складає 120 години, тобто 4 кредити ECTS для студентів денної форми навчання на базі ПЗСО і 90 години, тобто 3 кредити ECTS для студентів денної форми навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр».

Розподіл навчальних годин за видами навчальних занять здійснюється відповідно до навчального плану і наведено у таблицях 4.1, 4.2.

Таблиця 4.1 – Розподіл навчальних годин за видами навчальних занять для студентів денної форми навчання денна на базі ПЗСО

Триместр	Кредити ECTS	Модулі	Всього годин	Розподіл за видами занять			Підсумковий контроль
				Лекції	Практичні роботи	CPC	
6	4	1	120	26	28	66	іспит

Таблиця 4.2 – Розподіл навчальних годин за видами навчальних занять для студентів денної форми навчання денна на базі ПЗСО

Триместр	Кредити ECTS	Модулі	Всього годин	Розподіл за видами занять			Підсумковий контроль
				Лекції	Практичні роботи	CPC	
6	3	1	90	24	24	42	іспит

На протязі триместру з метою перевірки якості знань та ступені засвоєння матеріалу здійснюються контрольні роботи.

Перша контрольна робота виконується за темами розділу «Гігієна навколишнього середовища», друга контрольна робота – за темою «Особиста гігієна», третя контрольна робота – за темою «Гігієна фізичних вправ».

Рекомендації щодо застосування рейтингової оцінки рівня підготовки студентів з дисципліни наведено у таблиці 4.3.

Таблиця 4.3 – Застосування рейтингової оцінки рівня підготовки студентів

Кількість модулів	Кількість кредитів	Змістовний модуль	Форми та методи контролю	Кількість балів max/min
1	4 (3)	1	Захист лабораторних робіт № 1 – 5 по 10 балів Контрольна робота № 1 Всього за модуль	50/25 50/30 100/55
		2	Захист лабораторних робіт № 6 – 10 по 10 балів Контрольна робота № 2 Всього за модуль	50/25 50/30 100/55
		3	Захист лабораторних робіт № 11, 14 по 15 балів, № 12, 13 по 10 балів Контрольна робота № 3 Всього за модуль	50/25 50/30 100/55

Питання для підготовки до контрольних робіт та іспиту наведено у розділі 5. Приклади варіантів контрольних робіт в розділі 6.

Підсумкова оцінка за модуль виставляється за 100-бальною шкалою. Переведення набраних студентом балів за 100-бальною шкалою в оцінки за національною (5-бальною) шкалою та шкалою ECTS здійснюється в відповідності до таблиці:

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

5 ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ

5.1 Питання для підготовки до контрольної роботи №1 «Гігієна навколишнього середовища»

- Що таке гігієна, які її основні завдання?
- Яка історія розвитку гігієни як науки?
- Які українські вчені-гігієністи Вам відомі?
- Розкрити роль гігієни фізичного виховання і спорту як навчальної дисципліни, її завдання.
- Які методи досліджень використовуються у гігієні?
- Яке гігієнічне значення має температура повітря?
- Які є температурні шкали?
- Яка будова максимального та мінімального термометрів?
- Які норми температури повітря у житлових приміщеннях та критих спортивних спорудах?
- Які правила вимірювання температури повітря у приміщеннях?
- Як впливає температура повітря на організм людини при виконанні фізичних вправ?
- Які одиниці вимірювання атмосферного тиску?
- Які прилади використовують для його визначення?
- Як впливає атмосферний тиск на організм людини?
- Дати визначення, що таке абсолютна, максимальна та відносна вологості повітря?
- В яких одиницях вони визначаються?
- Яка будова психрометрів і як ними користуватися?
- Як впливають висока та низька вологості повітря на організм людини?
- Які норми вологості повітря у житлових та спортивних приміщеннях?
- Яке значення має визначення напрямку та швидкості руху повітря?
- Яка будова флюгера і як з його допомогою можна визначити напрям вітру?
- Що таке „роза вітрів“, як її побудувати та використати при розміщенні спортивних споруд?
- Як за допомогою анеометра та кататермометра визначити швидкість руху повітря?
- Які існують норми швидкості руху повітря в різних приміщеннях?
- Яка біологічна роль сонячної радіації?
- Які основні гази входять до хімічного складу повітря, їх гігієнічне значення?
- Пояснити поняття „клімат“, „акліматизація
- Які фізіологічні та санітарно-гігієнічні функції води?

Які гігієнічні вимоги висуваються до питної води?
Які існують показники бактеріального забруднення води?
Які властивості води належать до органолептичних, які методики їх визначення?
Яке гігієнічне значення має визначення хімічного складу води?
Яке гігієнічне значення має присутність у воді аміаку та солей азотистої кислоти?
Що таке твердість води, яке її гігієнічне значення?
Які є основні джерела водопостачання? Дати їм характеристику.
Що таке очищення і знезараження води?
Які способи існують для цього?
Які розрізняють санітарно-захисні смуги навколо джерел водопостачання?
Яке гігієнічне значення ґрунту?
Які розрізняють способи знешкодження та утилізації твердих відходів?
Що таке спортивні споруди, яких типів вони бувають?
Які гігієнічні вимоги висуваються до будівництва спортивних споруд?
Які гігієнічні вимоги висуваються до освітлення спортивних споруд?
Яким приладом визначають освітленість спортивних споруд, принцип його роботи?
Які показники характеризують освітлення спортивних споруд при їх експлуатації?
Які гігієнічні вимоги висуваються до вентиляції та опалення спортивних споруд?
Які гігієнічні вимоги висуваються до фізкультурно-оздоровчих споруд?
Які гігієнічні вимоги висуваються до відкритих і напівзакритих стрілецьких тирів?
Які гігієнічні вимоги висуваються до критих спортивних залів?
Які гігієнічні вимоги висуваються до критих ковзанок?
Які гігієнічні вимоги висуваються до гімнастичних залів?
Які гігієнічні вимоги висуваються до критих плавальних басейнів?
Які гігієнічні вимоги висуваються до відкритих спортивних споруд?
Які гігієнічні вимоги висуваються до спортивних споруд для лижного спорту?
Які гігієнічні вимоги висуваються до відкритих споруд для ковзанярського спорту?
Які гігієнічні вимоги висуваються до баз для занять веслуванням?
Які гігієнічні вимоги висуваються до відкритих плавальних басейнів?
Які гігієнічні вимоги до спортивного інвентаря та обладнання?
Які гігієнічні вимоги до фізкультурно-оздоровчих споруд?

5.2 Питання для підготовки до контрольної роботи №2 «Особиста гігієна»

- Що таке харчування?
- Які гігієнічні вимоги висуваються до їжі?
- Яким вимогам повинно відповідати харчування згідно із концепцією ВООЗ?
- Які основні положення теорії збалансованого харчування?
- Що таке засвоюваність їжі, від чого вона залежить?
- Що таке режим харчування?
- Яка роль м'ясних, рибних та молочних продуктів у харчуванні?
- Яка роль овочів та фруктів у харчуванні?
- Що таке харчові отруєння та інтоксикації? Які шляхи попередження їх виникнення?
- Що таке гельмінтози?
- Які існують види енергетичних витрат та методи їх визначення?
- Що таке основний обмін та специфічно-динамічна дія їжі?
- Яку гігієнічну роль відіграють білки у харчуванні?
- Яку гігієнічну роль відіграють жири у харчуванні?
- Яку гігієнічну роль відіграють вуглеводи у харчуванні?
- Що таке вітаміни, яка їх гігієнічна роль у харчуванні?
- Дати гігієнічну характеристику водорозчинним вітамінам.
- Дати гігієнічну характеристику жиророзчинним вітамінам.
- Дати гігієнічну характеристику макроелементам.
- Дати гігієнічну характеристику мікроелементам.
- Які особливості зберігання та кулінарної обробки продуктів харчування?
- Які основні принципи харчування спортсменів?
- Які основні вимоги до режиму харчування спортсменів?
- Яке значення спеціалізованого харчування у спорті?
- Які особливості харчування спортсменів на тренувальних зборах?
- Які особливості харчування спортсменів в умовах жаркого клімату?
- Які принципи харчування спортсменів у дні змагань?
- Що таке здоровий спосіб життя, які його складові?
- Розкрити шкідливий вплив алкоголю та тютюнопаління на організм людини.
- Біологічні ритми та їх вплив на працездатність людини.
- Які особливості догляду за шкірою людини?
- Які гігієнічні особливості догляду за волоссям людини?
- Які особливості догляду за ротовою порожниною?
- Які гігієнічні вимоги до матеріалів, з яких виготовляють спортивний одяг та взуття?
- Які особливості догляду за спортивним одягом та взуттям?
- Що таке загартовування?

У чому полягає специфічний та неспецифічний ефекти загартовування?

Які принципи загартовування?

Які особливості загартовування сонячними променями?

Які особливості загартовування повітрям?

Які особливості загартовування водою?

Які різновиди водних процедур можна використовувати при загартовуванні?

Які існують критерії оцінки загартовуючих процедур?

5.3 Питання для підготовки до контрольної роботи №3 «Гігієна фізичних вправ»

Які особливості гігієнічного забезпечення підготовки спортсменів в умовах тимчасової адаптації?

Які гігієнічні особливості підготовки спортсменів у гірських умовах?

Які розрізняють стадії процесу адаптації до гірської хвороби?

Які гігієнічні особливості підготовки спортсменів в умовах низької температури?

Які гігієнічні особливості підготовки спортсменів в умовах високої температури?

Які гігієнічні особливості режиму спортсмена з урахуванням маси тіла?

Які гігієнічні вимоги до організації тренувань?

Які гігієнічні вимоги до планування тренування?

Які гігієнічні вимоги до нормування тренувальних занять та змагань?

Які гігієнічні особливості режиму дня спортсменів?

Які гігієнічні особливості забезпечення занять гімнастикою?

Які гігієнічні особливості забезпечення занять легкою атлетикою?

Які гігієнічні особливості забезпечення занять боксом, боротьбою та важкою атлетикою?

Які гігієнічні особливості забезпечення занять лижним спортом?

Які гігієнічні особливості забезпечення занять ковзанярськими спортом та фігурним катанням?

Що таке втома? Які існують види втоми?

Яка класифікація проявів м'язової втоми за Волковим В.М.?

Які методи діагностики втоми?

Що включають в себе педагогічні засоби відновлення?

Що належить до медико-біологічних засобів відновлення?

Що належить до фармакологічних засобів відновлення?

Яке значення білкових препаратів, спортивних напоїв та кисневих , коктейлів як засобів відновлення?

Яке значення фізіотерапії як медико-біологічного засобу відновлення?

Яка роль масажу як медико-біологічного засобу відновлення?

Яке значення застосування мазей, гелів та кремів як медико-біологічного засобу відновлення?

Для чого використовують тейпи як медико-біологічний засіб відновлення?

Яка роль психологічних засобів відновлення, їх складові?

Які основні вимоги до використання засобів відновлення фізичної працездатності?

Що являє собою гігієна дітей і підлітків як навчальна дисципліна?

Що таке фізичний розвиток?

Які розрізняють соматометричні ознаки фізичного розвитку? Які методики їх визначення?

Які розрізняють соматоскопічні ознаки фізичного розвитку? Які методики їх визначення?

Які розрізняють фізіометричні ознаки фізичного розвитку? Які методики їх визначення?

Які особливості методики сигмальних відхилень при оцінці фізичного розвитку дітей і підлітків?

У чому полягає суть методу комплексної оцінки фізичного розвитку дітей та підлітків?

Що таке акселерація, ретардація: причини їх виникнення, заходи профілактики?

Які гігієнічні вимоги висуваються до організації навчально-виховного процесу в школі?

Які існують гігієнічні вимоги для класних приміщень та їх обладнання?

Які існують гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою в школі?

Які елементи добового режиму дня школярів?

Які складові розпорядку дня школярів?

Що таке гіпокінезія? Які причини її виникнення та заходи профілактики

Що таке гіперкінезія? Які причини її виникнення та заходи профілактики?

Які гігієнічні принципи організації фізичного виховання дітей та підлітків?

Які гігієнічні вимоги висуваються до уроку фізичного виховання?

Які гігієнічні особливості фізичного виховання людей середнього та похилого віку?

Які гігієнічні особливості занять оздоровчою фізичною культурою?

6 ПРИКЛАДИ ВАРІАНТІВ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ

Змістовий модуль №1.

Варіант № 1.

1. Гігієна – як навчальна дисципліна та її завдання.
2. Температура повітря як фізична його властивість. Характеристика впливу температури повітря на організм фізкультурників.
3. Гігієнічне значення води. Вимоги до питної води.

Варіант № 2.

1. Історична довідка про гігієну.
2. Вологість як фізична властивість повітря. Вплив вологості на організм фізкультурників та спортсменів.
3. Гігієнічне значення води. Органолептичні властивості води.

Варіант № 3.

1. Хімічний склад повітря, його гігієнічне значення.
2. Прилади для вимірювання температури повітря. Принципи їх роботи.
3. Мікробіологічні показники води.

Варіант № 4.

1. Прилади для вимірювання вологості повітря. Принципи їх роботи.
2. Методи очищення та знезараження води.
3. Загальні вимоги до будівництва та експлуатації спортивних споруд

Варіант № 5.

1. Роль українських вчених-гігієністів у розвитку та становленні гігієни.
2. Характеристика впливу атмосферного тиску на організм спортсменів.
3. Гігієнічні вимоги до освітлення спортивних споруд.

Варіант № 6.

1. Погода, клімат, акліматизація: гігієнічне значення та вплив на організм спортсменів.
2. Основні джерела водопостачання, їх гігієнічна характеристика.
3. Гігієнічні вимоги до опалення та вентиляції спортивних споруд.

Варіант № 7.

1. Характеристика впливу швидкості руху повітря на організм спортсменів.
2. Гігієнічне значення ґрунту.
3. Гігієнічне значення кисню та вуглекислого газу.

Змістовий модуль № 2.

Варіант № 1.

1. Вплив тютюнопаління на організм людей.
2. Особливості загартовування повітрям.
3. Поняття «раціональне харчування». Значення білків у харчуванні спортсменів.

Варіант № 2.

1. Вплив вживання алкоголю на організм людей.
2. Особливості загартовування водою.
3. Гігієнічні вимоги до їжі. Значення вуглеводів у харчуванні спортсменів.

Варіант № 3.

1. Наркотики та людство.
2. Особливості загартовування сонцем.
3. Значення жирів у харчуванні спортсменів.

Варіант № 4.

1. Енергетичні витрати людини та методи їх визначення. Калорійність їжі.
2. Гельмінтози: причини виникнення та заходи профілактики.
3. Руховий режим і його гігієнічна характеристика.

Варіант № 5.

1. Роль мікроелементів у харчуванні спортсменів..
2. Критерії оцінки ефективності загартовуючих процедур.
3. Особливості догляду за шкірою рук, ніг та волоссям.

Варіант № 6.

1. Продукти, джерела мікроелементів. Добові потреби..
2. Поняття загартовування, принципи та методи при загартовуванні.
3. Гігієна шкіри, профілактика шкірних захворювань

Варіант № 7.

1. Гігієнічні вимоги до режиму дня.
2. Водорозчинні вітаміни в харчуванні. Продукти, джерела водорозчинних вітамінів.
3. Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я людини. Профілактика шкідливих звичок.

Варіант 8.

1. Гігієнічні вимоги до режиму харчування. Поняття про здоровий спосіб життя.
2. Гігієнічні вимоги до загартовування повітрям.
3. Гігієнічні вимоги до сучасного спортивного взуття та одягу.

Змістовий модуль № 3.

Варіант № 1.

1. Гігієнічне забезпечення підготовки спортсменів в умовах тимчасової адаптації.
2. Втома при м'язовій діяльності та її діагностика.
3. Гігієнічна оцінка дитячих меблів.

Варіант № 2.

1. Сучасні засоби відновлення та їхня гігієнічна характеристика.
2. Гігієнічні особливості підготовки спортсменів у гірських умовах.
3. Фізичний розвиток дітей і підлітків. Вікові періоди.

Варіант № 3.

1. Оцінка режиму дня дітей та підлітків.
2. Гігієна комплексного застосування засобів відновлення.
3. Гігієнічні особливості підготовки спортсменів в умовах високої та низької температури

Варіант № 4.

1. Гігієнічна оцінка організації навчального процесу в школі.
2. Гігієна тренувального і змагального процесів.
3. Втома при м'язовій діяльності та її діагностика..

Варіант № 5.

1. Гігієна фізичного виховання та спорту осіб середнього та похилого віку..
2. Гігієнічне забезпечення підготовки спортсменів в умовах тимчасової адаптації.
3. Сучасні засоби відновлення та їхня гігієнічна характеристика.

Варіант № 6.

1. Гігієнічні вимоги до класних приміщень та їх обладнання.
2. Гігієнічні особливості підготовки спортсменів у гірських умовах.
3. Гігієна комплексного застосування засобів підвищення спортивної працездатності.

Варіант № 7.

1. Рухова активність дітей і підлітків.
2. Гігієна тренувального і змагального процесів.
3. Сучасні засоби відновлення та їхня гігієнічна характеристика..

Варіант 8.

1. Гігієнічні особливості підготовки спортсменів у гірських умовах
2. Втома при м'язовій діяльності та її діагностика.
3. Фізичний розвиток дітей і підлітків. Вікові періоди.

7 ТЕРМІНОЛОГІЯ ДИСЦИПЛІНИ «ЗАГАЛЬНА ГІГІЄНА ТА ГІГІЄНА ФІЗИЧНИХ ВПРАВ»

Авітаміноз – захворювання, що виникає при відсутності у їжі вітаміну.

Адаптогени – це природні (переважно рослинного, рідше тваринного походження) біологічно активні речовини, які розширюють межі адаптації людини до екстремальних факторів.

Азот – газ без запаху і смаку, не підтримує дихання і горіння.

Акліматизація – процес пристосування до нових клімато-географічних умов.

Акселерація – процес прискореного розвитку дітей та підлітків.

Актографія – запис рухової активності людини під час сну.

Амінокислоти незамінні – амінокислоти, які необхідні організму (лізин, триптофан, фенілаланін, лейцин, валін, метіонін, гістидин, треонін), не синтезуються у ньому, а надходять з їжею.

Анемометр – прилад для визначення швидкості руху повітря.

Атмосферний тиск – це тиск повітря, яке оточує земну кулю.

Барометр – прилад для вимірювання атмосферного тиску у даний момент часу.

Барограф – прилад для запису коливань атмосферного тиску.

Білки – високомолекулярні органічні сполуки, які складаються з амінокислот.

Білки повноцінні – білки їжі, які містять усі незамінні амінокислоти.

Біохімічна потреба у кисні – це кількість кисню, що необхідна для повного біохімічного окислення речовин, які є в 1 л води при температурі 20 °С.

Біологічні ритми – біоритми зовнішнього середовища, яким підпорядкована діяльність людини (змiana дня і ночі, фази місяця, активності сонця та ін.).

Вітаміни – низькомолекулярні органічні сполуки, які є необхідною частиною їжі, бо в організмі не синтезуються, присутні в ній у малих кількостях і забезпечують нормальний перебіг біохімічних та фізіологічних процесів.

Води артезіанські – води, що можуть утворюватися при бурінні свердловини у міжпластовому горизонті, який має ухил.

Води ґрунтові – підземні води, що знаходяться на першому водоносному горизонті від поверхні землі.

Води міжшарові – підземні води, що знаходяться між двома водотривкими шарами.

Водневий показник (pH) – концентрація вільних іонів водню.

Вологість повітря – вміст у повітрі водяної пари.

Вологість абсолютна – кількість водяної пари (г) в 1 м³ повітря.

Вологість відносна – це відношення абсолютної до максимальної вологості, виражене у відсотках.

Вологість максимальна – необхідна кількість водяної пари (г) для повного насичення 1 м³ повітря при даній температурі.

Водоємність – це здатність тканини при намоканні утримувати воду.

Втома – це біологічна захисна реакція організму, спрямована на запобігання виснаження функціонального потенціалу центральної нервової системи.

Втома гостра – стан, який виникає під час виконання граничного фізичного навантаження.

Втома легка – стан, який виникає після м'язової роботи, незначної за обсягом та інтенсивністю, і проявляється у вигляді стомленості.

Вуглеводи – клас органічних речовин, побудованих з атомів карбону, гідрогену та кисню з загальною формулою C_nH_{2n}O_n.

Газ вуглекислий – це газ без кольору та запаху, що утворюється при диханні людей, тварин, гнитті та розкладанні органічних речовин, згорянні пального.

Гельмінтози – захворювання, що виникають внаслідок паразитування в організмі людини круглих черв'яків (гельмінтів) та їх личинок.

Гігієна – це медична наука про збереження та зміцнення здоров'я населення.

Гігієна дітей і підлітків – навчальна дисципліна та практична галузь охорони здоров'я, покликана створювати та здійснювати профілактичні заходи, спрямовані на зміцнення здоров'я підростаючого покоління.

Гігієна фізичного виховання і спорту – галузь гігієни, що вивчає вплив різних факторів навколишнього середовища та соціальних умов на організм фізкультурників і спортсменів.

Гігієна харчування – галузь гігієни, що розробляє основи раціонального, здорового харчування.

Гігрограф – прилад для безперервної реєстрації змін відносної вологості повітря.

Гігрометр – прилад для визначення відносної вологості повітря у досліджуваній момент часу

Гігроскопічність – це здатність тканин адсорбувати на своїй поверхні вологу з навколишнього середовища та піт із поверхні шкіри.

Гігієнічна норма рухової активності – кількісна величина рухової активності, яка повністю задовольняє біологічну потребу організму людини в різноманітних рухах.

Гіперкінезія – збільшення рухової активності людини.

Гіпокінезія – зменшення рухової активності людини.

Гірська хвороба – хвороба, що виникає при швидкому підйомі на висоту.

Ґрунт – пухкий поверхневий родючий шар земної кори.

Дефіцит насичення – різниця між максимальною і абсолютною вологістю повітря.

Динамічний стереотип – це врівноважена система умовних рефлексів, що сприяє виникненню у головному мозку домінантного вогнища збудження.

Дезінсекція – це заходи боротьби із шкідливими комахами і кліщами, що можуть переносити інфекцію.

Дезінфекція – це заходи, спрямовані на знищення патогенних збудників в навколишньому середовищі.

Дератизація – це винищення епідемічно небезпечних і шкідливих гризунів.

Десинхроноз – порушення добових ритмів психофізіологічних функцій організму.

Екзосфера – оболонка атмосфери, яка розташована вище іоносфери.

Електрофорез – це введення до організму людини лікарських речовин постійним струмом через непошкоджену шкіру або слизові оболонки.

Ендемія – постійне існування та періодичне поширення деяких хвороб у певній місцевості.

Енерговитрати нерегульовані – це витрати енергії на основний обмін та специфічно–динамічну дію їжі.

Енерговитрати регульовані – це витрати енергії під час різних видів діяльності людини.

Епідеміологія – наука, що вивчає причини виникнення і поширення епідемій та розробляє заходи боротьби з ними.

Епідемія – масове поширення інфекційної хвороби у певній місцевості, що охоплює великі групи людей (окремі держави, області, великі міста).

Жири – клас ліпідів, які складаються з гліцерину та трьох залишків вищих жирних кислот (тригліцериди).

Жирні кислоти поліненасичені (лінолева, ліноленова, арахідонова) – не синтезуються в організмі і тому повинні надходити із їжею.

Загартовування – це система гігієнічних заходів, спрямованих на підвищення стійкості організму до несприятливої дії різних чинників навколишнього середовища.

Загальна щільність уроку фізичної культури – відношення корисного часу до загальної тривалості заняття.

Засвоюваність їжі – відношення кількості харчових речовин (у %), що засвоїлись організмом, до загальної їх кількості.

Захворювання спорадичні – це поодинокі випадки їх виникнення.

Здоровий спосіб життя – це життєдіяльність, що спрямована на збереження і зміцнення здоров'я.

Знезараження води – знищення у воді мікроорганізмів.

Зона обмеження – це територія вище за течією від місця забору води (на великих річках – до 20–30 км, на середніх – до 30–60 км).

Зона суворого режиму – це ділянка джерела водозабору та територія, де розташовані основні споруди водопроводу, насосні станції, водоочисні споруди, резервуари чистої води.

Зона спостереження – це територія, на якій ведуть спостереження за рівнем захворюваності населення.

Інфекція – це потрапляння патогенних мікробів в організм та їх розмноження там з наступним виникненням хвороби чи носійства збудників.

Інфекційні захворювання – це захворювання, які виникають внаслідок потрапляння в організм специфічних збудників – патогенних мікроорганізмів.

Імунітет – це здатність організму протистояти збудникам інфекційних захворювань або їх токсинам.

Іоносфера – оболонка атмосфери, верхня межа якої досягає 100 км.

Каламутність – природна властивість води, зумовлена вмістом завислих речовин органічного та неорганічного походження (глини, мулу).

Кататермометр – прилад для визначення швидкості руху повітря у приміщеннях.

Кінезофілія – це біологічна потреба організму дитини в рухах.

Кисень – основна складова повітря. Без нього неможливе життя. Це безбарвний газ, добре розчиняється у воді.

Клімат – багаторічний режим погоди, який склався у даній місцевості.

Коефіцієнт природного освітлення – відсоткове співвідношення величини освітленості у даній точці приміщення та одночасно визначеної величини освітленості поза межами приміщення в умовах розсіяного світла.

Колі-титр – найменша кількість води, в якій виявляється одна кишкова паличка.

Колі-індекс – кількість кишкових паличок, що міститься у 1 л води.

Комфортні умови – умови, при яких спостерігається теплова рівновага та нормальний перебіг фізіологічних реакції людини.

Люкс – міжнародна одиниця освітленості.

Люксметр – прилад для вимірювання освітлення.

Макроелементи – мінеральні елементи, концентрація яких в організмі 10^{-2} %та вище (натрій, калій, кальцій, магній, фосфор, сірка, хлор).

Мікроелементи – мінеральні елементи, концентрація яких в організмі 10^{-3} – 10^{-5} % (залізо, цинк, йод, фтор, мідь тощо).

Мезосфера – оболонка атмосфери, що знаходиться над стратосферою.

Мікробне число – кількість мікробних колоній, що виростають при посіві 1 мл води, через добу на спеціальних середовищах (м'ясо–пептонний агар).

Моторна щільність уроку фізичної культури – відношення часу, що був витрачений на виконання різних рухів, до загальної тривалості заняття.

Неспецифічний ефект загартовування – оздоровчий вплив на організм загартовуючих процедур.

Об'єм вентиляції – кількість зовнішнього повітря, що необхідне для однієї людини за годину. Для спортивних залів це 90 м³.

Озон – динамічний ізомер кисню (O₃).

Освітленість – щільність світлового струменя на освітлюваній поверхні.

Основний обмін – енергетичні витрати, необхідні для підтримання основних фізіологічних функцій організму при нормальній температурі тіла й температурі навколишнього середовища 200 С, у стані спокою, після 12–14 годин від останнього прийому їжі.

Оптимальна рухова активність – величина добової рухової активності, що відповідає віку.

Органолептичні властивості води – сукупність ознак, що сприймаються органами чуття, оцінюються інтенсивністю сприйняття та здатні викликати ті чи інші відчуття.

Очищення води – це усунення завислих у ній часток.

Пандемія – найвищий ступінь поширення інфекційних захворювань, що охоплює цілі країни, групи країн, континенти.

Перевтома – патологічний стан організму.

Перенапруження – стан, який гостро виникає після виконання одномоментного граничного тренувального або змагального навантаження на фоні зниженого функціонального стану організму (перенесене захворювання, хронічні інтоксикації – тонзиліт, карієс зубів, гайморит та ін.).

Перетренованість – це стан, який розвивається у спортсменів при неправильній побудові режиму тренувань і відпочинку.

Пневмотахометрія – метод визначення швидкості повітряного струменя при максимально швидкому вдиху та видиху, а відповідно і пропускної спроможності бронхіального дерева.

Пневмотонометрія – метод, що визначає силу дихальної мускулатури.

Повітропроникність – властивість одягу, що забезпечує необхідний рух та обмін повітря під ним.

Показник лабільності – відношення величини зниження температури шкіри на холодний подразник до загального часу її відновлення.

Показник якості – відношення часу швидкого відновлення температур шкіри (за 30 с більш, ніж на 0,5 °С) до загальної тривалості відновного періоду.

Проба Генчі – затримка дихання на видиху.

Проба Штанге – затримка дихання на вдиху.

Прозорість води – здатність води пропускати світло.

Профіль фізичного розвитку – графічне зображення зросту, маси тіла, обводу грудної клітки і визначення на цій основі гармонійності розвитку людини.

Психогігієна – це комфортабельні умови побуту, розваги, обмеження негативних емоцій.

Психопрофілактика – це психорегулююче тренування.

Психотерапія – це навіяний сон–відпочинок, м'язова релаксація, спеціальні дихальні вправи.

Психрометр — прилад для визначення абсолютної вологості повітря.

Режим дня – раціональний розподіл часу активної діяльності та відпочинку (зокрема сну) впродовж доби.

Режим харчування – вживання їжі у встановлений час.

Ретардація – процес сповільненого розвитку дітей та підлітків.

„Роза вітрів” – графічне зображення повторюваності вітрів у даній місцевості.

Специфічний ефект загартовування – підвищення стійкості організму до метеорологічних чинників під впливом загартовуючих процедур.

Соматометричні ознаки фізичного розвитку – довжина тіла й окремих його частин, маса тіла, діаметри та обводи частин тіла.

Соматоскопічні ознаки фізичного розвитку – стан кістково-м'язового апарату, шкірних покривів, слизових оболонок, ступінь жировідкладення, форма грудної клітки, хребта, оцінка стану зубів, ступінь статевого розвитку.

Спортивні споруди – це спеціально побудовані та відповідно обладнані споруди критого та відкритого типу,, на яких проводять навчально-тренувальні заняття та спортивні змагання з різних видів спорту.

Стратосфера – шар атмосфери, що міститься над тропосферою.

Сухий залишок – це кількість розчинених речовин, переважно (90 %) мінеральних солей, в 1 л води.

Твердість води загальна – твердість води, яка зумовлена наявністю у ній усіх сполук кальцію та магнію.

Твердість води постійна – залежить від вмісту різних солей.

Твердість води тимчасова – усувається після годинного кип'ятіння.

Теплозахисні властивості одягу – властивості, які вказують на здатність одягу підтримувати на певному рівні теплові витрати організму людини.

Теппінг-тест – тест для визначення максимальної частоти рухів кисті.

Термограф – прилад для динамічного спостереження за температурою повітря.

Токсикоінфекції – гострі захворювання, які виникають при вживанні їжі, яка містить велику кількість специфічного збудника та його токсинів.

Токсикози – захворювання, які виникають при вживанні їжі, що містить токсин.

Точка роси – температура, при якій водяна пара, що знаходиться в повітрі, насичує простір.

Треморографія – запис тремору кінцівок з допомогою сейсмодавача.

Тропосфера – найнижча частина атмосфери.

УВЧ–терапія – метод лікування поперемінним електричним струмом ультрависокої частоти.

Ультразвук – вплив на тканини механічних коливань пружного середовища з частотою понад 16 кГц. Є медико–біологічним засобом відновлення.

Фізичний розвиток – процес змін морфо–функціональних властивостей організму впродовж життя.

Фізіологічний дефіцит вологості – різниця між максимальною вологістю при 37 °С (температура тіла) і абсолютною вологістю в момент спостереження.

Фізіологічна крива фізичного навантаження – графічне зображення реакцій основних показників функціонального стану організму у відповідь на фізичне навантаження.

Фізіометричні ознаки фізичного розвитку – життєва ємність легень, м'язова сила, кров'яний тиск, пульс та ін.

Форсована життєва ємність легень – кількість повітря, яке можна видихнути після глибокого вдиху.

Флюгер – прилад для визначення напрямку руху повітря.

Хлоропоглинальність води – кількість хлору, яка зв'язується із завислими у воді частками, вступає у реакцію з органічними і неорганічними речовинами.

Хлор залишковий – надлишок хлору у воді.

Хлорпотреба води – кількість хлору для знезараження 1 л води.

Харчова інфекція – потрапляння в готову їжу мікробного збудника.

Харчове отруєння – гостре (рідко хронічне) неконтагіозне захворювання, яке виникає внаслідок вживання їжі, сильно забрудненої мікроорганізмами.

Хронометраж індивідуальний – поглиблене дослідження різних видів діяльності одного–двох учнів під час уроку, яке дає змогу визначити тривалість окремих елементів роботи.

Циркадні біоритми – біоритми, які за своєю тривалістю збігаються з добовими.

Чадний газ – газ без кольору та запаху. Утворюється при неповному згорянні пального і надходить до атмосферного повітря з промисловими викидами та вихлопними газами двигунів внутрішнього згорання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Свистун Ю. Д. Гігієна фізичного виховання і спорту: [посіб для вищ. навч. Закл. III-IV рівня акредитації у галузі фіз. виховання і спорту] / Свистун Ю. Д., Гурінович Х. Є. – Львів: НФВ «Українські технології», 2010. – 342 с.
2. Свистун Ю.Д. Гігієна та гігієна спорту: [підручник для вищ. навч. закл.] / Свистун Ю. Д., Лаптев О.П., Полієвський С.О., Шавель Х. Є. – Львів: НФВ «Українські технології», 2014. – 302 с.
3. Дуло О.А. Основи гігієни: Навчальний посібник до практичних занять для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту/ О.А. Дуло, В.А. Товт – Ужгород: СМП, «Вісник Карпат», 2008. – 144 с.
4. Безпека харчування: сучасні проблеми : посіб.-довідник / укл. А. В. Бабюк, О. В. Макарова [та ін.]. - Чернівці : Книги-XXI, 2005. - 456 с.
5. Полиевский С. А. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов / С. А. Полиевский. – М. : ФиС, 2005. – 384 с.
6. Пушкар М.П. Основи гігієни/ М.П. Пушкар – К.: Олімпійська література, 2004. – 128 с.
7. Кондес Т.В. Фізична культура і здоров'я: Навчальний посібник / Т.В. Кондес. – К.: Університет економіки та права «КРОК», 2017. – 126 с.
8. Дуло О.А. Гігієна в системі підготовки спеціалістів з фізичної реабілітації: навчальний посібник до практичних занять для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту/ О.А. Дуло, В.А. Товт, К.П. Мелега – Ужгород: «Графіка», 2011. – 256 с.
9. Даценко І.І. Гігієна дітей і підлітків: Підручник/ І.І. Даценко, М.Б. Шегедин, Ю.І. Шашков. – К.: Медицина, 2006. – 304 с.
10. Омельченко Л. І. Загартовування дітей та підлітків / Л. І. Омельченко, Т. В. Починок. – К. : Здоров'я, 1996. – 67 с.

Інформаційні ресурси

1. <http://amazinghumanbody-prakash.blogspot.com>
2. <http://dic.academic.ru>
3. <http://sbio.info>
4. <http://www.cerebrum.ru>
5. <http://www.health-news.ru>
6. <http://www.usm.maine.edu>
7. <http://www.nedug.ru>
8. <http://www.vitaminov.net>
9. www.virtualmedicalcentre.com

МАРЧЕНКО Інна Леонідівна

**ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ
СТУДЕНТІВ З ДИСЦИПЛІНИ
«ЗАГАЛЬНА ГІГІЄНА ТА
ГІГІЄНА ФІЗИЧНИХ ВПРАВ»**

**для студентів спеціальності
017 «Фізична культура і спорт»**

Редагування

xxxxxx. Формат 60 x 84/16. Ум. друк. арк..xx.
Обл.-вид. арк..xx. Тираж xx пр. Зам. № x

Видавець і виготівник
Донбаська державна машинобудівна академія
84313, м. Краматорськ, вул. Академічна, 72.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 1633 від 24.12.