

**Питання, винесені на залік з дисципліни
«Гігієна та гігієна спорту»
для студентів III курсу факультету ФКіС**

Доцент Шавель Х.Є.

1. Гігієна як наука та її завдання. Історична довідка про гігієну.
2. Гігієна та гігієна спорту як навчальна дисципліна, її основні завдання.
3. Санітарно-гігієнічні методи досліджень.
4. Температура повітря як його фізична властивість. Гігієнічна характеристика впливу температури повітря на організм спортсменів.
5. Атмосферний тиск як його фізична властивість. Гігієнічна характеристика впливу атмосферного тиску на організм спортсменів.
6. Вологість, як фізична властивість повітря. Гігієнічна характеристика впливу вологості повітря на організм спортсменів.
7. Рух повітря як його фізична властивість. Гігієнічна характеристика впливу швидкості руху повітря на організм спортсменів.
8. Прилади для вимірювання температури повітря, принципи їх роботи.
9. Прилади для вимірювання вологості повітря, принципи їх роботи.
10. Прилади для вимірювання швидкості руху повітря, принципи їх роботи.
11. Прилади для вимірювання атмосферного тиску повітря, принципи їх роботи.
12. Сонячна радіація як фізична властивість повітря. Вплив хвиль різної довжини на організм людини.
13. Хімічний склад повітря, його гігієнічне значення.
14. Клімат, його вплив на організм людини. Акліматизація.
15. Фізіологічні функції води, їх роль у життєдіяльності людини.
16. Санітарно-гігієнічні та господарські функції води, їх роль у життєдіяльності людини.
17. Вимоги до питної води.
18. Очищення і знезараження води: суть понять та методи.
19. Органолептичні властивості води, методики їх визначення.
20. Бактеріологічні показники забруднення води, їх характеристика.
21. Гігієнічне значення визначення азотистих сполук та твердості води.
22. Гігієнічне значення ґрунту.

23. Поняття про здоровий спосіб життя, його складові. Шкідливі звички – руйнівники здоров'я спортсменів.
24. Особиста гігієна людини: особливості догляду за шкірою, волоссям та ротовою порожниною.
25. Гігієнічні вимоги до повсякденного одягу.
26. Гігієнічні вимоги до тканин, з яких виготовляють одяг.
27. Гігієнічні вимоги до взуття.
28. Що таке освітленість? Назвати її одиниці вимірювання. Принцип роботи люкметра.
29. Що таке світловий коефіцієнт та коефіцієнт природної освітленості? Назвати основні положення санітарно-гігієнічної оцінки освітлення навчальних аудиторій та спортивних залів.
30. Гігієнічні вимоги до освітлення навчальних аудиторій та спортивних залів.
31. Методика проведення санітарно-гігієнічного обстеження спортивного залу.
32. Що таке режим дня? Вказати гігієнічні вимоги до розпорядку дня.
33. Загальні вимоги до будівництва та експлуатації спортивних споруд.
34. Гігієнічні вимоги до освітлення спортивних споруд.
35. Гігієнічні вимоги до опалення та вентиляції спортивних споруд.
36. Гігієнічні вимоги до відкритих та напівзакритих стрілецьких тирів.
37. Гігієнічні вимоги до критих спортивних споруд.
38. Гігієнічні вимоги до відкритих спортивних споруд.
39. Гігієнічні вимоги до спортивного інвентаря та обладнання.
40. Основні гігієнічні вимоги до фізкультурно-оздоровчих споруд.
41. Гігієнічне забезпечення підготовки спортсменів в умовах тимчасової адаптації.
42. Гігієнічні особливості підготовки спортсменів у гірських умовах.
43. Гігієнічні особливості підготовки спортсменів в умовах високої та низької температури.
44. Режим спортсмена з урахуванням маси тіла.
45. Гігієнічні вимоги до спортивних залів ЗОШ.
46. Поняття «загартовування», ефекти загартовування, принципи.
47. Загартовування сонячними променями: принципи, методи.
48. Загартовування повітрям: принципи, методи.
49. Загартовування водою: принципи, методи.

50. Фази реакції організму людини на дію холодового подразника.
51. Гігієнічні принципи загартовування. Критерії оцінки ефективності загартовування.
52. Поняття про фізичний розвиток. Акселерація та ретардація. Методика оцінки фізичного розвитку за допомогою сигмальних відхилень.
53. Дослідження соматометричних ознак фізичного розвитку.
54. Дослідження соматоскопічних ознак фізичного розвитку.
55. Дослідження фізіометричних ознак фізичного розвитку.
56. Поняття про раціональне харчування. Енергетичні витрати спортсменів, методи їх визначення. Калорійність харчування.
57. Засвоюваність їжі та режим харчування.
58. Роль білків у харчуванні спортсменів.
59. Роль вуглеводів у харчуванні спортсменів.
60. Роль жирів у харчуванні людей спортсменів
61. Режим харчування та засвоюваність їжі.
62. Основні принципи харчування спортсменів.
63. Водорозчинні вітаміни в харчуванні спорьсменів. Добові потреби. Продукти харчування, які містять водорозчинні вітаміни.
64. Жиророзчинні вітаміни в харчуванні спортсменів. Добові потреби. Продукти харчування, які містять жиророзчинні вітаміни.
65. Мінеральні елементи в харчуванні спортсменів. Добові потреби. Продути харчування, які містять мінеральні речовини.
66. Харчування як засіб підвищення працездатності спортсменів.
67. Втома, класифікація проявів втоми. Гігієнічні заходи профілактики втоми.
68. Втома при м'язовій діяльності та її діагностика.
69. Гігієнічна характеристика медико-біологічних засобів відновлення.
70. Гігієнічні вимоги до педагогічних і психологічних засобів відновлення фізичної працездатності.
71. Особливості застосування засобів відновлення.
72. Гідропроцедури, їх вплив на організм спортсменів.
73. Гігієнічна характеристика сауни та лазні як медико-біологічного засобу відновлення.
74. Сучасні фармакологічні засоби відновлення та їх характеристика.
75. Поняття про інфекцію, епідемію, пандемію та спорадичні захворювання. Особливості збудників інфекційних захворювань.
76. Шляхи передачі збудників інфекційних захворювань.

77. Державні заходи попередження інфекційних захворювань. Імунітет.
78. Загальна характеристика харчових інфекцій, причини їх виникнення та заходи профілактики.
79. Періоди розвитку інфекційного захворювання.
80. Поняття «харчове отруєння», «харчова інтоксикація»: профілактика їх виникнення.
81. Харчові отруєння мікробного походження. Заходи профілактики.
82. Харчові отруєння немікробного походження. Заходи профілактики.
83. Гельмінтози: причини виникнення, заходи профілактики.