

Індивідуальні завдання для студентів, які навчаються за графіком сприяння з навчальної дисципліни з «Гігієна та гігієна спорту»

Галузь знань: 01 освіта

Спеціальність: 017 фізична культура і спорт

Доцент Шавель Х.Є.

I. Матеріали самопідготовки.

II. Виконати індивідуальні контрольні роботи.

II. Вивчити навчальний матеріал з розділів:

1) Гігієна повітряного середовища

- А) Фізичні властивості повітря: температура, атмосферний тиск, вологість, рух повітря: їх вплив на організм спортсменів.
- Б) Хімічний склад повітря, його санітарно-гігієнічне значення.

2) Гігієна води

- А) Роль води у життєдіяльності людини. Гігієнічні вимоги до питної води.
- Б) Очищення та знезараження води, їх способи.
- В) Органолептичні властивості води, методики їх визначення.
- Г) Хімічний склад та показники бактеріального забруднення води.

3) Гігієна харчування

- А) Поняття про раціональне харчування. Вимоги до їжі.
- Б) Енергетичні витрати спортсменів, їх класифікація.
- В) Роль білків, жирів та вуглеводів у харчуванні спортсменів
- Г) Водорозчинні та жиророзчинні вітаміни: їх значення у харчуванні спортсменів.
- Д) Макро- та мікроелементи: їх значення у харчуванні спортсменів.

4) Гігієна відновлення фізичної працездатності спортсмена.

- А) Втома, класифікація проявів втоми.
- Б) Гігієнічна характеристика медико-біологічних засобів відновлення.
- В) Гігієнічні вимоги до педагогічних і психологічних засобів відновлення спортивної працездатності.

Література

1. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я. С.Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М. : Академия, 2005. – 240 с.
2. Пушкар М. П. Основи гігієни / М. П. Пушкар. – К. : Олімпійська література, 2004. – 92 с.
3. Свистун Ю. Д. Практикум з гігієни / Ю. Д. Свистун, Х. Є. Гурінович. – Л. : Українські технології, 2007. – 96 с.

4. 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.
5. 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.
6. Свистун Ю.Д. Гігієна спорту: [посіб для вищ. навч. закл. III-IV рівня акредитації у галузі фіз. виховання і спорту] / Свистун Ю. Д., Лаптев О.П., Полієвський С.О., Шавель Х. Є. – Львів: НФВ «Українські технології», 2012. – 214 с.