

Лабораторна робота № 14

Гігієнічне забезпечення підготовки спортсменів в обраному виді спорту.

Мета заняття: Закріпити теоретичні знання про гігієнічне забезпечення підготовки в обраному виді спорту та оволодіти навичками використання системи гігієнічних факторів в обраному виді спорту.

Дана робота виконується у вигляді реферату з висвітленням наступних запитань:

1. Гігієнічна характеристика виду спорту (оздоровче значення).
2. Розпорядок дня та його гігієнічна оцінка.
3. Особливості особистої гігієни (догляд за тілом, шкідливі звички).
4. Гігієна одягу та взуття. Гігієнічні вимоги до матеріалів, з яких виготовлений туристичний одяг та взуття. Догляд за одягом та взуттям.
5. Загартовування спортсмена. Гігієнічні принципи, методики загартовування сонцем, повітрям, водою.
6. Основні положення раціону харчування: вміст білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та мінеральних речовин.
7. Допоміжні медико-біологічні заходи для підвищення спортивної працездатності.
8. Гігієнічні заходи з підготовки до тренувань та змагань у складних мікрокліматичних умовах: вплив високих та низьких температур, вологості, швидкості руху повітря, клімат.

Контрольні запитання

1. Яка гігієнічна характеристика обраного виду спорту?
2. Які особливості розпорядку дня та особистої гігієни в обраному виді спорту?
3. Які гігієнічні вимоги висуваються до спортивного одягу та взуття?
4. Як здійснюється загартовування в обраному виді спорту?
5. Які особливості харчування спортсменів в обраному виді спорту?
6. Які гігієнічні вимоги висуваються до місць занять в обраному виді спорту?
7. Які допоміжні гігієнічні заходи щодо підвищення фізичної працездатності використовуються в обраному виді спорту?