

**Питання, винесені на іспит з дисципліни
«Гігієна та гігієна фізичного виховання»
для студентів III курсу факультету ПО**

Доцент Шавель Х.Є.

1. Гігієна як наука та її завдання. Історична довідка про гігієну.
2. Гігієна та гігієна фізичного виховання 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 людини.
5. Атмосферний тиск як його фізична властивість. Гігієнічна характеристика впливу атмосферного тиску на організм людини.
6. Вологість, як фізична властивість повітря. Гігієнічна характеристика впливу вологості повітря на організм людини.
7. Рух повітря як його фізична властивість. Гігієнічна характеристика впливу швидкості руху повітря на організм людини.
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.
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. Вказати гігієнічні вимоги до уроку фізичної культури.
34. Назвати гігієнічні принципи організації фізичного виховання школярів.
35. Гігієнічні особливості фізичного виховання осіб середнього та похилого віку.
36. Руховий режим і його гігієнічна характеристика.
37. Рухова активність дітей та підлітків. Гігієнічні нормативи рухової активності.
38. Гігієнічні вимоги до класних приміщень ЗОШ.
39. Гігієнічні вимоги до спортивних залів ЗОШ.
40. Поняття «загартовування», ефекти загартовування, принципи.
41. Загартовування сонячними променями: принципи, методи.
42. Загартовування повітрям: принципи, методи.
43. Загартовування водою: принципи, методи.
44. Фази реакції організму людини на дію холодового подразника.
45. Гігієнічні принципи загартовування. Критерії оцінки ефективності загартовування.
46. Поняття про фізичний розвиток. Акселерація та ретардація. Методика оцінки фізичного розвитку за допомогою сигмальних відхилень.

47. Дослідження соматометричних ознак фізичного розвитку.
48. Дослідження соматоскопічних ознак фізичного розвитку.
49. Дослідження фізіометричних ознак фізичного розвитку.
50. Поняття про раціональне харчування. Енергетичні витрати людини, методи їх визначення. Калорійність харчування.
51. Засвоюваність їжі та режим харчування.
52. Роль білків у харчуванні фізкультурників та спортсменів.
53. Роль вуглеводів у харчуванні фізкультурників та спортсменів.
54. Роль жирів у харчуванні фізкультурників та спортсменів.
55. Режим харчування та засвоюваність їжі.
56. Основні принципи харчування фізкультурників та спортсменів.
57. Водорозчинні вітаміни в харчуванні фізкультурників та спортсменів. Добові потреби. Продукти харчування, які містять водорозчинні вітаміни.
58. Жиророзчинні вітаміни в харчуванні фізкультурників та спортсменів. Добові потреби. Продукти харчування, які містять жиророзчинні вітаміни.
59. Мінеральні елементи в харчуванні фізкультурників та спортсменів. Добові потреби. Продукти харчування, які містять мінеральні речовини.
60. Харчування як засіб підвищення працездатності фізкультурників та спортсменів.
61. Втома, класифікація проявів втоми. Гігієнічні заходи профілактики втоми.
62. Втома при м'язовій діяльності та її діагностика.
63. Гігієнічна характеристика медико-біологічних засобів відновлення.
64. Гігієнічні вимоги до педагогічних і психологічних засобів відновлення фізичної працездатності.
65. Особливості застосування засобів відновлення.
66. Гідропроцедури, їх вплив на організм людини.
67. Гігієнічна характеристика сауни та лазні як медико-біологічного засобу відновлення.
68. Сучасні фармакологічні засоби відновлення та їх характеристика.
69. Поняття про інфекцію, епідемію, пандемію та спорадичні захворювання. Особливості збудників інфекційних захворювань.
70. Шляхи передачі збудників інфекційних захворювань.
71. Державні заходи попередження інфекційних захворювань. Імунітет.
72. Загальна характеристика харчових інфекцій, причини їх виникнення та заходи профілактики.
73. Періоди розвитку інфекційного захворювання.

74. Поняття «харчове отруєння», «харчова інтоксикація»: профілактика їх виникнення.
75. Харчові отруєння мікробного походження. Заходи профілактики.
76. Харчові отруєння немікробного походження. Заходи профілактики.
77. Гельмінтози: причини виникнення, заходи профілактики.