

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Запорізький національний технічний університет**

Кафедра фізичної реабілітації і рекреації

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**

до самостійної роботи з дисципліни “Гігієна фізичного виховання та спорту” для студентів спеціальності 6.010201 – Фізичне виховання денної та заочної форм навчання

Запоріжжя

2014 р.

Методичні вказівки до самостійної роботи з дисципліни “Гігієна фізичного виховання та спорту” для студентів спеціальності 6.010201 – Фізичне виховання, 6.010203 – Фізична реабілітація денної та заочної форм навчання / Укл.: В.Ф. Гагара. – Запоріжжя: ЗНТУ, 2014. – 7 с.

Укладач: В.Ф. Гагара, доцент, к. мед. н.

Затверджено на засіданні кафедри фізичної  
реабілітації і рекреації

Протокол № 1 від «19» червня 2014 р.

Самостійна робота студентів передбачає самостійне вивчення матеріалу дисципліни, якій не зовсім детально розкритий у лекційному курсі та на семінарських заняттях. Самостійна роботи при заочній формі навчання складає більшу частину годин, відведених на вивчення дисципліни.

Зміст самостійної роботи з дисципліни “Гігієна фізичного виховання та спорту” складають:

1. Самостійне опрацювання теоретичних питань курсу.
2. Підготовка до семінарських занять, опрацювання навчальної літератури.
3. Виконання контрольної роботи.

## Тематичні плани самостійної роботи студентів

*Форма навчання: денна*

| № з/п        | Теми до самостійної роботи                                                                                                                                                                                                           | Кількість годин |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1            | Гігієнічні вимоги до спортивних споруд та майданчиків.                                                                                                                                                                               | 4               |
| 2            | Гігієнічних вимог до побудови тренувального процесу на різних етапах спортивної підготовки спортсменів. Методи відновлення і підвищення працездатності спортсменів. Профілактика перетренування.                                     | 3               |
| 3            | Особливості гігієнічного забезпечення спортсменів в різних клімато-географічних умовах, при переїзді, зміні часових поясів. Особливості спортивної підготовки людей залежно від статі, віку, стану здоров'я (жінки, діти, інваліди). | 4               |
| 4            | Методи гігієнічної оцінки харчування спортсменів.                                                                                                                                                                                    | 4               |
| 5            | Гігієнічне забезпечення спортсменів окремих видів спорту на різних етапах спортивної підготовки.                                                                                                                                     | 4               |
| 6            | Особиста гігієна, гігієна одягу та взуття спортсмена.                                                                                                                                                                                | 3               |
| 7            | Основи гігієни дітей та підлітків. Гігієнічні вимоги до умов перебування дітей та підлітків в навчально-виховних та оздоровчих закладах.                                                                                             | 4               |
| 8            | Визначення стану здоров'я та фізичного розвитку дітей та підлітків з метою розробки профілактичних заходів.                                                                                                                          | 4               |
| 9            | Гігієнічні вимоги до організації проведення фізичного виховання і трудового навчання дітей та підлітків.                                                                                                                             | 4               |
| <b>Разом</b> |                                                                                                                                                                                                                                      | <b>34</b>       |

*Форма навчання: заочна*

| № з/п | Теми до самостійної роботи                                                                                                                                                                       | Кількість годин |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1     | Гігієнічні вимоги до спортивних споруд та майданчиків.                                                                                                                                           | 7               |
| 2     | Гігієнічних вимог до побудови тренувального процесу на різних етапах спортивної підготовки спортсменів. Методи відновлення і підвищення працездатності спортсменів. Профілактика перетренування. | 7               |
| 3     | Особливості гігієнічного забезпечення спортсменів в різних клімато-                                                                                                                              | 7               |

|               |                                                                                                                                                                   |           |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|               | географічних умовах, при переїзді, зміні часових поясів. Особливості спортивної підготовки людей залежно від статі, віку, стану здоров'я (жінки, діти, інваліди). |           |
| 4             | Методи гігієнічної оцінки харчування спортсменів.                                                                                                                 | 7         |
| 5             | Гігієнічне забезпечення спортсменів окремих видів спорту на різних етапах спортивної підготовки.                                                                  | 7         |
| 6             | Особиста гігієна, гігієна одягу та взуття спортсмена.                                                                                                             | 5         |
| 7             | Основи гігієни дітей та підлітків. Гігієнічні вимоги до умов перебування дітей та підлітків в навчально-виховних та оздоровчих закладах.                          | 6         |
| 8             | Визначення стану здоров'я та фізичного розвитку дітей та підлітків з метою розробки профілактичних заходів.                                                       | 7         |
| 9             | Гігієнічні вимоги до організації проведення фізичного виховання і трудового навчання дітей та підлітків.                                                          | 7         |
| <b>Всього</b> |                                                                                                                                                                   | <b>60</b> |

**Перелік питань на які слід підготувати відповіді  
при виконанні самостійної роботи:**

1. Гігієнічні вимоги до спортивних залів.
2. Гігієнічні вимоги до басейнів та проведення в них занять.
3. Гігієнічні вимоги до відкритих спортивних майданчиків.
4. Гігієнічне забезпечення підготовки спортсменів з ігрових видів спорту.
5. Гігієнічне забезпечення підготовки спортсменів з гімнастики.
6. Гігієнічне забезпечення підготовки спортсменів з плавання.
7. Гігієнічне забезпечення підготовки спортсменів з лижного спорту.
8. Гігієнічне забезпечення підготовки спортсменів з легкої атлетики.
9. Гігієнічне забезпечення занять з оздоровчої фізичної культури.
10. Гігієнічні вимоги до підготовки спортсменів дитячого та підліткового віку.
11. Гігієнічні особливості підготовки спортсменок.
12. Санітарно-гігієнічні вимоги до організації та проведення спортивних тренувань.
13. Санітарно-гігієнічні вимоги до організації та проведення спортивних змагань.
14. Гігієнічні вимоги до добового режиму спортсмена.
15. Засоби відновлення та підвищення працездатності у спортсменів.
16. Гігієнічні вимоги до процесу підготовки спортсменів в особливих кліматичних умовах (високі та низькі температури, гірські умови).
17. Поняття про біоритми та їх урахування в спортивній практиці.
18. Структура системи гігієнічного забезпечення підготовки спортсменів.
19. Гігієнічні вимоги до одягу і взуття спортсменів.
20. Вимоги до особистої гігієни спортсмена.
21. Гігієнічні вимоги до земельної ділянки загальноосвітньої школи, школи-інтернату.
22. Гігієнічні вимоги до приміщення школи.
23. Заходи щодо оптимізації мікроклімату навчальних та спортивних приміщень.
24. Гігієнічні вимоги до добового режиму школяра.
25. Гігієнічні вимоги до шкільних меблів і навчальних посібників.
26. Методи гігієнічного виховання дітей і підлітків.
27. Параметри комплексного оцінювання стану здоров'я дітей та підлітків. Групи за станом здоров'я.
28. Морфологічні ознаки фізичного розвитку дітей і підлітків. Методи їх визначення та оцінювання.
29. Функціональні ознаки фізичного розвитку дітей і підлітків. Методи їх визначення та оцінювання.
30. Соматоскопічні ознаки фізичного розвитку дітей і підлітків. Методи їх визначення та оцінювання.
31. Методи визначення ступеня та гармонічності фізичного розвитку дітей і підлітків.
32. Гігієнічні основи фізичного виховання дітей і підлітків.
33. Засоби та форми фізичного виховання дітей і підлітків.
34. Групи дітей і підлітків за станом здоров'я та особливості проведення з ними уроків з фізичного виховання.

- 35. Гігієнічне оцінювання уроку з фізичного виховання та заняття зі спортивного тренування.
- 36. Гігієнічні вимоги до умов проведення уроку з фізичного виховання та заняття зі спортивного тренування.
- 37. Гігієнічні вимоги до харчування спортсменів.
- 38. Гігієнічні вимоги до проведення спортивних тренувань з особами похилого віку.
- 39. Гігієнічні вимоги до побутових приміщень спортивних споруд.
- 40. Гігієнічне забезпечення спортивних змагань.

## ЛІТЕРАТУРА

### Базова

1. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Радионова. – М. : Академия, 2009. – 240 с.
2. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта / В.И. Дубровский. – М. : ГИЦ «Владос», 2008. – 509 с.
3. Лаптев А.П. Гигиена физической культуры и спорта: учебник для институтов физической культуры / А.П. Лаптев, А.А. Минх. – М. : Физкультура и спорт, 2010. – 288 с.
4. Лаптев А.П. Гигиена: учебник для институтов и техникумов физической культуры / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский. – М. : Физкультура и спорт, 2011. – 368 с.
5. Лаптев А.П. Практикум по гигиене: пособие для институтов физической культуры / А.П. Лаптев, И.Н. Малышева. – М. : Физкультура и спорт, 2012. – 151 с.

### Допоміжна

6. Минх А.А. Основы общей и спортивной гигиены / А.А. Минх, И.Н. Малышева. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 375 с.
7. Нікберг І.І. Гігієна з основами екології / І.І. Нікберг, І.В. Сергета, Л.І. Цимбалюк. – К. : Здоров'я, 2008. – 503.
8. Пушкар М.П. Основи гігієни / М.П. Пушкар. – К. : Олімпійська література, 2008. – 93 с.
9. Гигиена детей и подростков: руководство для санитарных врачей / под ред. акад. Г.Н. Сердюковской и проф. А.Г. Сухарева. – М. : Медицина, 2012. – 494 с.
10. Габович Р.Д. Гигиена / Р.Д. Габович, С.С. Познанский, Г.Х. Шахбазян. – К. : Вища школа, 2009. – 765 с.
11. Даценко І.І. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології / І.І. Даценко, Р.Д. Габович. – К. : Здоров'я, 2009. – 875 с.