

Федеральное агентство по образованию
Государственное образовательное учреждение высшего профессионально-
го образования
«ГОРНО-АЛТАЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра безопасности жизнедеятельности, анатомии и физиологии

ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Учебно-методический комплекс

Для студентов, обучающихся по специальности
050720 «Физическая культура»
квалификация педагог по физической культуре

Горно-Алтайск
РИО Горно-Алтайского госуниверситета
2009

Печатается по решению методического совета
Горно-Алтайского государственного университета

УДК
ББК
Авторский знак

Гигиена физического воспитания и спорта: учебно-методический комплекс
(для студентов, обучающихся по специальности 050720 «Физическая культура»
квалификация педагог по физической культуре) / Горно-Алтайск: РИО ГАГУ,
2009. – 54 с.

Составитель:

Шестернина Ж.Г., к.б.н., доцент

Рецензенты:

Гайнанова Н.К.,

д.б.н., профессор кафедры биологии и химии Бийского педагогического
государственного университета им. В.М. Шукшина.

Воронкова Е.Г.,

к.б.н., доцент кафедры безопасности жизнедеятельности, анатомии и фи-
зиологии ГАГУ.

В работе представлены учебно-методические материалы по дисциплине
«Гигиена физического воспитания и спорта», в том числе рабочая программа,
методические указания студентам, содержание и порядок проведения экзамена.
Дисциплина «Гигиена физического воспитания и спорта» является дисципли-
ной федерального компонента для студентов 2 курса специальности 050720
«Физическая культура» квалификация педагог по физической культуре.

© Шестернина Ж.Г., 2009

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	4
1.Квалификационная характеристика выпускника.....	4
2.Компетенции выпускника.....	4
3.Рабочая программа.....	5
3.1 Объяснительная записка.....	5
3.2 Требования к обязательному минимуму содержания дисциплины.....	6
3.3 Технологическая карта учебного процесса.....	7
3.4 Содержание учебного курса.....	8
3.5 Тематический план курса лекций по дисциплине.....	9
3.6 Методические указания к выполнению практических работ.....	11
3.6.1 Практикум.....	11
3.6.2 Алгоритм усвоения знаний полученных в теоретическом и практическом курсе.....	16
3.7 Глоссарий.....	20
4. Рекомендуемая литература.....	23
5. Методические указания по самостоятельной работе студентов.....	23
6. Темы рефератов.....	25
7. Контрольные вопросы, выносимые на экзамен.....	26
7.1. Примерные тесты.....	29

ПРЕДИСЛОВИЕ

Настоящий учебно-методический комплекс по курсу «Гигиена физического воспитания и спорта» составлен с учетом рекомендаций Учебно-методического объединения Министерства образования и науки Российской Федерации. Его структура и содержание соответствуют требованиям Государственного образовательного стандарта по специальности «Физическая культура» квалификация педагог по физической культуре, утвержденного приказом Министерства образования РФ 31.01.2005 г.

Учебно-методический комплекс включает в себя: квалификационную характеристику и компетенции выпускника-педагога по физической культуре; рабочую программу дисциплины с технологической картой; тематический план лекций; методические указания к выполнению практических работ; практикум; глоссарий; основные гигиенические требования и принципы гигиены физического воспитания и спорта; рекомендуемую литературу (основную и дополнительную); методические указания по самостоятельной работе студентов; темы рефератов; контрольные вопросы, выносимые на экзамен.

I. Квалификационная характеристика выпускника

Выпускник, получивший квалификацию педагога по физической культуре, должен быть готовым осуществлять обучение и воспитание обучающихся с учетом специфики преподаваемого предмета; способствовать социализации, формированию общей культуры личности, осознанному выбору и последующему освоению профессиональных образовательных программ; использовать разнообразные приемы, методы и средства обучения; обеспечивать уровень подготовки обучающихся, соответствующий требованиям Государственного образовательного стандарта; соблюдать права и свободы учащихся, предусмотренных Законом Российской Федерации «Об образовании», Конвенцией о правах ребенка, систематически повышать свою профессиональную квалификацию, участвовать в деятельности методических объединений и в других формах методической работы, осуществлять связь с родителями (лицами, их заменяющими), выполнять правила и нормы охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты, обеспечивать охрану жизни и здоровья учащихся в образовательном процессе.

II. Компетенции выпускника

Профессиональные:

- знать гигиенические требования к местам проведения тренировок и соревнований, использование факторов внешней среды в укреплении здоровья, повышения работоспособности и ускорения восстановления, занимающихся физической культурой и спортом;

- знать мероприятия по профилактике травматизма при занятиях физкультурой и спортом;

- знать гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности;
- уметь приобретать новые знания, используя современные информационные образовательные технологии;
- уметь оценить с гигиенических позиций условия в местах проведения тренировок и соревнований;
- уметь дать гигиеническую оценку питания физкультурников и спортсменов;
- уметь осуществлять гигиенические меры безопасности на занятиях физкультурой и спортом;
- уметь проводить оздоровительно-гигиенические мероприятия.

III. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

3.1 Объяснительная записка

В соответствии со ст.51 Закона Российской Федерации «Об образовании» образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья воспитанников и обучающихся.

«Основами законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте» (ст. 12) перед образовательными учреждениями всех типов поставлены задачи сохранения, укрепления и улучшения здоровья учащихся, формирования у них устойчивой потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни. Ведущая роль в реализации этих законодательных актов принадлежит педагогу по физической культуре. Именно он наиболее компетентен в вопросах возрастной и спортивной физиологии, профилактике болезней и коррекции функциональных нарушений у детей.

Знание и соблюдение основных гигиенических принципов, требований и рекомендаций по организации занятий физической культурой и спортом значительно повышают их оздоровительную эффективность и обеспечивают возможность достижения спортсменами высоких спортивных результатов без ущерба для здоровья.

Гигиена физического воспитания и спорта как отрасль медицинских знаний и как отрасль педагогической науки и практики способствует решению общих задач – сохранения, укрепления и повышения уровня здоровья населения страны, формирования гармонического физического развития подрастающего поколения и продления периода активного долголетия взрослого населения.

Знания по этой учебной дисциплине во многом помогают предупредить заболевания, скорректировать функциональное состояние организма человека средствами физической культуры и спорта, повысить устойчивость организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды.

Цель курса – вооружить будущего педагога по физической культуре знаниями и практическими навыками применения гигиенических факторов и оздоровительных сил природы в процессе занятий физической культурой и спортом.

В связи с этим основными *задачами* курса являются:

- приобретение знаний и практических навыков для обеспечения санитарно-гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности;
- приобретение знаний и практических навыков для обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности;
- приобретение знаний и практических навыков для восстановления спортивной формы в процессе занятий физической культурой.

Место дисциплины в учебном процессе

«Гигиена физического воспитания и спорта» относится к циклу специальных дисциплин предметной подготовки федерального компонента. Курс тесно связан с возрастной анатомией, физиологией и гигиеной, спортивной медициной и физиологией физического воспитания и спорта. Дисциплина проводится на 2 курсе, в течение 3 семестра. Формой отчетности является экзамен.

3.2 Требования к обязательному минимуму содержания дисциплины

Требования к обязательному минимуму содержания дисциплины Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по специальности 050720 «Физическая культура» квалификация педагог по физической культуре, утвержденного 31.01.2005 г., номер государственной регистрации № 711 пед/сп (новый).

Дидактические единицы дисциплины

Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни. Личная гигиена, закаливание, гигиена одежды и обуви физкультурника и спортсмена. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Рациональное питание. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности. Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола. Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности.

3.3 ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОГО КУРСА

Факультет: географический

Кафедра: безопасности жизнедеятельности, анатомии и физиологии

Семестр: 3

Тема	Всего часов	Аудиторных занятий		Самост. работа
		лекций	практических занятий	
Введение. Гигиена как отрасль медицинской науки	6	2	2	2
Организм и факторы окружающей среды (гигиена воздуха, воды и почвы)	16	6	4	6
Гигиена закаливания	10	2	2	6
Гигиена питания	14	4	4	6
Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью	10	2	2	6
Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе.	18	4	6	8
Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта.	14	2	4	8
Гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.	12	2	2	8
Форма итогового контроля	Экзамен			

3.4 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Гигиена как отрасль медицинской науки. Гигиена физической культуры и спорта. Определение гигиены как науки. Цель и задачи гигиены. Методы изучения внешней среды и ее влияния на здоровье населения. Связь гигиены с другими науками. Определение гигиены физического воспитания и спорта как науки. Цель и основные задачи гигиены физического воспитания и спорта. История развития гигиены физического воспитания и спорта в России.

Гигиена воздушной среды. Физиологическое значение воздуха для человека. Гигиеническое значение физических свойств воздуха (температура, влажность, скорость движения, барометрическое давление). Химический состав воздуха. Механические примеси воздуха и их гигиеническое значение при занятиях физической культурой и спортом. Гигиена воды. Роль воды в жизнедеятельности человека. Органолептические свойства воды. Жесткость воды. Эпидемиологическое значение воды. Источники водоснабжения. Очистка и обеззараживание воды. Гигиена почвы. Гигиеническое значение состава и свойств почвы. Эпидемиологическое значение почвы. Химическое и радиоактивное загрязнение почвы. Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений.

Гигиена закаливания. Физиологические основы закаливания. Гигиенические принципы закаливания. Гигиенические нормы закаливания воздухом. Гигиенические нормы закаливания водой. Закаливание солнцем.

Гигиена питания. Основные гигиенические требования к пище. Понятие о достаточном и сбалансированном питании. Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, воды и минеральных веществ. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом. Энерготраты при занятиях физической культурой и спортом. Общие гигиенические требования к режиму питания. Режим питания при занятиях физической культурой и спортом. Особенности питания спортсменов. Особенности питания юных спортсменов.

Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью. Основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений. Основные гигиенические требования к отоплению и вентиляции спортивных сооружений. Основные гигиенические требования к открытым водоемам. Основные гигиенические требования к искусственным бассейнам. Основные гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям.

Гигиеническое нормирование двигательной активности школьников. Влияние двигательной активности на здоровье школьников. Методы изучения и оценки двигательной активности. Формирование двигательной активности школьников. Гигиенические возрастно-половые нормативы двигательной активности школьников. Активный двигательный режим пожилых людей.

Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе. Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями. Гигиениче-

ские требования к структуре, содержанию, объему и интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания.

Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта. Основы личной гигиены. Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой. Гигиеническое обеспечение занятий лыжным спортом. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием. Гигиеническое обеспечение занятий борьбой, боксом, тяжелой атлетикой.

Гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Педагогические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления. Психологические средства восстановления.

3.5 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЛЕКЦИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лекция № 1. Гигиена как отрасль медицинской науки. Гигиена физической культуры и спорта (2 часа). Определение гигиены как науки. Цель и задачи гигиены. Методы изучения внешней среды и ее влияния на здоровье населения. Связь гигиены с другими науками. Определение гигиены физического воспитания и спорта как науки. Цель и основные задачи гигиены физического воспитания и спорта. История развития гигиены физического воспитания и спорта в России.

Лекция № 2. Гигиена воздушной среды (2 часа). Физиологическое значение воздуха для человека. Гигиеническое значение физических свойств воздуха (температура, влажность, скорость движения, барометрическое давление). Химический состав воздуха. Механические примеси воздуха и их гигиеническое значение при занятиях физической культурой и спортом.

Лекция № 3. Гигиена воды (2 часа). Роль воды в жизнедеятельности человека. Органолептические свойства воды. Жесткость воды. Эпидемиологическое значение воды. Источники водоснабжения. Очистка и обеззараживание воды.

Лекция № 4. Гигиена почвы (2 часа). Понятие о почве. Гигиеническое значение состава и свойств почвы. Эпидемиологическое значение почвы. Химическое и радиоактивное загрязнение почвы. Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений.

Лекция № 5. Гигиена закаливания (2 часа). Понятие о закаливании. Физиологические основы закаливания. Гигиенические принципы закаливания. Гигиенические нормы закаливания воздухом. Гигиенические нормы закаливания водой. Закаливание солнцем.

Лекция № 6. Гигиена питания (2 часа). Понятие о питании. Основные гигиенические требования к пище. Понятие о достаточном и сбалансированном питании. Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, воды и минеральных веществ.

Лекция № 7. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом (2 часа). Энерготраты при занятиях физической культурой и спортом. Общие гигиенические требования к режиму питания. Режим питания при занятиях физической культурой и спортом. Особенности питания спортсменов. Особенности питания юных спортсменов.

Лекция № 8. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью (2 часа). Основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений. Основные гигиенические требования к отоплению и вентиляции спортивных сооружений. Основные гигиенические требования к открытым водоемам. Основные гигиенические требования к искусственным бассейнам. Основные гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям.

Лекция № 9. Гигиеническое нормирование двигательной активности школьников (2 часа). Влияние двигательной активности на здоровье школьников. Методы изучения и оценки двигательной активности. Формирование двигательной активности школьников. Гигиенические возрастно-половые нормативы двигательной активности школьников. Активный двигательный режим пожилых людей.

Лекция № 10. Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе (2 часа). Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями. Гигиенические требования к структуре, содержанию, объему и интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания.

Лекция № 11. Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта (2 часа). Основы личной гигиены. Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой. Гигиеническое обеспечение занятий лыжным спортом. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием. Гигиеническое обеспечение занятий борьбой, боксом, тяжелой атлетикой.

Лекция № 12. Гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности (2 часа). Педагогические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления. Психологические средства восстановления.

3.6 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Практические работы, приведенные в технологической карте учебного курса, выполняются в соответствии с обязательным минимумом содержания дисциплины Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по специальности 050720 «Физическая культура» квалификация педагог по физической культуре, утвержденного 31.01.2005 г., номер государственной регистрации № 711 пед/сп (новый).

Каждая работа включает вводные вопросы для теоретического ознакомления с темой, материалы и оборудование, цель и методику выполнения, контрольные вопросы. Пропущенное занятие должно быть отработано. При отработке студент полностью сдает теоретический материал по соответствующей теме, проводит практическую работу и защищает ее.

3.6.1 ПРАКТИКУМ

Практическое занятие № 1. Гигиена как отрасль медицинской науки. Гигиена физической культуры и спорта (2 часа).

Вопросы для теоретического ознакомления с темой и контрольного опроса:

1. Сформулируйте определение гигиены как науки, ее цель и задачи.
2. Методы изучения внешней среды на здоровье человека.
3. Сформулируйте определение гигиены физического воспитания и спорта как науки, ее цель и задачи.
4. Развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.
5. Вклад П.Ф. Лесгафта в развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.
6. Основные гигиенические принципы физической культуры и спорта.

Практическое занятие № 2-3. Организм и факторы окружающей среды (4 часа).

Вопросы для теоретического ознакомления с темой и контрольного опроса:

1. Физиологическое значение воздуха для человека.
2. Основные гигиенические показатели качества воздушной среды.
3. Температура воздуха.
4. Влажность воздуха.
5. Движение воздуха.
6. Скорость движения воздуха.
7. Атмосферное давление.
8. Ионизация воздуха.
9. Химический состав воздуха.
10. Механические примеси воздуха и их гигиеническое значение при занятиях физической культурой и спортом.

11. Микроорганизмы воздуха.
12. Роль воды в жизнедеятельности человека.
13. Гигиенические требования к питьевой воде.
14. Нормы потребления воды.
15. Органолептические свойства воды (прозрачность, цвет, запах, вкус, температура).
16. Химический состав воды.
17. Жесткость воды.
18. Эпидемиологическое значение воды.
19. Источники водоснабжения.
20. Очистка и обеззараживание воды.
21. Очистка и обеззараживание воды в полевых условиях.
22. Хранение и разбор питьевой воды.
23. Дать определение понятию почва.
24. Гигиенические свойства почвы.
25. Эпидемиологическое значение почвы.
26. Химическое и радиоактивное загрязнение почвы.
27. Гигиенические требования при выборе почвы для спортивных сооружений.

Практическое занятие № 4. Гигиена закаливания (2 часа).

Вопросы для теоретического ознакомления с темой и контрольного опроса:

1. Дать определение понятию закаливание.
 2. Физиологические основы закаливания.
 3. Гигиенические принципы закаливания.
 4. Физиологические основы закаливания холодом.
 5. Гигиенические нормы закаливания воздухом.
 6. Гигиенические нормы закаливания водой.
 7. Гигиенические нормы закаливания солнцем.
- Просмотр видеофильма «Закаливание».

Практическое занятие № 5. Гигиена питания (2 часа).

Вопросы для теоретического ознакомления с темой и контрольного опроса:

1. Дать определение понятию питание.
2. Основные гигиенические требования к пище.
3. Понятие о достаточном и сбалансированном питании.
4. Основные гигиенические принципы построения рациона питания.
5. Физиологическая роль и гигиеническое значение белков.
6. Физиологическая роль и гигиеническое значение жиров.
7. Физиологическая роль и гигиеническое значение углеводов.
8. Физиолого-гигиеническая оценка основных микроэлементов.
9. Физиологическая роль и гигиеническое значение витаминов.

Каждый студент составляет меню-раскладку своего фактического питания, определяет для себя нормы потребления пищевых веществ, пишет заключение, используя «Методические указания для практических занятий по возрастной физиологии и школьной гигиене».

Просмотр видеофильма «Рациональное питание».

Практическое занятие № 6. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом (2 часа).

Вопросы для теоретического ознакомления с темой и контрольного опроса:

1. Основные функции питания при занятиях физической культурой и спортом.
2. Энерготраты при занятиях физической культурой и спортом.
3. Режим питания при занятиях физической культурой и спортом.
4. Особенности питания спортсменов.
5. Особенности питания на тренировочных сборах.
6. Особенности питания при тренировках в жарком климате.
7. Особенности питания спортсменов во время соревнований.
8. Особенности питания спортсменов перед стартом.
9. Питание спортсмена на дистанции.
10. Питание спортсменов в восстановительном периоде.
11. Особенности питания юных спортсменов.

Практическое занятие № 7. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью (2 часа).

Вопросы для теоретического ознакомления с темой и контрольного опроса:

1. Дать определение понятия спортивное сооружение.
2. Основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.
3. Естественное освещение спортивных сооружений.
4. Искусственное освещение спортивных сооружений.
5. Основные гигиенические требования к отоплению спортивных сооружений.
6. Естественная вентиляция спортивных сооружений.
7. Искусственная система вентиляция спортивных сооружений.
8. Основные гигиенические требования к открытым водоемам.
9. Основные гигиенические требования к искусственным бассейнам.
10. Гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям.

Практическое занятие № 8. Гигиеническое нормирование двигательной активности школьников (2 часа).

Вопросы для теоретического ознакомления с темой и контрольного опроса:

1. Дать определение понятия двигательная активность.
2. Влияние двигательной активности на здоровье школьников.
3. Методы изучения и оценки двигательной активности.
4. Факторы, формирующие двигательную активность школьников.
5. Основные гигиенические принципы оптимизации двигательной активности школьников.
6. Гигиенические возрастно-половые нормативы двигательной активности школьников.
7. Активный двигательный режим пожилых людей.

Просмотр видеофильма «Двигательная активность и здоровье».

Практическое занятие № 9. Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе (2 часа).

Вопросы для теоретического ознакомления с темой и контрольного опроса:

1. Основные задачи физической культуры как учебной дисциплины.
2. Гигиеническое обеспечение физического воспитания школьников.
3. Гигиенические требования к спортивным сооружениям школы.
4. Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями.
5. Классификация физических нагрузок на организм школьников в процессе физического воспитания.
6. Гигиеническая характеристика вводной части урока физического воспитания.
7. Гигиеническая характеристика основной части урока физического воспитания.
8. Гигиеническая характеристика заключительной части урока физического воспитания.
9. Определение достаточности физической нагрузки школьников на уроке физической культуры.

Практическое занятие № 10. Оздоровительная физическая тренировка и принципы ее организации (2 часа).

Вопросы для теоретического ознакомления с темой и контрольного опроса:

1. Оздоровительные физические упражнения.
2. Оценка состояния организма.
3. Объективные медико-биологические показатели физического развития.
4. Педагогические показатели физического развития.
5. Субъективные показатели физического развития.
6. Основы организации оздоровительной физической тренировки.

7. Система оздоровительной физической тренировки К.Купера.

8. Физическое воспитание в школе.

9. Утренняя зарядка.

Каждый студент оценивает свой уровень физического развития, пишет заключение, используя «Методические указания для практических занятий по возрастной физиологии и школьной гигиене».

Просмотр видеофильма «Оздоровительная физическая тренировка и принципы ее организации».

Практическое занятие № 11-12. Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта (4 часа).

Вопросы для теоретического ознакомления с темой и контрольного опроса:

1. Дать определение понятию личная гигиена.
2. Уход за кожей лица, волосами и телом.
3. Гигиена полости рта.
4. Гигиенические требования к спортивной одежде.
5. Основные гигиенические характеристики материалов, используемых для изготовления спортивной одежды и обуви.
6. Гигиенические требования к спортивной обуви.
7. Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю.
8. Гигиенические требования к оборудованию и эксплуатации гимнастических залов.
9. Гигиенические требования к организации тренировочного процесса для занятий гимнастикой.
10. Гигиенические требования к оборудованию и эксплуатации сооружений для занятий легкой атлетикой.
11. Место для прыжков в длину и тройного прыжка.
12. Гигиенические требования к организации тренировочного процесса для занятий легкой атлетикой.
13. Гигиеническое обеспечение занятий лыжным спортом.
14. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми.
15. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием.
16. Гигиеническое обеспечение занятий борьбой, боксом, штангой.

Просмотр видеофильма «Личная гигиена. Гигиена сна».

Практическое занятие № 13. Гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности (2 часа).

Диспут по следующим структурно-смысловым блокам темы:

1. Педагогические средства восстановления.
2. Медико-биологические средства восстановления.
3. Психологические средства восстановления.

3.6.2 АЛГОРИТМ УСВОЕНИЯ ЗНАНИЙ, ПОЛУЧЕННЫХ В ТЕОРЕТИЧЕСКОМ И ПРАКТИЧЕСКОМ КУРСЕ

1. Основные методы гигиенических исследований:

- Метод санитарного обследования или описания;
- Метод экспериментальных исследований (физические, химические, бактериологические, токсикологические, клинические, физиологические, социологические, санитарно-статистические).

2. Основные гигиенические принципы физической культуры и спорта:

- Принцип оздоровительной направленности;
- Принцип комплексности;
- Принцип соответствия объема и характера физических нагрузок возраст-но-половым функциональным возможностям и особенностям организма занимающихся.

3. Основные гигиенические показатели качества воздушной среды:

- Физические свойства воздуха;
- Химический состав;
- Наличие или отсутствие различных механических примесей;
- Уровень бактериального загрязнения.

4. Основные гигиенические требования к питьевой воде ГОСТ «Вода питьевая»:

- Должна обладать определенными органолептическими свойствами (быть прозрачной, бесцветной, без посторонних запахов и привкуса);
- Иметь определенную температуру и обладать освежающим действием;
- Иметь определенный постоянный химический состав, не содержать избытка солей, способных оказать вредное влияние на здоровье, быть свободной от ядовитых веществ и радиоактивных загрязнений;
- Не содержать патогенных бактерий, яиц и личинок гельминтов.

5. Основные гигиенические требования, предъявляемые к почве спортивного участка:

- Участок не должен быть затопляем дождевыми и ли талыми водами;
- Почва должна быть сухой;
- Грунтовые воды должны находиться на глубине не менее 0,7 м;
- Для строительства спортивных сооружений наиболее предпочтительна крупнозернистая почва;
- Почва должна быть эпидемически и токсикологически безопасной.

6. Гигиенические принципы закаливания:

- Принцип комплексности;
- Принцип систематичности;
- Принцип постепенности;
- Принцип оптимальности дозирования процедур.

7. Основные гигиенические требования к пище:

Полностью возмещать энергетические траты организма;

- Содержать все необходимые пищевые вещества для построения тканей, органов и нормального протекания всех физиологических процессов;
- Быть разнообразной (состоять из различных продуктов животного и растительного происхождения);
- Обладать приятным вкусом, запахом и внешним видом;
- Быть легкоусвояемой;
- Быть доброкачественной.

8. Основные гигиенические принципы построения любого рациона питания:

- По калорийности удовлетворять энергетические потребности человека;
- Содержать в достаточном количестве все вещества, необходимые для пластических целей и регуляции физиологических функций;
- Быть сбалансированной по содержанию различных пищевых веществ, количество которых должно находиться в определенных соотношениях;
- Соответствовать ферментному статусу организму;
- Быть безвредной (не содержать токсичных веществ и патогенных бактерий).

9. Основные гигиенические функции питания при занятиях физической культурой и спортом:

- Полностью возмещать расходуемое спортсменом количество энергии и пищевых веществ;
- Способствовать повышению его специальной спортивной работоспособности;
- Ускорять восстановительные процессы после тренировок или соревнований.

10. Гигиенические требования ко всем спортивным сооружениям независимо от их типа нормируют следующие элементы:

- Место расположения спортивных сооружений в черте населенного пункта;
- Ориентацию спортивных сооружений;
- Транспортную доступность;
- Планировку;

- Состояние окружающей среды (воздуха, воды, почвы);
- Характер озеленения и площадь зеленых насаждений;
- Уровень интенсивности шума;
- Микроклимат спортивных сооружений (относительная температура и влажность, скорость движения воздуха).

11. Основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений:

- Освещение должно быть достаточным по уровню, равномерным, без блискости;
- Спектр искусственного освещения должен приближаться к дневному свету;
- Искусственное освещение должно быть равномерным, немерцающим.

12. Основные гигиенические требования к системе отопления спортивных сооружений:

- Поддерживать в отдельных помещениях нужную равномерную температуру воздуха при любых колебаниях температуры наружного воздуха;
- Поддерживать необходимое качество воздушной среды.

13. Основные гигиенические принципы оптимизации двигательной активности школьников:

- Целенаправленная коррекция суммарной суточной двигательной активности средствами физического воспитания в пределах гигиенических возрастно-половых норм;
- Использование такой гигиенически обоснованной модели процесса физического воспитания, которая бы в наибольшей мере соответствовала возрастным, половым и индивидуальным функциональным особенностям и возможностям школьников.

14. Гигиеническое обеспечение физического воспитания школьников складывается из основных элементов:

- обеспечения эксплуатации спортивных сооружений школы;
- контроля за состоянием экипировки учащихся при физическом воспитании;
- контроля за состоянием спортивного инвентаря, используемого в процессе физического воспитания;
- обеспечения организации уроков физического воспитания, используемых средств и методов, объемов и интенсивности физических нагрузок учащихся в процессе урока.

15. Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями:

- Принцип непрерывности и преемственности;
- Принцип комплексности;
- Принцип адекватности.

16. Основные гигиенические характеристики материалов, используемые для изготовления спортивной одежды и обуви:

- Теплопроводность;
- Воздухопроницаемость;
- Гигроскопичность;
- Паропроницаемость;
- Водоемкость;
- Испаряемость влаги.

17. Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю:

- Травмобезопасность;
- Соответствовать правилам занятий и соревнований по данному виду спорта.

18. Педагогические средства восстановления спортивной работоспособности:

- Полноценная разминка;
- Рациональное построение тренировочных занятий;
- Создание эмоционального фона;
- Восстановительные упражнения;
- Средства, способствующие высокой работоспособности и ускорению восстановления;
- Разнообразные условия тренировки;
- Рациональное планирование процесса тренировки;
- Индивидуализация.

19. Медико-биологические средства восстановления спортивной работоспособности:

- Рациональное питание;
- Фармакологические препараты;
- Витамины;
- Белковые препараты;
- Физические средства (физио- и гидротерапия);
- Сауна, баня;
- Различные виды массажа;
- Мануальная терапия;
- Иглорефлексотерапия;

- Пункции, блокады;
- Специальные упражнения на растяжки;
- Мази, гели, кремы.

20. Психологические средства восстановления спортивной работоспособности:

- Психотерапия;
- Внушенный сон;
- Мышечная релаксация;
- Специальные дыхательные упражнения;
- Психопрофилактика;
- Психорегулирующая тренировка (индивидуальная и коллективная);
- Психогигиена;
- Разнообразный досуг;
- Комфортабельные условия быта;
- Снижение отрицательных эмоций.

3.7 ГЛОССАРИЙ

Гигиена – медицинская дисциплина, изучающая влияние окружающей среды и производственной деятельности на здоровье человека и разрабатывающая оптимальные требования к условиям жизни и труда людей.

Внешняя среда – сложный комплекс природных, социальных, бытовых, производственных и других факторов, в которых протекает жизнь, труд и отдых человека на протяжении всей его жизни.

Принцип единства организма и среды – организм и среда рассматриваются как неразрывное целое, основные элементы единой системы «организм-среда».

Санитария – отрасль здравоохранения, содержание которой – разработка и проведение практических санитарно-гигиенических и противоэпидемических мероприятий.

Гигиена физического воспитания и спорта – наука, о влиянии различных факторов, связанных с занятиями физической культурой и спортом, на здоровье занимающихся.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов (Устав ВОЗ, 1948).

Принцип оздоровительной направленности физического воспитания – не только не вредить, но и прежде всего, укреплять, улучшать, совершенствовать здоровье.

Принцип комплексности физического воспитания – наибольший оздоровительный эффект занятий физической культурой и спортом возможен только при применении широкого комплекса средств (физических упражнений, их режим, применение закаливающих процедур, характер и режим питания).

Принцип соответствия объема и характера физических нагрузок возрастно-половым функциональным возможностям и особенностям организма занимающихся – один из важнейших гигиенических принципов физического воспитания.

Органолептические свойства – свойства, которые могут быть определены органами чувств человека.

Температура воздуха – это постоянно действующий на человека физический фактор окружающей среды.

Основное гигиеническое значение температуры воздуха – состоит в ее влиянии на тепловой обмен организма с окружающей средой: высокая температура затрудняет отдачу тепла, низкая, наоборот, повышает ее.

Влажность воздуха – содержание водяных паров (г) в 1 куб.м воздуха.

Скорость движения воздуха – определяется расстоянием (в метрах), проходящим массой воздуха в единицу времени (за 1 с).

Атмосферное или барометрическое давление – давление на поверхность Земли и находящиеся на ней предметы и живые существа, оказываемое воздухом.

Ионизация воздуха – распад газовых молекул и атомов на отдельные ионы под влиянием различных ионизаторов.

Жесткость воды – определяется содержанием в воде солей кальция и магния.

Закрытые источники водоснабжения – это подземные воды.

Открытые источники водоснабжения – это реки, озера, пруды, водохранилища.

Очистка воды – это сложный и многоэтапный процесс очистки воды путем отстаивания, фильтрации и дезинфекции.

Дезинфекция воды – это освобождение воды от возбудителей различных инфекционных заболеваний.

Почва – природное образование, состоящее из генетически связанных между собой горизонтов, формирующихся в результате преобразования поверхностных слоев земной коры под воздействием воды, воздуха и живых организмов.

Воздухопроницаемость почвы – это способность почвы в большей или меньшей мере пропускать воздух.

Влагоемкость почвы – это количество влаги, которое может быть поглощено единицей объема почвы, способность почвы удерживать в себе воду с помощью сорбционных и капиллярных сил.

Закаливание – это повышение устойчивости – адаптации организма человека к действию различных неблагоприятных климатических факторов (холод, тепло, солнечная радиация) вследствие применения комплекса систематизированных и целенаправленных мероприятий.

Принцип комплексности при закаливании – наибольший оздоровительный эффект закаливания возможен только при одновременном целенаправленном применении комплекса различных закаливающих средств: солнце, воздух и вода.

Принцип систематичности при закаливании – средство закаливания окажет оздоровительный эффект лишь в том случае, если оно применяется регулярно, без длительных перерывов.

Принцип постепенности при закаливании – повышать силу закаливающего средства и продолжительность процедуры нужно постепенно.

Принцип оптимальности дозирования процедур при закаливании – правильная дозировка – это та, которая в наибольшей мере соответствует функциональным особенностям и возможностям конкретного человека, в том числе и состоянию его здоровья.

Питание – сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищевых веществ, необходимых для покрытия его энергетических трат, построения и возобновления клеток и тканей организма, регуляции физиологических функций организма.

Рациональное питание – питание, построенное на научных основах, способное полностью обеспечить потребность в пище в количественном и качественном отношении.

Сбалансированное питание – это питание обеспечивающее организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами в строго определенных соотношениях, корреляционные зависимости между усвоением пищи и степенью сбалансированности ее химического состава.

Микроэлементы – минеральные вещества, требующиеся организму в микродозах (железо, марганец, медь, йод, фтор, кобальт, цинк, селен).

Макроэлементы – минеральные вещества, требующиеся организму в большом количестве (натрий, кальций, фосфор, калий, сера, хлор, магний).

Минеральные вещества – неорганические соединения, на долю которых приходится около 5 % массы тела.

Витамины – это различные по химическому составу органические соединения, необходимые организму для образования ферментов.

Общие гигиенические требования к режиму питания – постоянное время приема пищи и пропорциональное по времени суток соотношение их содержания и калорийности.

Спортивное сооружение – это специализированное сооружение, обеспечивающее проведение занятий массовой оздоровительной физической культурой, учебно-тренировочной работы и спортивных соревнований.

Двигательной активностью в гигиене называют сумму движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности.

Гигиеническая норма двигательной активности школьников – это научно обоснованные, количественные ее параметры, которые соответствуют биологической потребности растущего организма в движениях и, реализуясь в повседневной жизни, способствуют гармоническому физическому развитию, сохранению и укреплению здоровья школьников.

Физическая культура в школе – учебный предмет, способствующий физическому развитию и совершенствованию учащихся с целью их подготовки к общественно полезному труду, к жизни, защите Родины.

Личная гигиена – комплекс гигиенических правил, выполняемых в целях укрепления здоровья и обеспечении высокой работоспособности. Включает в себя: соблюдение чистоты тела, одежды и обуви, жилища и предметов домашнего обихода.

4. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Дубровский, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта / В.И. Дубровский. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
2. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2005.
3. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Издательский центр «Академия», 2002.

Дополнительная литература

4. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. - М.: Ritorika, 2002.
5. Дубровский, В.И. Спортивная медицина / В.И. Дубровский. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.
6. Пивоваров, Ю.П. Гигиена и основы экологии человека / Ю.П. Пивоваров, В.В. Королик, Л.С. Зиневич. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ СТУДЕНТОВ

Наряду с лекционными, практическими занятиями и выполнением заданий к ним студент должен заниматься и самостоятельной работой.

Самостоятельная работа студентов по курсу призвана, не только закреплять и углублять знания, полученные на аудиторных занятиях, но и способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

При выполнении плана самостоятельной работы студенту необходимо прочитать теоретический материал в учебниках и учебных пособиях, указанных в библиографических списках.

Студенту необходимо творчески переработать изученный самостоятельно материал и предоставить его для отчета в форме научного сообщения, реферата, доклада или конспекта.

Проверка выполнения плана и заданий самостоятельной работы проводится во время защиты практической работы, экзамена.

№ п/п	Темы	Кол-во часов	Формы отчетности	Сроки
1	Гигиена как отрасль медицинской науки. Гигиена физической культуры и спорта.	2	Научное сообщение, доклад, реферат.	Ответ на практическом занятии № 1, ответ на экзамене.
2	Организм и факторы окружающей среды.	6	Научное сообщение, доклад, реферат.	Ответ на практическом занятии № 2-3, ответ на экзамене.
3	Гигиена закаливания.	6	Научное сообщение, доклад, реферат. Проверка конспекта.	Ответ на практическом занятии № 4, ответ на экзамене.
4	Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом.	6	Научное сообщение, доклад, реферат. Проверка конспекта.	Ответ на практическом занятии № 5-6, ответ на экзамене.
5	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью.	6	Научное сообщение, доклад. Проверка конспекта.	Ответ на практическом занятии № 7, ответ на экзамене.
6	Гигиеническое нормирование двигательной активности школьников	4	Научное сообщение, доклад, реферат. Проверка конспекта.	Ответ на практическом занятии № 8, ответ на экзамене.
7	Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе.	4	Научное сообщение, доклад, реферат. Проверка конспекта.	Ответ на практическом занятии № 9, ответ на экзамене.
8	Оздоровительная физическая тренировка и принципы ее организации.	4	Научное сообщение, доклад, реферат. Проверка конспекта.	Ответ на практическом занятии № 10, ответ на экзамене.
9	Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта.	6	Научное сообщение, доклад, реферат. Проверка конспекта.	Ответ на практическом занятии № 11-12, ответ на экзамене.

10	Гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.	6	Научное сообщение, доклад, реферат. Проверка конспекта.	Ответ на практическом занятии № 13, ответ на экзамене.
----	---	---	--	--

6. ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

Цель: приобретение навыков анализа научной литературы по определенной теме.

Тематика рефератов:

1. Развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.
2. Вклад П.Ф. Лесгафта в развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.
3. Физиологическое значение воздуха для человека. Гигиеническое значение физических свойств воздуха.
4. Основные механические примеси воздуха и их гигиеническое значение при занятиях физической культурой и спортом.
5. Роль воды в жизнедеятельности человека. Основные гигиенические требования к питьевой воде.
6. Гигиеническое значение состава и свойств почвы.
7. Гигиенические нормы закаливания воздухом.
8. Гигиенические нормы закаливания водой.
9. Гигиенические нормы закаливания солнечными лучами.
10. Физиологическая роль белков и их гигиеническое значение.
11. Физиологическая роль жиров и их гигиеническое значение.
12. Физиологическая роль углеводов и их гигиеническое значение.
13. Физиологическая роль витаминов и их гигиеническое значение.
14. Физиологическая роль минеральных веществ и их гигиеническое значение.
15. Особенности питания спортсменов.
16. Особенности питания юных спортсменов.
17. Гигиенические требования ко всем спортивным сооружениям.
18. Основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.
19. Основные гигиенические требования к вентиляции и отоплению спортивных сооружений.
20. Основные гигиенические требования к открытым водоемам.
21. Основные гигиенические требования к искусственным бассейнам.
22. Понятие «двигательная активность». Влияние двигательной активности на здоровье школьников.
23. Основные факторы, формирующие привычную двигательную активность школьников.

24. Гигиеническое нормирование физических нагрузок для лиц зрелого и пожилого возраста.
25. Активный двигательный режим пожилых людей.
26. Средства физической культуры в пожилом возрасте.
27. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
28. Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю.
29. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой.
30. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой.
31. Гигиеническое обеспечение занятий лыжами.
32. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми.
33. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием.
34. Гигиеническое обеспечение занятий борьбой, боксом, тяжелой атлетикой.
35. Основные педагогические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.
36. Основные медико-биологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.
37. Основные психологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.

Содержание и объем пояснительной записки (или введения): актуальность проблемы, обоснование темы. Постановка цели и задач. Объем: 2-3 стр. (2 ч).

Основная часть: должна включать основные вопросы, подлежащие освещению. Самостоятельной работой студента является подбор и составление полного списка литературы (кроме указанных преподавателем) для освещения и обобщения новейших достижений науки по теме реферата. Выявление дискуссионных, выдвигающих спорные вопросы и проблемы ученых. Объем: 20-25 стр. (8 ч.).

Заключение: должно включать обобщение анализа литературы и выводы. Объем: 2-3 стр. (1 ч).

Список использованной литературы: не менее 10 источников.

Примечание: Тематический план примерный. Студенты имеют право на выбор темы по своим интересам.

7. КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ, ВЫНОСИМЫЕ НА ЭКЗАМЕН

1. Развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.
2. Вклад П.Ф. Лесгафта в развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.
3. Определение гигиены как науки. Цели и задачи гигиены.
4. Предмет изучения гигиены как науки. Основные методы гигиенических исследований.
5. Определение гигиены физического воспитания и спорта как науки. Основные цели и задачи гигиены физического воспитания и спорта.
6. Основные гигиенические принципы физической культуры и спорта.
7. Гигиеническое значение физических свойств воздуха.

8. Основные механические примеси воздуха и их гигиеническое значение при занятиях физической культурой и спортом.
9. Основные гигиенические требования к питьевой воде. Нормы потребления воды.
10. Жесткость воды. Эпидемиологическое значение воды.
11. Очистка и обеззараживание воды в полевых условиях.
12. Понятие «почва». Гигиеническое значение состава и свойств почвы.
13. Эпидемиологическое значение почвы.
14. Гигиенические требования к почве при планировании и строительстве спортивных сооружений.
15. Понятие «закаливание». Физиологические основы закаливания.
16. Гигиенические принципы закаливания.
17. Гигиенические нормы закаливания воздухом.
18. Гигиенические нормы закаливания водой.
19. Гигиенические нормы закаливания солнечными лучами.
20. Основные гигиенические требования к пище.
21. Понятие о достаточном и сбалансированном питании. Основные гигиенические принципы построения рациона питания.
22. Физиологическая роль белков и их гигиеническое значение.
23. Физиологическая роль жиров и их гигиеническое значение.
24. Физиологическая роль углеводов и их гигиеническое значение.
25. Физиологическая роль витаминов и их гигиеническое значение.
26. Физиологическая роль минеральных веществ и их гигиеническое значение.
27. Основные функции питания при занятиях физкультурой и спортом.
28. Особенности питания спортсменов.
29. Особенности питания спортсменов на тренировочных сборах.
30. Особенности питания спортсменов во время соревнований.
31. Особенности питания спортсмена перед стартом.
32. Особенности питания спортсмена на дистанции.
33. Особенности питания спортсмена в восстановительном периоде.
34. Особенности питания юных спортсменов.
35. Гигиенические требования ко всем спортивным сооружениям.
36. Основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений.
37. Основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.
38. Гигиенические требования к естественному освещению спортивных сооружений.
39. Гигиенические требования к искусственному освещению спортивных сооружений.
40. Основные гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений.
41. Основные гигиенические требования к открытым водоемам.
42. Основные гигиенические требования к искусственным бассейнам.

43. Понятие «двигательная активность». Влияние двигательной активности на здоровье школьников.
44. Методы изучения и оценки двигательной активности.
45. Основные факторы, формирующие привычную двигательную активность школьников.
46. Гигиеническое нормирование физических нагрузок для лиц зрелого и пожилого возраста.
47. Основные гигиенические требования к уроку физической культуры
48. Классификация физических нагрузок при физическом воспитании школьников.
49. Гигиеническая характеристика вводной части урока.
50. Гигиеническая характеристика основной части урока.
51. Гигиеническая характеристика заключительной части урока.
52. Определение достаточности физической нагрузки школьников на уроке физической культуры.
53. Активный двигательный режим пожилых людей.
54. Средства физической культуры в пожилом возрасте.
55. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
56. Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю.
57. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой.
58. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой.
59. Гигиеническое обеспечение занятий лыжами.
60. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми.
61. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием.
62. Гигиеническое обеспечение занятий борьбой, боксом, тяжелой атлетикой.
63. Основные педагогические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.
64. Основные медико-биологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.
65. Основные психологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.

7.1 ПРИМЕРНЫЕ ТЕСТЫ

Указания: Все задания имеют 4 варианта ответа, из которых один или несколько правильных. Номера выбранных Вами ответов укажите рядом с номером вопроса в бланке для ответов.

Вариант № 1

№ 1. Истоки гигиены идут из глубины веков. Наибольших успехов гигиена достигла:

1. на Руси;
2. в Древней Греции;
3. в Европе;
4. на Востоке.

№ 2. Известные учёные - гигиенисты:

1. М.И. Виноградова;
2. Ф.Ф. Эрисман;
3. И.П. Павлов;
4. И.И. Мечников.

№ 3. Физиологическое значение воздуха. Воздух необходим человеку для:

1. движения;
2. дыхания;
3. иммунитета;
4. памяти.

№ 4. Физиологическое значение воды. Вода необходима человеку для:

1. закаливания;
2. приготовления пищи;
3. поддержания гомеостаза;
4. занятий водными видами спорта.

№ 5. Гигиеническое значение почвы. Наиболее благоприятна с гигиенической точки зрения:

1. большая воздухо - водопроницаемость почвы;
2. высокая гигроскопичность;
3. влаго-теплоемкость;
4. содержание аммиака.

№ 6. Основные гигиенические требования к строительным материалам. Они должны обладать:

1. низкой теплопроводностью;
2. высокой звукопроводностью;
3. хорошей гигроскопичностью;
4. недостаточной воздухопроницаемостью.

№ 7. Покрытие легкоатлетических беговых дорожек может быть водонепроницаемым или водонепроницаемым. В современных спортсооружениях, как правило, дорожки с водонепроницаемым покрытием:

1. керамические;
2. гаревые;
3. синтетические (арман, тартан);
4. коксогаревые.

№ 8. Борьба с шумом в спортсооружениях должна проводиться в следующих направлениях:

1. архитектурно-планировочные;
2. технические;
3. звукоизоляционные и звукопоглощающие;
4. путем сокращения времени контакта с шумом, устраивать отдых.

№ 9. Цветовые оформления в спортсооружениях. Размечать игровые площадки рекомендуется:

1. сигнальным красным цветом;
2. белым;
3. синим;
4. оранжевым.

№ 10. Употребление алкоголя способствует:

1. повышению спортивной работоспособности;
2. согреванию в холодную погоду;
3. снятию напряжения и утомления после тренировок и соревнований;
4. угнетению центральной нервной системы.

№ 11. Экипировка боксера состоит из:

1. трико, полурукавки, обуви с нескользкой подошвой;
2. майки, трусов, лёгких ботинок без шипов и каблуков, перчаток, шлема;
3. футболки, трусов, гетров, бутсов;
4. купальника, кожаных туфель без рантов.

№ 12. Закаливание - это:

1. повышение двигательной активности;
2. снижение работоспособности;
3. ускорение роста и развития;
4. повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных климатических факторов.

№ 13. Человек нуждается в определенной дозе солнечного облучения (УВЧ). Недостаточный его уровень:

1. укрепляет иммунные механизмы;
2. ослабляет;

3. не влияет;
4. препятствует иммунной реакции.

№ 14. Купание детей летом в открытых водоемах - один из лучших способов закаливания. Однако необходимо соблюдать правила:

1. очистить дно, берег водоема от посторонних предметов;
2. дети в воде должны активно двигаться;
3. не умеющих плавать детей допускать к воде;
4. температура воды должна быть ниже $+20^{\circ}\text{C}$ и воздуха ниже $+24^{\circ}\text{C}$.

№ 15. Для спортсменов предпочтителен четырехразовый прием пищи. Оптимально следующее распределение калорийности суточного рациона:

1. завтрак - 5%, обед - 60%, полдник - 10%, ужин - 25%;
2. завтрак - 30-35%, обед - 35-40%, полдник - 15%, ужин - 15-20%;
3. завтрак - 40%, обед - 25%, полдник - 5%, ужин - 30%;
4. завтрак - 25%, обед - 15%, полдник - 15%, ужин - 45%.

№ 16. Из растительных белков высокой биологической ценностью обладает:

1. белки белого хлеба;
2. сои, фасоли, картофеля;
3. кукурузы;
4. грибов.

№ 17. В жирах содержатся жирорастворимые витамины:

1. витамин С;
2. витамин А;
3. витамин В₂;
4. витамин РР.

№ 18. Жиры - основной источник энергии для человека при длительной физической нагрузке умеренной интенсивности? Это характерно для видов спорта?

1. гимнастика, акробатика;
2. плавание и водное поло, велогонки;
3. борьбе, бокс;
4. фигурное катание.

№ 19. Пищевые углеводы делятся на простые и сложные. К простым относятся:

1. крахмал;
2. пектины;
3. глюкоза, фруктоза;
4. лигнин.

№ 20. По растворимости витамины делят на жирорастворимые и водорастворимые. К жирорастворимым относятся:

1. витамин С;
2. витамин Д;
3. витамин В₁₂;
4. витамин В₆.

№ 21. Калорийность пищевого рациона спортсмена определяется по:

1. массе тела спортсмена;
2. меню-раскладке;
3. хронометражно-табличному методу;
4. тренировочным нагрузкам.

№ 22. В условиях жаркого климата повышается потребность организма в:

1. белках, витаминах и минеральных солях;
2. углеводах, витаминах и микроэлементах;
3. жирах, витаминах, микроэлементах;
4. белках, жирах, витаминах.

№ 23. Наибольшее увеличение роста и массы тела у детей происходит на:

1. 7-ом году жизни;
2. 1-ом и в период полового созревания (13-14 лет);
3. в 10 лет;
4. в 17-18 лет.

№ 24. В связи с перестройкой эндокринного аппарата в подростковом периоде наблюдается:

1. снижение интенсивности обменных процессов;
2. понижение лабильности процессов возбуждения и торможения;
3. ускорение темпов роста и развития;
4. несклонность к усталости, раздражительности.

№ 25. Физическое воспитание школьников включает следующие формы:

1. развлечения на игровых автоматах;
2. уроки физической культуры;
3. посещение футбольных матчей и хоккея;
4. физкультурно-оздоровительные мероприятия.

№ 26. В основной части урока физической культуры должны соблюдаться общие физиолого-гигиенические принципы выполнения физических упражнений:

1. на одном занятии целесообразно развивать только одно двигательное качество;
2. несколько двигательных качеств, т.е. содержание занятий должно быть комплексным;

3. длительность основной части урока - менее 30-35 минут;
4. разминка после основной части урока.

№ 27. Назовите, что будет способствовать положительному эффекту занятий и высоким спортивным результатам юных спортсменов:

1. строгое выполнение суточного режима;
2. увлечение табакокурением;
3. несоблюдение правил техники безопасности;
4. недоброжелательное отношение в семье, классе.

№ 28. В борьбе за здоровье людей среднего и пожилого возраста какую роль играют физическая культура и спорт:

1. снижают аппетит;
2. активизируют обмен веществ и улучшают работу сердечно-сосудистой системы;
3. вызывают обострение хронических заболеваний;
4. бессонницу.

№ 29. Основные гигиенические требования, которые должны соблюдать при любых физкультурных занятиях:

1. ограничения воздушно-солнечных ванн;
2. неполноценный сон;
3. режим труда и отдыха;
4. спортивная одежда и обувь не должна соответствовать правилам гигиены.

№ 30. В чем заключается гигиеническое значение производственной гимнастики:

1. в понижении работоспособности;
2. оздоровительном эффекте;
3. ухудшении функциональных показателей (сердцебиение, головокружение);
4. в восстановлении.

Указания: Все задания имеют 4 варианта ответа, из которых один или несколько правильных. Номера выбранных Вами ответов укажите рядом с номером вопроса в бланке для ответов.

Вариант № 2

№ 1. Гигиена - это:

1. медицинская наука;
2. биологическая;
3. химическая;
4. физическая.

№ 2. Задачи гигиены:

1. воспитание у студентов физических качеств;
2. изучение влияния внешней среды на здоровье и работоспособность людей;
3. изучение деятельности организма;
4. формирование психических качеств средствами физической культуры.

№ 3. Показатели физических свойств воздуха обычно называют метеорологическими факторами, к которым относятся:

1. наличие микробов;
2. атмосферное давление;
3. содержание CO;
4. пыли, дыма.

№ 4. Гигиенические требования к качеству питьевой воды. Вода должна быть:

1. с избытком или недостатком в ней отдельных химических элементов;
2. содержать патогенные бактерии;
3. прозрачной, бесцветной, без запаха и привкуса;
4. жёсткой.

№ 5. Через почву могут передаваться возбудители различных заболеваний:

1. вирус гриппа;
2. кори;
3. возбудители дизентерийной палочки;
4. туберкулезы.

№ 6. Одним из показателей естественного освещения спортсооружений является световой коэффициент, который составляет не менее:

1. $\frac{1}{3}$;
2. $\frac{1}{6}$;
3. $\frac{1}{10}$;
4. $\frac{1}{12}$.

№ 7. Спортивные сооружения делятся на открытые и крытые, к которым относятся:

1. сооружения для занятий легкой атлетикой;
2. лыжного спорта;
3. гимнастики;
4. гребли.

№ 8. Для искусственного освещения спортсооружений используются люминесцентные лампы. В сравнении с лампами накаливания люминесцентные лампы имеют следующие преимущества:

1. их яркость во много раз больше, чем у ламп накаливания;
2. они дают более «жесткий», не рассеянный и неравномерный свет;
3. их световой спектр значительно ближе к солнечному, чем у ламп накаливания;
4. они менее экономичны, чем лампы накаливания.

№ 9. В суточном режиме спортсмена наибольшая работоспособность в:

1. обеденные часы;
2. утренние и послеобеденные;
3. вечерние;
4. ночные.

№ 10. У наркоманов в начале болезни появляется расстройство психики:

1. потливость;
2. сердцебиение;
3. раздражительность;
4. мышечная слабость.

№ 11. А затем у них появляются признаки нарушения физического состояния:

1. подавленность;
2. неспособность сосредоточиться;
3. дрожание конечностей, бледность;
4. неустойчивое настроение.

№ 12. В чем заключаются физиологические основы закаливания:

1. закаливание не способствует повышению иммунитета;
2. нормализации жирового и углеводного обменов;
3. в результате закаливания совершенствуется терморегуляция организма;
4. закаливание не повышает устойчивость к инфекционным заболеваниям.

№ 13. Человек нуждается в определенной дозе солнечного (ультрафиолетового) облучения. Недостаточный его уровень:

1. улучшает образование в организме витамина Д;
2. затрудняет;

3. не влияет;
4. препятствует образованию витамина Д.

№ 14. Контрастный душ что нормализует:

1. витаминную недостаточность;
2. тонус стенок мелких артериальных сосудов (артериол);
3. умственную работоспособность;
4. чрезмерную физическую нагрузку.

№ 15. Основные гигиенические принципы построения любого рациона питания. Пища должна быть:

1. по калорийности удовлетворять энергетические потребности человека;
2. полноценной в качественном отношении;
3. несбалансированной;
4. неразнообразной.

№ 16. От чего зависит физиологическая суточная норма белка:

1. от аппетита;
2. возраста, пола, профессиональной деятельности;
3. состояния здоровья;
4. белки животные или растительные.

№ 17. Какие продукты служат источником животных жиров:

1. кедровые орехи;
2. сливочное масло;
3. оливковое масло;
4. кукурузное.

№ 18. При нормальной массе тела количество жиров должно покрывать:

1. 10% дневного рациона;
2. 20%;
3. 30-35%;
4. 50%.

№ 19. К сложным углеводам относятся:

1. галактоза;
2. фруктоза;
3. клетчатка;
4. глюкоза.

№ 20. По растворимости витамины делят на жирорастворимые и водорастворимые. К водорастворимым относятся:

1. витамин Д;
2. витамин С;

3. витамин Е;
4. витамин К.

№ 21. Качественная полноценность пищевого рациона достигается правильным соотношением белков, жиров и углеводов. Так, соотношение между белками, жирами и углеводами в норме принято:

1. 2; 3; 1;
2. 4; 2; 5;
3. 1; 1; 4;
4. 1; 4; 2;

№ 22. Каким требованиям должна отвечать пища на дистанции:

1. не содержать сахар и глюкозу;
2. большого количества витамина С;
3. минеральные соли;
4. достаточно быстро восполнять энергетические запасы.

№ 23. Укажите, какой возраст детей и подростков наиболее благоприятен для занятий физическими упражнениями:

1. от 10 до 12 лет;
2. от 6 до 14 лет;
3. от 4 до 7 лет;
4. от 14 до 18 лет.

№ 24. Частота сердечных сокращений с возрастом:

1. учащается;
2. урежается;
3. появляется аритмия;
4. не изменяется.

№ 25. Акселерация - это:

1. задержка роста детей;
2. повышенная чувствительность организма к факторам окружающей среды;
3. процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;
4. ускорение роста и физического развития детей и подростков.

№ 26. Какое снижение интенсивности нагрузки в заключительной части урока физической культуры:

1. умеренное;
2. резкое;
3. плавное;
4. слабое.

№ 27. Важнейшее гигиеническое положение подготовки юных спортсменов заключается в том, чтобы в результате систематических занятий обеспечить нормальный рост и гармоничное развитие занимающихся. На что уделяется особое внимание на начальных этапах подготовки юных спортсменов:

1. узкую специализацию;
2. расширение функциональных возможностей организма и развитие физических способностей;
3. форсирование тренировочных нагрузок;
4. учет индивидуальных особенностей.

№ 28. В чем заключается омолаживающее действие таких видов спорта, как бег, плавание, езда на велосипеде, ходьба на лыжах:

1. резко повышают процесс обызвестления сосудов;
2. улучшают работу сердечно-сосудистой системы;
3. понижают работоспособность;
4. меняют настроение.

№ 29. Двигательная активность - это:

1. постоянство внутренней среды;
2. совокупность знаний;
3. сумма движений, выполняемой человеком в процессе жизнедеятельности;
4. гипокинезия.

№ 30. Одним из условий сохранения высокой работоспособности на производстве является переключение деятельности (феномен активного отдыха И.М. Сеченова). Таким переключением деятельности считается гимнастика:

1. художественная;
2. спортивная;
3. производственная;
4. гигиеническая.

Указания: Все задания имеют 4 варианта ответа, из которых один или несколько правильных. Номера выбранных Вами ответов укажите рядом с номером вопроса в бланке для ответов.

Вариант № 3

№ 1. Что обеспечивает санитарное просвещение:

1. диспансеризацию;
2. пропаганду санитарно-гигиенических знаний среди населения;
3. медицинский осмотр;
4. беседы о нездоровом образе жизни.

№ 2. При гигиенической оценке воздуха учитывается:

1. оздоровительный и закаливающий эффект;
2. устойчивость спортсменов к действию неблагоприятных факторов;
3. физические свойства воздуха;
4. травмобезопасность.

№ 3. Безопасность воды в эпидемическом отношении является одним из важнейших гигиенических требований. Загрязненная вода может стать причиной инфекционных заболеваний:

1. ветряная оспа;
2. холера, гепатит;
3. грипп;
4. туберкулез.

№ 4. Наиболее распространенный способ дезинфекции воды:

1. озонирование;
2. хлорирование газообразным хлором;
3. обработка ультрафиолетовыми лучами;
4. медным купоросом.

№ 5. Какие гигиенические требования предъявляются к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений:

1. расположение вблизи интенсивного движения автотранспорта;
2. размещение на территории городов, вдали от парков, садов и зелёных насаждений;
3. необходимость учитывать розу;
4. предварительный анализ почвы не обязателен.

№ 6. Гигиенически оптимальная относительная влажность воздуха в спортивных сооружениях в холодный период года:

1. 45-55%;
2. 55-60%;
3. 60-75%;
4. 40-45%.

№ 7. Гигиенически оптимальная температура воздуха в спортзалах в холодное время года не ниже:

1. +8⁰ С;
2. -10⁰ С;
3. +15⁰ С;
4. +20⁰ С.

№ 8. Основное гигиеническое требование к спортивному инвентарю, оборудованию:

1. дизайн;
2. травмобезопасность;
3. расположение;
4. условия хранения и эксплуатация.

№ 9. При курении сигарет в организм вместе с табачным дымом поступают вредные вещества:

1. углекислый газ;
2. ниацинамид;
3. никотин, оксид углерода;
4. сернистый газ.

№ 10. Ночной сон спортсмена должен быть непрерывным и продолжительным. Не менее:

1. четырех часов;
2. шести часов;
3. восьми часов;
4. десяти часов;

№ 11. Что входит в экипировку лыжника:

1. трико, полурукавка, туфли;
2. свитер, рейтузы, шапочка, перчатки, эластичный комбинезон, легкие и жесткие ботинки;
3. комбинезон, шапочка с наушниками, рукавицы, легкие кожаные ботинки;
4. майка, трусы, легкая обувь без каблуков.

№ 12. На основании исследований и практического опыта были установлены следующие основные гигиенические принципы закаливания:

1. постепенность и последовательность;
2. несистематичность;
3. пассивный режим;
4. разнообразие средств и форм.

№ 13. Как влияют большие дозы ультрафиолетовых лучей (УВЧ) на иммунную систему организма:

1. улучшают ее функцию;

2. нарушают;
3. не изменяют;
4. разрушают.

№ 14. Зимнее купание (моржевание) - чрезвычайно интенсивный раздражитель, вызывающий напряженную реакцию (стресс) какой системы организма:

1. пищеварительной;
2. нейроэндокринной;
3. дыхательной;
4. сердечно-сосудистой.

№ 15. Белкам принадлежит наиболее важная роль. Они служат источником незаменимых аминокислот. Что зависит от уровня снабжения белками:

1. адаптация организма;
2. состояние здоровья, физическое и умственное развитие;
3. акклиматизация;
4. закаливание.

№ 16. В дневном рационе спортсменов количество белка должно составлять:

1. 15-17 % от всей калорийности суточного рациона;
2. 10-12 % от всей калорийности суточного рациона;
3. 20-25 % от всей калорийности суточного рациона;
4. 5-7 % от всей калорийности суточного рациона.

№ 17. Какие продукты служат источниками растительных жиров:

1. сало;
2. сливки;
3. соевое масло;
4. сыр.

№ 18. Углеводы - основной источник энергии организма. Они обеспечивают до:

1. 30% энергетической ценности суточного рациона;
2. 40% энергетической ценности суточного рациона;
3. 55% энергетической ценности суточного рациона;
4. 70% энергетической ценности суточного рациона.

№ 19. Для спортсменов суточные нормы потребления углеводов увеличивается до:

1. 200 г;
2. 400 г;
3. 500 г;
4. 700 г.

№ 20. Что развивается у человека, не получающего достаточного количества витаминов:

1. гипотериоз;
2. гиповитаминоз;
3. гипокинезия;
4. гипотермия

№ 21. Питание спортсменов строится в соответствии с особенностями энерготрат при различных спортивных нагрузках. Например, для выполнения скоростных нагрузок (бег на короткие дистанции, прыжки, метания, спортигры) необходимы:

1. жиры, углеводы, фосфор;
2. белки, углеводы, фосфор;
3. белки, жиры, кальций;
4. жиры, углеводы, калий.

№ 22. В марафонском беге, лыжных гонках питание на дистанции должно подаваться только в:

1. стеклянных сосудах;
2. металлических;
3. бумажных или пластиковых;
4. деревянных.

№ 23. В каждом возрасте наблюдаются определенные изменения показателей роста, массы тела, объема грудной клетки и т.п. Необходимо регулярно проводить:

1. энергометрические измерения;
2. антропометрические;
3. антропогенные;
4. эргографические.

№ 24. Показатели деятельности сердца, такие как, систолический и минутный объемы крови с возрастом:

1. снижаются;
2. повышаются;
3. не изменяются;
4. возникают нарушения сердечно-сосудистой деятельности.

№ 25. Размеры спортивных залов зависят от типа школы. В средней школе на 800-1200 учащихся размер зала:

1. 12_мх12_мх3_м;
2. 15_мх30_мх6_м;
3. 12_мх24_мх6_м;
4. 9_мх18_мх5_м.

№ 26. Чему способствуют систематические занятия спортом в школьном возрасте:

1. снижению темпов роста;
2. укреплению здоровья;
3. снижению устойчивости организма;
4. утомлению.

№ 27. Какую роль в подготовке юных спортсменов играют соревнования? Они содействуют:

1. травматизму;
2. нервно-эмоциональному напряжению;
3. физическому развитию и росту спортивных достижений;
4. бессоннице.

№ 28. Для лиц среднего и пожилого возраста наиболее важны гимнастические упражнения, направленные на:

1. улучшения зрения;
2. поддержания гибкости и подвижности позвоночника и суставов;
3. глубокое дыхание;
4. снижение аппетита.

№ 29. Гипокинезия - это:

1. сумма движений, выполняемая человеком в процессе жизнедеятельности;
2. постоянство внутренней среды;
3. дефицит движений;
4. нарушение координации движений.

№ 30. Формы производственной гимнастики следующие:

1. тренировка;
2. уроки физической культуры;
3. вводная гимнастика;
4. аэробика.

Указания: Все задания имеют 4 варианта ответа, из которых один или несколько правильных. Номера выбранных Вами ответов укажите рядом с номером вопроса в бланке для ответов.

Вариант № 4

№ 1. Санитарно-эпидемиологические службы осуществляют:

1. медицинский осмотр;
2. пропаганду здорового образа жизни;
3. текущий санитарный надзор;
4. разработку мероприятий направленных на охрану здоровья.

№ 2. Что входит в состав атмосферного воздуха (химический состав):

1. окись углерода;
2. двуокись азота;
3. кислород;
4. сернистый газ.

№ 3. Жесткость воды определяется содержанием в ней солей:

1. калия и натрия;
2. марганца и никеля;
3. меди и цинка;
4. кальция и магния.

№ 4. Наиболее неблагоприятные условия создаются при сочетании:

1. высокой температуры, низкой влажности и безветрии;
2. высокой температуры, большой влажности и отсутствии ветра;
3. низкой температуры, низкой влажности и безветрии;
4. высокой температуры, низкой влажности и сильном ветре.

№ 5. Спортивное сооружение - это:

1. физкультурно-оздоровительный центр;
2. детские и подростковые клубы по месту жительства;
3. специально построенное и соответственно оборудованное сооружение крытого или открытого типа;
4. парки культуры и отдыха.

№ 6. Эффективность работы вентиляционных систем в спортсооружениях оценивается по обеспечению для каждого занимающегося необходимо объема воздуха (воздушный клуб) и его регулярной сменой с наружным воздухом (объем вентиляции). В соответствии с гигиеническими требованиями в спортзалах:

1. воздушный клуб – 50 м^3 , объем вентиляции 150 м^3 на 1 человека в час;
2. воздушный клуб – 30 м^3 , объем вентиляции 90 м^3 на 1 человека в час;
3. воздушный клуб – 40 м^3 , объем вентиляции 120 м^3 на 1 человека в час;
4. воздушный клуб – 20 м^3 , объем вентиляции 60 м^3 на 1 человека в час.

№ 7. Гигиенические особенности открытых сооружений специфичны для занятий отдельными видами спорта. Что является общим:

1. расположение в живописной местности;
2. пропускная способность открытых плоскостных сооружений не нормируется;
3. обязательно обращается внимание на надежность грунта;
4. расположение грунтовых вод.

№ 8. Во многих видах спорта применяются защитные приспособления для спортсмена:

1. напульсники, бандажи, каски, назубники;
2. мячи, ленты, обручи;
3. супинаторы;
4. поролоновые прокладки;

№ 9. Табакокурение - это одна из самых распространенных вредных привычек, которая может привести к:

1. урежению сердцебиений и дыхания;
2. снижению артериального давления;
3. возникновению злокачественных опухолей гортани, бронхов, легких;
4. повышению тембра и звонкости голоса.

№ 10. Что входит в экипировку футболиста:

1. купальник, кожаные туфли «четки»;
2. майка, трусы, легкая обувь без каблуков, светлый головной убор;
3. футболка, трусы, гетры, щитки, бандаж, бутсы, свитер, перчатки;
4. облегающее трико, обувь без рантов и каблуков, бандаж.

№ 11. Какими гигиеническими характеристиками должны обладать материалы, из которых изготавливается спортивная одежда:

1. плохой теплопроводностью;
2. воздухопроницаемостью;
3. высокой водоемкостью;
4. низкой гигроскопичностью.

№ 12. При закаливании холодом в реакции организма на действие температурного раздражителя (воздушная или водная процедура) сколько выделяется фаз:

1. одна;
2. три;
3. две;
4. пять.

№ 13. Наиболее интенсивны из водных процедур - купание и плавание. Купание летом в открытых водоемах начинается при температурах воды и воздуха:

1. $+14^{\circ}\text{C}$, $+16^{\circ}\text{C}$ воды и воздуха $+16^{\circ}\text{C}$, $+18^{\circ}\text{C}$;
2. $+16^{\circ}\text{C}$, $+20^{\circ}\text{C}$ воды и воздуха $+18^{\circ}\text{C}$, $+20^{\circ}\text{C}$;
3. $+18^{\circ}\text{C}$, $+22^{\circ}\text{C}$ воды и воздуха $+20^{\circ}\text{C}$, $+22^{\circ}\text{C}$;
4. $+24^{\circ}\text{C}$, $+26^{\circ}\text{C}$ воды и воздуха $+26^{\circ}\text{C}$, $+28^{\circ}\text{C}$.

№ 14. Сауна - хорошее средство восстановления спортивной работоспособности. Что происходит под ее влиянием:

1. отрицательные сдвиги в сердечно-сосудистой системе;
2. усиливается потоотделение и выведение с потом продуктов метаболизма;
3. ухудшается микроциркуляция;
4. замедляются окислительно-восстановительные процессы.

№ 15. Длительная белковая недостаточность может привести к:

1. улучшению функций пищеварительной системы;
2. улучшению функций эндокринной системы;
3. улучшению функций кроветворной и других систем организма;
4. к ослаблению работоспособности, снижению сопротивляемости инфекциями.

№ 16. Белки повышают возбудимость нервной системы организма. Поэтому содержание белков должно быть до 16-20 % от всей калорийности в рационе представителей видов спорта:

1. гимнастика;
2. теннис;
3. фигурное катание;
4. легкая атлетика, тяжелая атлетика, борьба, бокс.

№ 17. В жирах содержатся насыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты. Какие продукты являются источниками полиненасыщенных жирных кислот:

1. яйца;
2. оливковое масло;
3. колбасы;
4. молочные продукты.

№ 18. Углеводы делятся на усвояемые организмом человека и на неусвояемые, так называемые балластные вещества, которые содержатся в:

1. белом хлеба;
2. бананах;
3. отрубях, свекле, редьке;
4. огурцах.

№ 19. Виды спорта с углеводной ориентацией:

1. тяжелая атлетика, борьба, бокс;
2. легкая атлетика (бег на длинные и сверхдлинные дистанции) лыжные гонки;
3. гимнастика;
4. спортивное ориентирование.

№ 20. Минеральные вещества в зависимости от их содержание в организме и пищевых продуктах подразделяют на макроэлементы и микроэлементы. Что относится к макроэлементам:

1. медь, йод;
2. никель;
3. кальций, фосфор, калий;
4. железо, фтор.

№ 21. Для выполнения длительных нагрузок требующих от спортсменов высокой выносливости (бег на длинные дистанции, плавание, велоспорт, лыжные гонки) требуется:

1. большое количество белков и витаминов Д и С;
2. углеводов и витаминов В и С;
3. жиров и витаминов Е и РР;
4. белков, жиров и витаминов А и В.

№ 22. В восстановительном периоде питание спортсменов является одним из ведущих факторов ускорения восстановительных процессов и борьбы с утомлением. Пища должна содержать большое количество чего:

1. жиров, витаминов, минеральных солей;
2. углеводов, витаминов и микроэлементов;
3. белков, витаминов и микроэлементов;
4. жиров, белков, витаминов, микроэлементов.

№ 23. В каком возрасте завершается окостенение позвоночника:

1. 15-18 лет;
2. 10-12 лет;
3. 18-25 лет;
4. 12-15 лет.

№ 24. Показатель внешнего дыхания - как, например, частота дыхания с возрастом:

1. учащается;
2. не изменяется;
3. урежается;
4. становится неритмичным.

№ 25. В чем заключается основное гигиеническое требование к уроку физической культуры:

1. на одном занятии целесообразно развивать только одно физическое качество;
2. уроки физкультуры проводить на открытом воздухе и в любую погоду;
3. принцип соответствия физических нагрузок возрастным функциональным возможностям растущего организма;
4. степень утомления у школьников должно быть значительной.

№ 26. По гигиеническим нормам освещенность в спортзалах (на полу) должна быть не менее:

1. 500 люкс;
2. 100 люкс;
3. 200 люкс;
4. 350 люкс.

№ 27. Каким образом меняется суточная калорийность питания детей школьного возраста при систематических занятиях физической культурой:

1. уменьшается;
2. увеличивается;
3. не изменяется;
4. витаминизируется больше.

№ 28. В ходе кардиотренировки (бег, плавание, езда на велосипеде) важно достичь предела выносливости, но не превысить его. Как определить границы собственных возможностей.

1. измерять пульс до начала, в середине и в конце тренировки;
2. частоту дыхания;
3. рост, вес;
4. остроту зрения.

№ 29. Гиперкинезия - это:

1. биологическая потребность организма в движениях;
2. дефицит движений;
3. чрезмерная двигательная активность;
4. саморегуляция двигательной активности.

№ 30. На многих предприятиях проводят занятия в физкультурно-оздоровительных центрах, где используются вводно-температурные средства:

1. аэризация воздуха;
2. бассейны, сауны;
3. тренажеры;
4. психологическая разгрузка.

Указания: Все задания имеют 4 варианта ответа, из которых один или несколько правильных. Номера выбранных Вами ответов укажите рядом с номером вопроса в бланке для ответов.

Вариант № 5

№ 1. В «Гигиене физического воспитания и спорта» используют методики гигиенических исследований:

1. метод электрокардиографии;
2. физиометрии;
3. методика санитарно-гигиенического описания;
4. хронорефлексометрии.

№ 2. Химический состав атмосферного воздуха имеет огромное гигиеническое значение. Он влияет на:

1. акустическую комфортность;
2. дыхание;
3. питание;
4. психо-эмоциональную сферу.

№ 3. Чем может загрязнять воздушная среда:

1. природными осадками;
2. вредными газообразными примесями;
3. ионизацией воздуха;
4. плесневыми грибами.

№ 4. Постоянная принудительная циркуляция воды в бассейне через различные фильтры, системы обеззараживания и подогрева позволяют поддерживать состояние воды, соответствующее каким гигиеническим требованиям:

1. температура воды для плавания не ниже 20⁰ С;
2. уровень остаточного хлора в воде должен быть не менее 0,2 - 0,4 мл/л;
3. уровень прозрачности воды должен быть таким, чтобы нельзя было видеть белый диск в любом месте дна;
4. искусственное освещение - не менее 50 лк.

№ 5. Наиболее благоприятные условия создаются при сочетаниях температуры, влажности и движения воздуха:

1. высокой температуре, большой влажности и безветрии;
2. низкой температуре, большой влажности и ветре;
3. низкой температуре, большой влажности и безветрии;
4. высокой температуре, низкой влажности и ветре.

№ 6. Современная и гигиенически наиболее приемлемая система искусственной вентиляции спортсооружений:

1. приточная;
2. вытяжная;
3. кондиционирование воздуха;
4. приточно-вытяжная.

№ 7. Подвижность воздуха в зонах нахождения занимающихся в спортзале должна быть не более:

1. 0,1 м/сек;
2. 0,5 м/сек;
3. 0,7 м/сек;
4. 1 м/сек.

№ 8. Для окраски стен в спортзалах рекомендуются светлые тона:

1. ярко-красный;
2. кремовый, полевой;
3. синий;
4. зеленый.

№ 9. Наркомания - это заболевание, возникающее в результате злоупотребления наркотическими средствами, к которым относятся:

1. промедол, димедрол;
2. элениум, реланиум;
3. опий, морфий, кокаин;
4. гексобарбитал, циклобарбитал.

№ 10. Лыжные трассы прокладываются по местности:

1. по плохо замерзшим рекам, озерам, болотам;
2. участкам с густым кустарником;
3. живописной и разнообразной местности;
4. при пересечении через железнодорожные пути.

№ 11. Спортивная обувь должна отвечать гигиеническим требованиям:

1. должна быть с плохой водоупорностью;
2. недостаточной вентилируемостью;
3. удобной, легкой, прочной, мягкой и эластичной;
4. после увлажнения изменять форму и размер.

№ 12. Гигиенические ванны стимулируют физические функции:

1. иммунной системы;
2. пищеварительной;
3. дыхательной;
4. кожи.

№ 13. Русская баня издавна считается эффективным гигиеническим, профилактическим, восстановительным и лечебным средством. На какие системы организма благотворно влияет русская баня:

1. на функцию кожи, увеличивающее потоотделение, усиливающее обмен веществ;
2. небольшие изменения функции сердца и сосудов;
3. баней пользуются для наращивания веса;
4. систематические посещения бани снижают терморегуляторные реакции организма.

№ 14. Сбалансированное питание подразумевает снабжение организма пищевыми веществами в определенных соотношениях: Так, соотношение между белками, жирами и углеводами в норме принято:

1. 1:2:3;
2. 4:3:2;
3. 1:1:4;
4. 3:4:1.

№ 15. Все белки делятся на полноценные и на неполноценные. Какие из продуктов служат источником полноценных белков:

1. макарон, хлеб;
2. кукуруза, картофель;
3. яйца, мясо, рыба;
4. орехи, семечки.

№ 16. Главная функция жиров заключается в доставке энергии. При окислении 1г жиров организм человека получает:

1. 4,1 ккал;
2. 6 ккал;
3. 9,3 ккал;
4. 10 ккал.

№ 17. Физиолого-гигиеническая суточная норма жиров зависит от:

1. климатических условий;
2. двигательной активности;
3. возраста, пола, профессиональной деятельности;
4. состояния здоровья.

№ 18. Углеводы - основной источник энергии организма. Углеводы необходимы для:

1. нормальной деятельности органов дыхания;
2. мышц, сердца, печени, центральной нервной системы и др.;
3. зрительного анализатора;
4. органов выделения.

№ 19. Источниками углеводов служат:

1. морская рыба;
2. зернобобовые, фрукты, ягоды;
3. яйца, мясо;
4. молочные продукты.

№ 20. Минеральные вещества в зависимости от их содержания в организме и пищевых продуктах подразделяют на макроэлементы и микроэлементы, к которым относятся:

1. натрий;
2. фосфор;
3. никель;
4. калий.

№ 21. В видах спорта, в которых к функциональному состоянию нервной системы предъявляются повышенные физиологические требования (гимнастика, бокс, горнолыжный спорт и др.) суточный пищевой рацион должен быть богат:

1. углеводами, фосфором и витамином В₁₂;
2. белками, фосфором и витамином В₁;
3. жирами, кальцием и витамином С;
4. жирами, магнием и витамином Е.

№ 22. Чем отличается организм детей и подростков от организма взрослых:

1. более низкой интенсивностью обменных процессов;
2. непрерывным ростом и развитием;
3. высокой работоспособностью;
4. лучшей адаптацией к окружающей среде.

№ 23. Физическому и умственному развитию человека свойственны определенные критические периоды, в которые соответствующие функции развиваются особенно быстро. С чем связано, что мышечная сила развивается в возрасте 13-16 лет:

1. с быстрым ростом мышечной массы тела;
2. ростом тела в длину;
3. увеличением жизненной емкости легких;
4. бурно формируются нервно-мышечные системы.

№ 24. К важнейшим гигиеническим факторам, формирующим привычную двигательную активность школьников относятся:

1. учебная перегрузка в школе и дома;
2. наличие вредных привычек;
3. рациональный суточный режим;
4. плохая организация физического воспитания.

№ 25. Для подготовки организма к выполнению интенсивных физических нагрузок на разминке нужно повысить функцию:

1. анаэробной системы обеспечения обмена веществ;
2. аэробной;
3. анаэробной - аэробной;
4. в зоне низкой интенсивности.

№ 26. В чем заключается гигиеническое значение рационального суточного режима школьника:

1. способствует снижению работоспособности;
2. нарушению осанки;
3. укреплению и сохранению здоровья;
4. сокращению времени для помощи родителям.

№ 27. Организация занятий с юными спортсменами, подбор средств и методов обучения и тренировки должны обязательно проводиться с учетом:

1. отношения их к вредным привычкам;
2. степень подготовленности;
3. психологического климата в семье и классе;
4. возрастных особенностей занимающихся.

№ 28. Для лиц зрелого и пожилого возраста рекомендуются физкультурно-оздоровительные занятия:

1. посещение тренажерного зала;
2. утренняя гигиеническая гимнастика;
3. игра в футбол;
4. в теннис.

№ 29. Формами физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства является:

1. культурно-спортивные комплексы;
2. детские и подростковые клубы;
3. спортивные клубы;
4. самостоятельные занятия.

№ 30. Формами послерабочего восстановления являются:

1. физкультпауза;
2. микропауза активного отдыха;
3. восстановительная гимнастика;
4. отдых.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Государственное образовательное учреждение высшего
профессионального образования
«ГОРНО-АЛТАЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Биолого-химический факультет

Кафедра безопасности жизнедеятельности, анатомии и физиологии

«СОГЛАСОВАНО»

Декан ГФ

_____ А.В. Бондаренко

« ____ » _____ 200_ г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по УР

_____ Е.Е. Шваков

« ____ » _____ 200_ г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«Гигиена физического воспитания и спорта»

по специальности
050720 «Физическая культура»
квалификация педагог по физической культуре

Составитель:

к.б.н., доцент

Шестернина Ж.Г.

зав. кафедрой безопасности
жизнедеятельности, анатомии и физиологии

Воронков Е.Г.

Горно-Алтайск, 2009 г.