

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка
Навчально-науковий інститут фізичної культури і здоров'я
Кафедра здоров'я людини та фізичної реабілітації

ПИТАННЯ ДО ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

з навчальної дисципліни

«ЗАГАЛЬНА ГІГІЄНА»

першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
галузі знань 22 Охорона здоров'я
спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія

Схвалено на засіданні кафедри
Протокол № 2 від 22.02. 2019 р.
Завідувач кафедри _____ Флюнт І.С.

ПИТАННЯ
на залік з навчальної дисципліни

«ЗАГАЛЬНА ГІГІЄНА»

Предмет і завдання гігієни

Історична довідка про гігієну.

Гігієна – як наука, її завдання.

Методи досліджень у гігієні.

Гігієна фізичної культури і спорту, як навчальна дисципліна, її завдання і методи дослідження.

Основи гігієнічного способу життя. Особиста гігієна

Гігієнічний спосіб життя як основа особистої гігієни.

Рациональний добовий режим.

Правила організації режиму дня.

Особиста гігієна. Гігієна тіла.

Гігієна зору.

Профілактика міопії. Гігієна слуху.

Гігієна навколишнього середовища (атмосферне повітря, вода)

Гігієна атмосферного повітря. Фізичні властивості повітря (атмосферний тиск, температура, вологість, швидкість руху, радіоактивність атмосферного повітря) та їх гігієнічна характеристика.

Хімічні властивості повітря (кисень, азот, вуглекислий газ, пил) їх гігієнічна характеристика.

Прилади для вимірювання температури, атмосферного тиску та вологості повітря, принципи їх роботи.

Гігієнічне значення води.

Роль води для життєдіяльності організму.

Гігієнічні вимоги до питної води за бактеріологічними, хімічними, органолептичними і радіологічними показниками.

Методи очищення і знезараження питної води.

Гігієнічні основи харчування людини

Біологічна роль білків в організмі людини.

Біологічна роль жирів у організмі людини.

Біологічна роль вуглеводів у організмі людини.

Фізіологічне значення вітамінів в організмі людини.

Фізіологічне значення біоелементів в організмі людини.

Принципи раціонального харчування.

Формула збалансованого харчування дорослої людини.

Калорійність їжі.

Якісна повноцінність їжі.

Засвоюваність їжі і режим харчування.

Харчування осіб, що займаються фізичними вправами і спортом

Калорійність і якісний склад їжі спортсменів.

Основні продукти харчування для спортсменів.

Харчовий раціон спортсмена.

Режим харчування осіб, які займаються фізкультурою і спортом.

Рекомендовані добові норми основних вітамінів для осіб, які займаються спортом.

Рекомендовані добові норми основних мінеральних речовин для осіб, які займаються спортом.

Біологічно активні харчові добавки для харчування спортсменів: амінокислотні препарати і білкові продукти підвищеної біологічної цінності.

Анаболітичні засоби, гепатопротектори і жовчогінні засоби.

Імунокоригуючі засоби, адаптогени рослинного і тваринного походження.

Антиоксиданти, антигіпоксанти.

Продукти підвищеної біологічної цінності для спортсменів.

Харчовий статус

Поняття про харчовий статус.

Методи визначення і оцінки харчового статусу .

Поняття “ідеальна вага”, “індекс маси тіла”.

Поняття “худа маса тіла”, “вагоростовий показник”, “показник дефіциту маси тіла”.

Гігієна відновлення працездатності

Втома при м'язовій діяльності та її діагностика.

Сучасні засоби відновлення та їх гігієнічна характеристика.

Гігієнічна характеристика медико-біологічних засобів відновлення.

Гігієна застосування засобів відновлення спортивної працездатності.

Поняття про допінги. Процедура допінгового контролю. Гострі отруєння допінгами.

Розробка і складання гігієнічних схем відновлення працездатності і залежності від виду спорту і етапів спортивної підготовки.

Гігієна школяра

Здоров'я дітей. Вікові закономірності росту та розвитку дітей і підлітків.

Акселерація і ретардація дітей і підлітків, гігієнічні наслідки.

Гігієнічні основи фізичного виховання школярів.

Гігієнічні основи харчування школярів. Добовий режим школяра.

Гігієнічна оцінка уроку фізичного виховання в школі.

Гігієнічна оцінка програм фізичного виховання школярів.

Гігієна світлового і повітряно-теплого режимів в школах.

Гігієнічні вимоги до інвентаря і обладнання місць проведення занять з фізичного виховання в школі.

Гігієна загартовування

Загартовування: значення і гігієнічні принципи.

Загартовування повітрям.

Фізіологічні основи загартовування холодною водою. Види водних загартовуючих процедур.

Фізіологічні основи загартовування сонячним випромінюванням і нормування сонячних ванн.

Розтирання снігом і моржування.

Штучні джерела ультрафіолетового випромінювання (ртутно-кварцові лампи, еритемні люмінесцентні лампи).

Загартування розрядженим повітрям та його фізіологічні основи.

Нормування комплексного загартування.

Гігієнічні вимоги до місць проведення загартовуючих процедур (веранди, навіси, солярій, пляжі, купальні, душові та ін.).

Біологічні фактори зовнішнього середовища та профілактика інфекційних захворювань осіб, що займаються фізичною культурою

Інфекційні захворювання та їх розповсюдження.

Джерела, фактори і шляхи передачі інфекції.

Імунітет, його види.

Заходи щодо попередження виникнення інфекційних захворювань і харчових отруєнь в практиці фізичного виховання і спортивної роботи.