АНОТАЦІЯ КУРСУ ЛЕКЦІЙ

СПОРТИВНА ГІГІЄНА

**Спеціальність 017. Фізична культура і спорт**

**Лекція 1**

**Тема: Особливості гігієни як науки і навчальної дисципліни**

Предмет гігієни, як науки та етапи її розвитку. Завдання гігієни. Соціальне значення гігієнічних заходів. Зв’язок гігієни з іншими науками. Короткі історичні відомості про розвиток гігієни. Гігієна фізичного виховання – наука про зміцнення здоров’я і підвищення працездатності фізкультурників та спортсменів. Гігієнічне забезпечення масової фізичної культури та спорту. Гігієнічні фактори і оздоровлюючі сили природи у різних видах фізкультурно-масової роботи.

**Лекція 2-3**

**Тема: Гігієна повітряного середовища**

Фізичні фактори навколишнього середовища, їх позитивний та негативний вплив на здоров’я дітей.  Вплив атмосферного тиску на самопочуття та фізичну працездатність учнів. Значення повітряного середовища для здоров’я і працездатності. Повітряне середовище – як засіб фізичного виховання. Фізичні властивості, хімічний склад, механічні домішки, мікроорганізми у повітряному середовищі. Гігієнічне значення температури, вологості, атмосферного тиску, швидкості руху повітря і їх вплив на організм. Гігієнічні норми при заняттях фізичною культурою і спортом. Гігієнічна характеристика хімічного складу повітря. Гігієнічна оцінка повітряною середовища в спортивних спорудах. Санітарно-гігієнічні заходи щодо охорони повітряного середовища.

**Лекція 4**

**Тема: Гігієна води**

Гігієна води, її ролі для нормального фізіологічного функціонування організму та оздоровлення. Епідеміологічне значення води, основні заходи попередження інфікування збудниками захворювань, що передаються через воду, гігієнічні вимоги до води закритих і відкритих спортивних басейнів. Органолептичні особливості води, запах, смак, колір і прозорість, тобто властивості, що можуть бути визначені органами чуття людини. Очищення і знезараження води.

**Лекція 5**

**Тема: Гігієна ґрунту**

Роль ґрунту для нормального фізіологічного функціонування організму та оздоровлення, основні заходи попередження інфікування збудниками захворювань, що передаються через ґрунт, гігієнічні вимоги до ґрунту при облаштуванні й будівництві спортивних споруд. Гігієнічне значення складу і властивостей ґрунту. Фізичні та хімічні властивості ґрунту. Забруднення та самоочищення ґрунту. Епідеміологічне значення ґрунту.

**Лекція 6**

**Тема: Гігієнічні нормування фізичних навантажень під час занять фізкультурою**

Гігієнічно оптимальною величиною фізичних навантажень вважається таке навантаження, яке не створює суттєвого від'ємного впливу на функціональний стан організму людини.

Гігієнічне нормування фізичних навантажень школярів на заняттях фізичною культурою ґрунтується на відповідності потужності й обсягу виконаних фізичних навантажень віково-статевим можливостям організму. Вікові та статеві відмінності фізіологічної адаптації школярів до фізичних навантажень. Процеси акселерації. Гігієнічні нормування рухової активності школярів.

**Лекція 7**

**Тема:Особиста гігієна спортсмена**

Основні засади особистої гігієни, її фізіологічне, профілактичне та оздоровче значення для збереження і зміцнення здоров'я людини.

Особиста гігієна – сукупність гігієнічних правил зі встановленням певного способу життя, в основі якого є розпорядок дня з розумним поєднанням праці і відпочинку, занять фізичними вправами і спортом, гігієною тіла (доглядом за шкірою, волоссям, порожниною рота та ін.), раціональним збалансованим харчуванням, гігієною сну, одягу, взуття, житла і робочого місця, що їх дотримання сприяє збереженню і зміцненню здоров'я людини. Особиста гігієна чоловіків та жінок.

**Лекція 8**

**Тема: Основні засоби відновлення спортивної працездатності**

1. Вплив фізичних навантажень на функціональний стан людини. Втома при м’язовій діяльності, її класифікація. Гігієнічне обґрунтування використання медико-біологічних засобів відновлення та їх характеристика. Фармакологічні засоби відновлення працездатності. Педагогічні засоби відновлення. Розминка, емоційне тло, планування процесу тренування. Психологічні засоби відновлення. Психотерапія, психогігієна як засіб відновлення й підвищення працездатності. Фізіотерапія. Оксигенотерапія. Вправи на розтягнення.

**Лекція 9**

**Тема: Гігієна харчування спортсмена**

Харчування – складний процес надходження, перетравлювання, всмоктування й засвоювання в організмі поживних речовин, потрібних для покриття його енергетичних витрат, побудови і відновлення клітин та тканин, регуляції фізіологічних функцій організму, а також важливий гігієнічний фактор зовнішнього середовища, що безперервно діє на організм. Поняття про достатність і збалансованість харчування. Фізіологічна роль і гігієнічне значення білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінеральних речовин у харчуванні людини.

**Лекція** **10**

**Тема: Гігієнічне забезпечення спортивних тренувань**

Гігієнічні вимоги до занять спортом вищих досягнень. Гігієнічні вимоги до планування тренувань і змагань. Сучасна загальна система підготовки спортсменів. Гігієнічне нормування тренувальних занять. Система гігієнічних факторів спрямована на сприяння збереження і зміцнення здоров'я, підвищення спортивної працездатності, подовження спортивного довголіття, профілактику спортивного травматизму, швидку адаптацію спортсменів при тренуваннях і змаганнях у складних умовах. Функціонування системи гігієнічних факторів у підготовці спортсмена здійснюється шляхом створення оптимальних варіантів програм в усіх її елементах. Програми складаються з урахуванням особливостей виду спорту, етапів та умов підготовки, індивідуальних особливостей спортсменів тощо. Реалізація програм різних елементів системи гігієнічних факторів проводиться за допомогою комплексного контролю, за результатами якого вносяться корективи в окремі програми.

**Лекція 11**

**Тема: Загальні гігієнічні основи експлуатації спортивних споруд**

Загальні гігієнічні вимоги до проектування, будівництва й експлуатації спортивних споруд. Розподіл спортивних споруд на основні та допоміжні. Відкриті та закриті спортивні споруди. Гігієнічні вимоги до всіх спортивних споруд незалежно від типу нормують наступні елементи: місце розташування спортивної споруди в межах населеного пункту; орієнтація спортивної споруди; транспортна доступність; планування; стан навколишнього середовища (повітря, води, фунту); характер озеленення і площу зелених насаджень; рівень інтенсивності шуму; мікроклімат спортивних споруд (відносну температуру й вологість, швидкість руху повітря). Основні гігієнічні вимоги до будівельних матеріалів.

**Список рекомендованої літератури**

**Основна література.**

1. Гігієна фізичного виховання і спорту: [посіб. для вищ. навч. закл.Ш-ІУ рівня акредитації у галузі фіз. виховання і спорту] / Свистун Ю.Д., Гурінович Х.Є. - Львів: НВФ "Українські технології"", 2010. – 342 с.
2. П. Плахтій. Основи гігієни фізичного виховання : навчальний посібник. - Кам’янець-Подільський: « МЕДОБОРИ» , 2003 - 240 с.
3. Пушкар М. П. Основи гігієни / М. П. Пушкар. – К. : Олімпійська література, 2004. – 92 с.
4. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі і спорті / Ячнюк І. О., Воробйов О. О., Романів Л. В., Ячнюк Ю. Б., Марценяк І. В., Білик Р. Р.: Підручник. – Чернівці: Книги – ХХІ, 2009. – 432 с.
5. Вплив харчування на здоров'я людини [Текст] : підручник / Пішак В.П., Радько М.М., Бабюк А.В., та ін.; За ред. Радька М.М. – Чернівці : Книги-ХХІ, 2006. – 500 с.
6. Гігієна спорту : [посіб. для студ. у галузі фіз. виховання та спорту] / Свистун Ю.Д., Лаптєв О.П., Полієвський С.О., Шавель Х.Є. – Л. : НФВ “Українські технології”, 2012. – 214 с.
7. Гігієна харчування з основами нутриціології [Текст] : підручник. — К. : Здоров'я, 1999. – 569 с.
8. **Даценко, І. І.** Гігієна дітей і підлітків [Текст] : підручник / І. І. Даценко, М. Б. Шегедин, Ю. І. Шашков. — К. : Медицина, 2006. — 304 с.
9. Загальна гігієна: Посібник для практичних занять / За заг. ред. Даценко І.І. Л.: Світ, 2001. – 472 с.
10. Мелега К.П., Дуло О.А., Бондарчук Н.Я. Відновлення працездатності у спортсменів: Навч. посібник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту. – Ужгород, ПоліПрінт, 2007. – 100 с.

**Додаткова література.**

1. Шахліна Л.Я.-Г. Спортивна медицина / Л.Я. Шахліна, Б.Г. Коган, Т.О. Терещенко. – К.: Національний університет фізичного виховання та спорту України, Олімпійська література, 2018. – 424 с.
2. Спортивна медицина: Навч. Посібн. Для вищих навчальних закладів / В.П. Мурза., О.А. Архипов., М.Ф. Хорошуха. – К. : Університет . “Україна”, 2007. – 249 с.
3. Назар П.С., Шевченко О.О., Гусєв Т.П. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту. – К. : Олімпійська література – 2013. – 328 с.
4. Павлова Ю. Відновлення у спорті: монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 20 с.
5. Лиходід В.С., Клопов Р.В., Владімірова О.В. Шкільна гігієна / В.С. Лиходід, Р.В. Клопов, О.В. Владімірова. – Запоріжжя, 2006. – 58 с.
6. Плахтій П.Д. Вікова фізіологія і валеологія: [навч. посібник] / П.Д. Плахтій, С.В.Страшко, В.К.Підгірний. - Кам’янець-Подільський, 2010. – 308 с. Омельченко Л.І., Починок Т.В. Загартовування дітей та підлітків. – К.: Здоров’я, 1996. – 67 с.