**СПОРТИВНА ГІГІЄНА**

**Питання до заліку**

1. Гігієна, як наука про здоров’я.
2. Фактори, що впливають на здоров’я людини та їх особливості.
3. Основні завдання та методи гігієни.
4. Гігієна фізичного виховання – наука про зміцнення здоров’я і підвищення працездатності фізкультурників та спортсменів.
5. Спрямованість та завдання гігієни фізичної культури та спорту.
6. Поняття про гіпокінезію та гіперкінезію. Засоби їх профілактики.
7. Вікова періодизація за біологічними ознаками. Характеристика вікових періодів.
8. Вплив високих та низьких температур на організм людини під час виконання фізичних вправ.
9. Вологість повітря: значення, типи вологості, особливості впливу під час виконання фізичних вправ.
10. Умови підвищенного та зниженого атмосферного тиску повітря та їх вплив на організм під час виконання фізичних вправ.
11. Гігієнічне значення руху повітря під час занять фізичними вправами. Гігієнічні норми руху повітря в житлових та спортивних приміщень.
12. Заходи охорони повітряного середовища.
13. Гігієнічне значення води. Способи очищення та знезараження води.
14. Біологічне значення води. Гігієнічні вимоги до питної води.
15. Вплив факторів оточуючого середовища на організм та здоров’я спортсмена.
16. Характеристика засобів фізичного виховання.
17. Гігієнічні основи дозування фізичних навантажень.
18. Гігієнічні вимоги до заняття з фізичного виховання. Завдання частин уроку.
19. Загальна характеристика та компоненти здорового способу життя.
20. Раціональний добовий режим школярів.
21. Види біоритмів та їх вплив на фізичну працездатність спортсменів.
22. Характеристика факторів, що погіршують стан здоров’я.
23. Гігієнічні вимоги до відкритих спортивних споруд.
24. Гігієнічні вимоги до закритих спортивних споруд.
25. Гігієнічні вимоги до спортивного залу.
26. Гігієнічні вимоги до плавальних басейнів.
27. Гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю та обладнання.
28. Особливості раціонального та збалансованого харчування.
29. Нерегульовані та регульовані енерговитрати людини, їх специфіка.
30. Основні методи вимірювання енерговитрат та їх характеристика.
31. Головні компоненти їжі та їх гігієнічна характеристика.
32. Основні принципи харчування спортсменів.
33. Голодування та його використання з метою оздоровлення.
34. Особиста гігієна. Гігієна одягу та взуття.
35. Характеристика та види втоми при м’язовій діяльності.
36. Основні напрямки діагностування втоми.
37. Педагогічні засоби відновлення фізичної працездатності.
38. Характеристика основних засобів медико-біологічного відновлення.
39. Значення масажу в спортивній практиці. Гігієнічні особливості відвідування бані, сауни.
40. Психологічні засоби відновлення. Сутність психофізичного тренування.
41. Фізіологічне підґрунтя та принципи загартування.
42. Характеристика методичних особливостей загартування повітрям.
43. Характеристика методичних особливостей загартування водою.
44. Характеристика методичних особливостей загартування сонцем.
45. Фізичні вправи як засіб загартування.
46. Механізми оздоровчої дії фізичних вправ.
47. Методи оцінки загартовуючного впливу.
48. Гігієнічні вимоги до класних приміщень та їх устаткування.
49. Гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою.
50. Попередження травматизму на заняттях фізичною культурою.
51. Механізми оздоровчої дії фізичних вправ.
52. Роль фізичної активності в розвитку адаптації систем організму.
53. Методика самоконтролю в процесі занять фізичними вправами.
54. Особливості рекреації та активного відпочинку.
55. Сутність складання харчових раціонів для дітей та підлітків.
56. Розробка і складання гігієнічних схем відновлення працездатності.
57. Взаємозв’язок понять «адаптація» і «здоров’я». Адаптивні типи та їх характеристика.
58. Фізичні вправи та функціональні резерви організму.
59. Особиста гігієна спортсмена.
60. Вітаміни.