**Завдання до самостійної роботи**

Призначенням самостійної роботи студентів є поглиблення ними знань, одержаних на лекціях, формування вміння знаходити необхідний матеріал для підготовки до семінарських занять, написання рефератів, підготовки доповідей на наукові конференції, подання цього матеріалу в упорядкованому вигляді.

**Основні види самостійної роботи, які запропоновані студентам:**

1. Вивчення лекційного матеріалу.

2. Підготовка до семінарських та практичних занять.

3. Виконання домашніх завдань.

4. Опрацювання та вивчення рекомендованої літератури.

5. Робота з інформаційними ресурсами.

6. Пошукова і дослідницька робота, написання рефератів.

7. Підготовка тезисів.

8. Самоконтроль та самодіагностика засвоєння змісту освіти.

Тезисний план та розгорнуті відповіді студенти виконують в окремому зошиті та перед заліковим заняттям здають викладачу на перевірку.

Реферати студенти виконують на аркушах формату А4 обсягом 8-10 друкованих сторінок. Реферати студенти здають на перевірку до семінарського заняття з такої ж самої теми.

**Перелік питань для самостійної роботи відповідно до тем:**

**ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 1.**

**ГІГІЄНА ЗОВНІШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА**

**Тема 1. Основи гігієни, основні напрями і завдання завдання (8 год.)**

1. Зв’язок гігієни з іншими науками.
2. Короткі історичні відомості про розвиток гігієни.
3. Гігієнічне забезпечення масової фізичної культури та спорту.
4. Поняття про гіпер та гіопокінезію.
5. Здоров'я і хвороба – основні категорії наукового пізнання в медицині.
6. Гігієнічний режим занять.
7. Фізичні вправи в системі фізичного виховання.
8. Основні фактори фізичної культури та спорту, що впливають на організм фізкультурника.
9. Раціональний добовий режим.
10. Види біоритмів та їх вплив на здоров’я людини.
11. Основні фактори формування фізичного здоров’я, методи тестування, значення результатів.
12. Сутність оздоровчих фізичних.
13. Вікова періодизація дітей та підлітків, особливості різних її етапів.
14. Методи визначення рухової активності (метод анкетування, метод хронометражу, метод розрахунку добових енерговитрат, метод реєстрації ЧСС).
15. Складові здорового способу життя.
16. Правила особистої гігієни. Форми, можливості та напрямки гігієнічної освіти учнів.
17. Раціональний добовий режим спортсменів.

**Тема 2. Гігієна навколишнього середовища (12 год.)**

1. Методи вивчення навколишнього середовища і його вплив на здоров'я населення.
2. Санітарно-гігієнічні фактори, що знижують фізичну працездатність і стан здоров'я спортсменів.
3. Фізичні фактори навколишнього середовища, їх позитивний та негативний вплив на здоров’я дітей.
4. Поняття про мікроклімат.
5. Гігієнічне значення фізичних і хімічних властивостей повітря.
6. Повітряобмін у спортивних залах.
7. Вплив атмосферного тиску на самопочуття та фізичну працездатність учнів.
8. Ступінь і характер іонізації повітря.
9. Хімічний склад і забруднення повітря, бактеріальне забруднення повітря.
10. Повітряне середовище – як засіб фізичного виховання.
11. Гігієнічна оцінка повітряною середовища в спортивних спорудах.
12. Санітарно-гігієнічні заходи щодо охорони повітряного середовища
13. Санітарно-гігієнічні фактори, що знижують фізичну працездатність і стан здоров'я спортсменів.
14. Вплив сонячної радіації на організм людини під час занять фізичними вправами.

**Тема 3 Гігієна води (10 год.)**

1. Гігієнічні вимоги до питної води.

2. Гігієнічні вимоги до відкритих та закритих водойм

3. Гігієнічна оцінка різних водних джерел.

4. Окислюваність та твердість питної води.

5. Методи очистки води.

5. Очищення води в польових умовах.

6. Очищення і знезараження води в плавальних басейнах.

**Тема 4. Гігієна грунту (12 год.)**

1. Ґрунтоутворювальні фактори.
2. Фізичні властивості ґрунту.
3. Гігієнічне значення хімічного складу ґрунту.
4. Рельєф, ґрунтові організми, діяльність людини.
5. Забруднювання ґрунту.
6. Епідеміологічне значення грунту.
7. Якісні критерії санітарно-гігієнічної оцінки грунту.

**ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 2.**

**ОСОБИСТА ГІГІЄНА СПОРТСМЕНА**

**Тема 5. Гігієнічні нормування фізичних навантажень під час занять фізкультурою (6 год.).**

1. Вікова періодизація школярів.
2. Статеві відмінності фізіологічної адаптації школярів до фізичних навантажень.
3. Понятті про біологічний вік дітей та підлітків.
4. Методи визначання біологічного віку.
5. Гігієнічне забезпечення туризму.
6. Гігієнічні вимоги до структури, змісту і ступеня навантажень у розвивальних формах оздоровчих фізичних вправ.
7. Гігієнічне нормування фізичних навантажень для осіб старшого і похилого віку.

**Тема 6. Особиста гігієна спортсмена (6 год.).**

1. Гігієна сну.
2. Фізіологічні засади загартування.
3. Методика загартування повітрям.
4. Методика загартування водою.
5. Методика загартування сонцем.
6. Дієтологія як наука.
7. Вегетаріанство, спрямованість та значення. Сутність голодування людини.
8. Переїдання, як шкідлива звичка. Порушення біологічної та фізіологічної діяльності організму.
9. Гігієнічна оцінка прийняття душу, ванн.
10. Особливості відвідування бані та сауни.
11. Особливості гігієнічного масажу. Самомасаж.
12. Вплив біоритмів на фізичну працездатність спортсменів.
13. Психогігієна та особливості психофізичного тренування.

**Тема 7. Основні засоби відновлення фізичної працездатності (4 год.).**

1. Втома і відновлення.
2. Використання засобів відновлення працездатності в системі спортивного тренування.
3. Характеристика засобів відновлення фізичної працездатності.
4. Гігієнічні оцінка прийняття душу, ванн. Контрастні душі та ванни.
5. Методика відновлювальних ванн після навантажень різної спрямованості.
6. Особливості відвідування бані та сауни з метою відновлення фізичної працездатності.
7. Вплив деяких медико-біологічних засобів відновлення працездатності на кваліфікованих спортсменів.

**Тема 8. Гігієна харчування спортсменів (6 год.)**

1. Харчова цінність їжі.
2. Загальні гігієнічні вимоги до режиму харчування
3. Основні харчові джерела вітамінів. Гіпо- та гіпервітаміноз.
4. Комплексна вітамінізація спортсменів.
5. Потреби в мікроелементах.
6. Особливості харчування спортсменів.
7. Відновлювальні суміші.
8. Приготування відвару з вівса.

**Тема 9. Гігієнічне забезпечення спортивних тренувань.**

1. Особливості навчання і трудової діяльності спортсменів.
2. Режим спортсмена.
3. Гігієнічне нормування тренувальних занять.
4. Санітарно-гігієнічні принципи правильності організації фізичного виховання.
5. Загальні особливості вікового розвитку фізичних якостей школярів.
6. Формування рухової активності школярів
7. Гігієнічні вимоги до структури, змісту і нормування навантажень на одному занятті.
8. Гігієнічні вимоги до структури, змісту і ступеня навантажень у розвивальних формах оздоровчих фізичних вправ.
9. Підготовчо-стимулювальні форми оздоровчих фізичних вправ.
10. Питний режим спортсмена в різних кліматичних умовах.
11. Питний режим спортсмена під час тренувань і змагань

**Тема 10 Загальні гігієнічні основи експлуатації спортивних споруд**

1. Основні гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю, обладнання і покриття підлог спортивних споруд.
2. Санітарно-гігієнічні заходи з охорони праці на заняттях фізичними вправами і спортом в умовах спортивних споруд
3. Кольорове оформлення спортивних об'єктів.
4. Основні гігієнічні вимоги до будівельних матеріалів.
5. Характер озеленення спортивних споруд та їх інтер'єрів.
6. Основні гігієнічні вимоги до освітлення спортивних споруд
7. Основні гігієнічні вимоги до відкритих водойм
8. Основні гігієнічні вимоги для штучних водойм.

**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.