


МІЖРЕГІОНАЛЬНА  
АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



МАУП



**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**  
**дисципліни**  
**“ГІГІЄНА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**  
**ТА СПОРТУ”**  
**(для бакалаврів)**

МАУП

Київ 2004



Підготовлено доцентом *О. А. Присяжнюк*

Затверджено на засіданні кафедри фізичної реабілітації та рекреації  
(протокол №2 від 19.01.04)

*Схвалено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом*

**Присяжнюк О. А.** Навчальна програма дисципліни “Гігієна фізичного виховання та спорту” (для бакалаврів). — К.: МАУП, 2004. — 12 с.

Навчальна програма містить пояснювальну записку, навчально-тематичний план, програмний матеріал до вивчення дисципліни “Гігієна фізичного виховання та спорту”, питання для самоконтролю, вказівки до виконання контрольної роботи, теми контрольних робіт, а також список рекомендованої літератури.

## **ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Програма дисципліни “Гігієна фізичного виховання та спорту” розрахована на студентів, які навчаються за спеціальностями “Фізична реабілітація та рекреація”, “Управління фізкультурою, спортом та туризмом. Менеджмент”.

Мета дисципліни — дати студентам теоретичні знання, сформувати практичні навички для майбутньої професійної діяльності.

Лекційний курс висвітлює основні питання про вплив занять фізичною культурою спортом на організм людини, гігієнічні засоби покращення його стану, забезпечення спортивного довголіття.

Лабораторні заняття спрямовані на закріплення теоретичного матеріалу, викладеного під час лекцій. Студенти повинні вміти складати план гігієнічного забезпечення тренувального процесу та навчально-тренувальних занять відповідно до віку та статі.

### **НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН вивчення дисципліни**

#### **“ГІГІЄНА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ”**

№ пор.	Назва теми
1	Гігієнічна система підготовки спортсменів
2	Підготовка спортсменів у різних кліматогеографічних умовах
3	Гігієнічні вимоги до спортивних споруд, обладнання та інвентарю
4	Особиста гігієна спортсмена
5	Харчування спортсменів
6	Гігієнічні засоби підвищення та відновлення працездатності спортсменів
7	Гігієнічна характеристика окремих видів спорту
8	Гігієна фізичного виховання дітей та підлітків
9	Гігієна занять фізичною культурою людей середнього та похилого віку

**ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ**  
**до вивчення дисципліни**

**“ГІГІЄНА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ”**

**Тема 1. Гігієнічна система підготовки спортсменів**

Здоров'я спортсменів, чинники, що його зумовлюють. Контроль за станом здоров'я. Структура системи гігієнічного забезпечення підготовки спортсменів. Гігієнічні принципи організації тренувального процесу та змагань.

*Література [1; 3; 4; 12]*

**Тема 2. Підготовка спортсменів у різних клімато-географічних умовах**

Гігієнічне забезпечення підготовки спортсменів в умовах високих і низьких температур, у гірських умовах. Біологічні ритми, десинхроноз. Закономірності акліматизації спортсменів. Заняття фізичною культурою і спортом в екологічно несприятливих умовах.

*Література [1; 3; 6]*

**Тема 3. Гігієнічні вимоги до спортивних споруд, обладнання та інвентарю**

Вибір місць для будівництва спортивних споруд, гігієнічні принципи їх планування. Загальні вимоги до споруд і приміщень (орієнтація, будівельні матеріали, мікрокліматичні умови, освітлення, вентиляція, опалення). Гігієнічні вимоги до обладнання та інвентарю (стан, догляд). Одяг і взуття спортсмена. Гігієнічні вимоги до їх якості, догляд.

*Література [1; 3; 20]*

**Тема 4. Особиста гігієна спортсмена**

Догляд за тілом. Вплив на організм шкідливих звичок (алкоголь, куріння, наркотики). Допінги та їх вплив на організм.

*Література [1; 3]*

### **Тема 5. Харчування спортсменів**

Принципи спортивного харчування. Енерговитрати у спортсменів. Роль білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин, вітамінів у харчуванні спортсменів. Продукти підвищеної біологічної цінності (ППБЦ). Режим спортивного харчування. Харчування юних спортсменів.

*Література* [5; 18; 21]

### **Тема 6. Гігієнічні засоби підвищення та відновлення працездатності спортсменів**

Доцільність і умови використання гігієнічних засобів (гідро-процедури, УФ-опромінення, іонізоване повітря, кисневі процедури, лазня). Загартування спортсменів. Раціональний добовий режим. Організація навчально-тренувальних зборів.

*Література* [1; 10; 11]

### **Тема 7. Гігієнічна характеристика окремих видів спорту**

Гігієнічне забезпечення підготовки спортсменів в окремих видах (легка атлетика, спортивні ігри, спортивні єдиноборства). Вплив занять на організм спортсмена. Гігієнічні вимоги до організації тренувального процесу, спортивних споруд, приміщень, обладнання. Особиста гігієна, харчування спортсменів окремих видів спорту. Одяг і взуття спортсмена. Засоби відновлення в підготовці спортсменів. Гігієнічні особливості жіночого спорту.

*Література* [1; 12; 25]

### **Тема 8. Гігієна фізичного виховання дітей та підлітків**

Вікові особливості дітей та підлітків. Гігієнічні основи фізичного виховання школярів (оздоровча функція школи, раціональна організація навчально-виховного процесу, оптимальний руховий режим, гігієнічні вимоги до уроку фізкультури, шкільний травматизм). Вимоги до місця занять фізкультурою в школі, інших загальноосвітніх закладах.

*Література* [1; 7; 14; 22; 24]

## **Тема 9. Гігієна занять фізичною культурою людей середнього та похилого віку**

Гігієнічні умови нормування фізичних навантажень для людей середнього та похилого віку. Організація занять фізичною культурою, їх вплив на стан здоров'я цих вікових категорій людей. Характеристика оздоровчих систем для людей середнього та похилого віку. Особливості харчування.

*Література [1; 13; 15]*

### **ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ**

1. Гігієнічні принципи організації фізичного виховання дітей і підлітків.
2. Що таке гігієнічна норма рухової активності дітей і підлітків?
3. На які групи розподіляються діти для занять фізичною культурою?
4. Як проводиться гігієнічна оцінка уроку фізкультури?
5. Яким санітарно-гігієнічним вимогам повинен відповідати шкільний спортивний зал?
6. Яким гігієнічним вимогам повинна відповідати спортивна зона школи?
7. Причини шкільного спортивного травматизму.
8. Завдання спортивної гігієни.
9. Гігієнічні чинники підготовки спортсменів.
10. Як контролюється стан здоров'я спортсмена?
11. Як спортсмен повинен контролювати свій стан здоров'я?
12. Причини захворюваності спортсменів.
13. Вплив занять спортом на дитячий організм.
14. Гігієнічні вимоги до дитячого спорту.
15. Гігієнічні особливості підготовки спортсменок.
16. Допоміжні гігієнічні засоби відновлення та підвищення працездатності у спортсменів.
17. Як використовують штучне ультрафіолетове опромінювання (УФО) в спортивній практиці?
18. Як використовується аероіонізація в спортивній практиці?
19. Як використовуються гідропроедури для відновлення працездатності в спортивній практиці?

20. Як використовується сауна для відновлення працездатності?
21. Санітарно-гігієнічні вимоги до організації і проведення спортивних змагань.
22. Причини спортивного травматизму.
23. Недоліки в організації тренувального процесу, що призводять до травм.
24. Яким загальним санітарно-гігієнічним вимогам повинні відповідати спортивні споруди?
25. Яким повинні бути мікрокліматичні умови в спортивних приміщеннях?
26. Якою повинна бути вентиляція в спортивних приміщеннях?
27. Гігієнічні вимоги до освітлення спортивних споруд.
28. Що повинна містити аптечка першої допомоги?
29. Вимоги до спортивного одягу.
30. Вимоги до спортивного взуття.
31. Правила догляду за спортивним одягом і взуттям.
32. Як складається розпорядок дня спортсмена?
33. Як розробляється план гігієнічного забезпечення підготовки спортсменів під час навчально-тренувального збору?
34. Як впливає куріння на організм спортсменів?
35. Як впливає алкоголь на організм спортсменів?
36. Гігієнічні рекомендації щодо статевого життя спортсменів.
37. Що таке допінги? Механізм їх дії на організм.
38. Класифікація допінгів.
39. Як впливає допінг на організм спортсмена?
40. Принципи харчування спортсменів.
41. Роль білків у харчуванні спортсменів.
42. Роль жирів у харчуванні спортсменів.
43. Роль вуглеводів у харчуванні спортсменів.
44. Що таке тайпер?
45. Роль вітамінів у харчуванні спортсменів.
46. Роль мінеральних речовин у харчуванні спортсменів.
47. Що таке ППБЦ? Їх функції.
48. Яким повинен бути режим харчування спортсменів?
49. Особливості харчування юних спортсменів.
50. Правила харчування під час змагань.
51. Як реалізується принцип індивідуалізації харчування спортсменів?

52. Добовий раціон спортсмена на період тренування.
53. Гігієнічні вимоги до процесу підготовки спортсменів в умовах низьких температур.
54. Гігієнічні вимоги до процесу підготовки спортсменів в умовах високих температур.
55. Гігієнічні вимоги до процесу підготовки спортсменів у гірських умовах.
56. Що таке ландшафтні зони? Їх спортивне значення.
57. Які є біологічні ритми? Що таке “дисинхроноз”?
58. Як враховуються біоритми в спортивній практиці.
59. Від чого залежить тривалість часової адаптації?
60. Гігієнічні вимоги до занять легкою атлетикою.
61. Як проводиться санітарно-гігієнічне обстеження місць занять легкою атлетикою?
62. Гігієнічні вимоги до занять спортивними іграми.
63. Як проводиться санітарно-гігієнічне обстеження майданчиків і полів для спортивних ігор?
64. Санітарно-гігієнічні вимоги до плавального басейну.
65. Гігієнічні вимоги до занять плаванням.
66. Як обирається місце для обладнання плавального басейну на природній водоймі?
67. Гігієнічні вимоги до занять гімнастикою.
68. Гігієнічні вимоги до гімнастичних залів.
69. Нормування режиму туристичного походу.

### ***ВКАЗІВКИ ДО ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ***

Структурно контрольна робота обов'язково повинна містити:

- вступ, де потрібно розкрити роль і значення досліджуваної теми (обсяг — до двох сторінок);
- основну частину, де необхідно докладно висвітлити питання теми, показати знання з теми, використовуючи практичний досвід, навести конкретні власні зауваження і рекомендації щодо досліджуваної теми;
- висновки, де в концентрованій формі показати і по можливості обґрунтувати пропозиції та рекомендації щодо вдосконалення санітарно-гігієнічних вимог фізичного виховання



та спорту або теоретичних положень з досліджуваної теми (обсяг — до двох сторінок);

- список використаних джерел.

Тему контрольної роботи студенти погоджують із викладачем.

### **ТЕМИ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ**

1. Вплив погодних умов на організм людини, яка займається фізичною культурою та спортом:
  - високої та низької температури повітря;
  - високої та низької вологості повітря;
  - вітру.
2. Мікрокліматичні умови для спортивних споруд.
3. Оздоровчо-тренувальний ефект гірських умов.
4. Природні біоритми, їх врахування в спортивній діяльності.
5. Організація та проведення тренувальних занять і змагань у складних кліматогеографічних умовах.
6. Принципи та організація загартування:
  - повітрям;
  - водою;
  - сонячним випромінюванням.
7. Екологічні аспекти спортивної діяльності.
8. Гігієнічні принципи фізичного виховання дітей та підлітків.
9. Гігієнічні норми рухливої діяльності школярів.
10. Гігієнічні вимоги до організації уроку фізкультури.
11. Санітарно-гігієнічні вимоги до шкільних спортивних споруд.
12. Дитячий спортивний травматизм та його профілактика.
13. Енерговитрати людини.
14. Роль окремих груп нутрієнтів у харчуванні спортсменів:
  - білків;
  - жирів;
  - вуглеводів;
  - вітамінів;
  - мінеральних речовин.
15. Біологічні активні добавки (БАД) у харчуванні спортсменів.
16. Питний режим спортсменів.
17. Режим харчування спортсменів.
18. Особливості харчування юних спортсменів.

19. Втоплення й відновлювання.
20. Комплексний підхід у застосуванні гігієнічних засобів відновлення.
21. Гідропроцедури:
  - душ;
  - ванни;
  - купання.
22. Банні процедури.
23. Штучне ультрафіолетове випромінювання.
24. Штучна іонізація повітря.
25. Кисневі процедури.
26. Ландшафтні зони.
27. Оздоровчий вплив різних видів спорту на організм людини.
28. Гігієнічні принципи нормування тренувальних навантажень.
29. Оптимальні умови для занять різними видами спорту (метеофактори, спортивні споруди, одяг і взуття тощо).
30. Гігієнічні засоби відновлення та підвищення працездатності спортсменів.
31. Профілактика травматизму.
32. Особиста гігієна спортсмена.

## **СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

### *Основна*

1. *Лаптев А. П., Полевський С. А.* Гігієна: Учеб. для ин-тов и техникумов физ. культуры. — М.: ФиС, 1990. — 368 с.
2. *Лаптев А. П., Мальшева И. Н.* Практикум по гигиене: Пособие для ин-тов физ. культуры. — М.: ФиС, 1981. — 151 с.
3. *Лиходід В. С.* Гігієна в запитаннях та відповідях. — Запоріжжя: Стат, 1998. — 86 с.
4. *Лиходід В. С.* Завдання з гігієни (педагогічна практика в школі). — Запоріжжя: Стат, 1998. — 48 с.
5. *Лиходід В. С.* Спортивная нутрициология. — Запоріжжя: Стат, 2000. — 93 с.

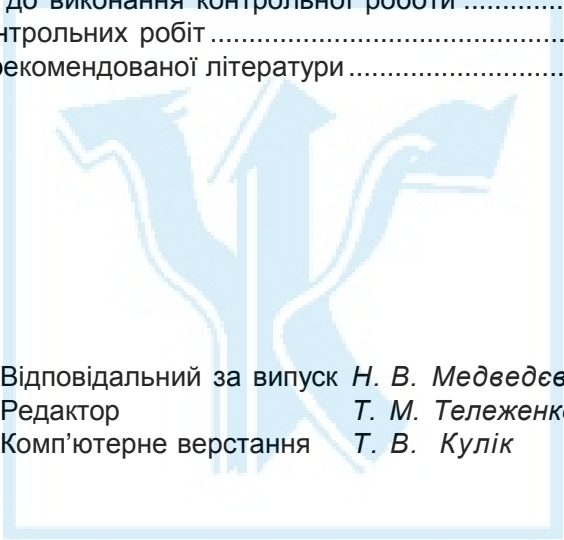
### *Додаткова*

1. *Булатова М. М., Платонов В. Н.* Спортсмен в разных климато-географических условиях. — К.: Олимп. лит., 1996. — 176 с.
2. *Вайнбаум Я. С.* Гигиена физического воспитания. — М.: Медицина, 1982.

3. *Даценко І. І., Габович Р. Д.* Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології: Навч. посіб. — К.: Здоров'я, 1999. — 694 с.
4. *Дембо А. Г.* Врачебный контроль в спорте. — М.: Медицина, 1988. — 278 с.
5. *Дубровский В. И.* Реабилитация в спорте. — М.: ФиС, 1991. — 207 с.
6. *Зотов В. П.* Восстановление работоспособности в спорте. — К.: Здоровье, 1990. — 200 с.
7. *Иванов В. В.* Комплексный контроль в подготовке спортсменов. — М.: ФиС, 1987 с.
8. *Калинский М. И.* Питание. Здоровье. Двигательная активность. — К.: Наук. думка, 1990. — 176 с.
9. *Круцевич Т. Ю.* Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. — К.: Олимп. лит., 1999. — 232 с.
10. *Лаптев А. П.* Гигиена физкультурника. — М.: Знание, 1989. — 188 с. — (Новое в жизни, науке и технике. Сер. "Физкультура и спорт". — № 1).
11. *Лікувальна фізкультура та спортивна медицина / За ред. В. В. Клапчука, Г. В. Дзяка.* — К.: Здоров'я, 1995. — 309 с.
12. *Пирогова Е. В., Иващенко Л. Я., Страпко Н. П.* Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. — К.: Здоровье, 1986. — 152 с.
13. *Питание в системе подготовки спортсменов / Под ред. В. М. Смольского и др.* — К.: Олимп. лит., 1996. — 221 с.
14. *Питание юных спортсменов / Под ред. Л. П. Мостовой.* — К.: Здоровье, 1989. — 112 с.
15. *Полиевский С. А.* Гигиена спортивной одежды и снаряжения. — М.: ФиС, 1987. — 111 с.
16. *Рогозкин В. А., Пшендин А. И., Шишкина Н. Н.* Питание спортсменов. — М.: ФиС, 1989. — 160 с.
17. *Сухарев А. Г.* Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. — М.: Медицина, 1991. — 272 с.
18. *Управление физическим состоянием организма. Тренирующая терапия / Т. В. Хутиев, Ю. Г. Антомонов, А. В. Котова, О. Г. Пустовойт.* — М.: Медицина, 1991. — 256 с.
19. *Шварц В. Б., Хрущев С. В.* Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. — М.: ФиС., 1984.
20. *Шубик В. М., Левин М. Я.* Иммуитет и здоровье спортсменов. — М.: ФиС, 1985. — 175 с.

## **ЗМІСТ**

Пояснювальна записка .....	3
Навчально-тематичний план вивчення дисципліни “Гігієна фізичного виховання та спорту” .....	3
Програмний матеріал до вивчення дисципліни “Гігієна фізичного виховання та спорту” .....	4
Питання для самоконтролю .....	6
Вказівки до виконання контрольної роботи .....	8
Теми контрольних робіт .....	9
Список рекомендованої літератури .....	10



Відповідальний за випуск *Н. В. Медведєва*  
Редактор *Т. М. Тележенко*  
Комп'ютерне верстання *Т. В. Кулік*

**МАУП**  
Зам. № ВКЦ-1851

Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП)  
03039 Київ-39, вул. Фрометівська, 2, МАУП