

ВОПРОСЫ

к семинару 3 по учебной дисциплине «Гигиена» по теме «Гигиеническое обеспечение занятий по физической культуре, спорту и туризму»

1. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в сложных условиях (жаркий и холодный климат, горные условия).
2. Временная адаптация, особенности питания и режима дня при пересечении часовых поясов на восток и запад.
3. Профилактика перегревания и переохлаждения в спортивной практике.
4. Механизм возникновения, признаки и профилактика кессонной болезни.
5. Влияние средне- и высокогорья на организм спортсменов и профилактика горной болезни.
6. Влияние температуры воздуха, влажности и скорости движения воздуха на организм человека, особенности терморегуляции при низкой и высокой температуре воздуха.
7. Физиологические основы закаливания.
8. Основные принципы закаливания.
9. Средства, формы и методы закаливания:
10. Закаливание воздухом;
11. Закаливание водой
12. Правила приема солнечных ванн.
13. Понятие о личной гигиене. Основные составные элементы личной гигиены. Гигиена ухода за телом. Профилактика пиодермии, эпидермофитии, чесотки и педикулеза.
14. Характеристика рационального режима дня.
15. Негативное влияние вредных привычек на здоровье.
16. Гигиена половой жизни.
17. Анатомо-физиологические особенности детей и подростков.
18. Характеристика средств и форм физического воспитания школьников.
19. Понятие о системе гигиенического обеспечения и ее структура.
20. Гигиеническое обеспечение в легкой атлетике.
21. Гигиенические обеспечения в тяжелой атлетике.
22. Гигиенические обеспечения в единоборствах.
23. Гигиеническое обеспечение спортивных игр.
24. Гигиеническое обеспечение в сложнокоординационных видах спорта.
25. Гигиеническое обеспечение в плавании.
26. Гигиеническое обеспечение в зимних видах спорта.