

**КАФЕДРА ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ И ОСНОВ ЗДОРОВЬЯ**

**ВОПРОСЫ  
ДЛЯ СДАЧИ КАНДИДАТСКОГО МИНИМУМА  
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 14.02.01 – ГИГИЕНА**

1. Гигиена, профилактическая наука. Вклад ученых в развитие системы профилактики заболеваний населения, гигиены физической культуры и спорта.
2. История кафедры профилактической и спортивной медицины, лечебной физкультуры и массажа Университета.
3. Понятие о здоровье человека. Критерии и методы его оценки.
4. Классификация и краткая характеристика групп здоровья человека.
5. Классификация и краткая характеристика групп здоровья детей и подростков.
6. Профилактика заболеваний населения, виды и уровни.
7. Понятие о предельно-допустимом уровне воздействия факторов окружающей среды на здоровье человека.
8. Виды и краткая характеристика гигиенических нормативов воздействия факторов среды на здоровье человека.
9. Значение анатомо-физиологических особенностей развития детей и подростков для организации проведения занятий физическими упражнениями и спортом.
10. Понятие об окружающей среде. Классификация и краткая характеристика факторов окружающей среды.
11. Понятие об обитаемости. Классификация и краткая характеристика основных факторов обитаемости закрытых спортивных сооружений.
12. Климат и микроклимат. Характеристика факторов микроклимата спортивных сооружений. Гигиенические нормативы.
13. Комплексные показатели микроклимата. Методы определения и оценки.
14. Санитарные и гигиенические мероприятия по обеспечению оптимального микроклимата спортивных сооружений. Профилактика перегревания и переохлаждения организма спортсменов.
15. Газовый состав воздуха спортивных сооружений. Гигиенические нормативы.
16. Санитарные и гигиенические мероприятия по обеспечению оптимального газового состава воздуха спортивных сооружений.
17. Критерии оценки чистоты воздуха в закрытых спортивных сооружениях, краткая характеристика. Методы очистки и обеззараживания воздуха.
18. Освещенность спортивных сооружений. Методы измерения и оценки естественной и искусственной освещенности. Гигиенические нормативы.
19. Санитарные и гигиенические мероприятия по обеспечению оптимальной освещенности спортивных сооружений.
20. Научные основы рационального питания. Значение рационализации питания спортсменов для обеспечения высоких результатов в спортивной деятельности.
21. Характеристика закона количественной адекватности питания спортсменов. Методы рационализации питания.
22. Характеристика закона качественной адекватности питания спортсменов. Методы рационализации питания.
23. Углеводы, их значение в питании спортсменов, гигиенические нормативы.
24. Жиры, их значение в питании спортсменов, гигиенические нормативы.



25. Белки, их значение в питании спортсменов, гигиенические нормативы.
26. Водорастворимые витамины, их значение в питании спортсменов, гигиенические нормативы.
27. Жирорастворимые витамины, их значение в питании спортсменов, гигиенические нормативы.
28. Минеральные вещества. Макро- и микроэлементы, их значение в питании спортсменов, гигиенические нормативы.
29. Концепция сбалансированного питания спортсменов. Методы рационализации питания.
30. Учение о режиме питания спортсменов. Методы рационализации питания.
31. Профилактика заболеваний спортсменов, обусловленных нерациональным питанием.
32. Гигиеническая характеристика консервированных продуктов питания спортсменов. Методы оценки доброкачественности консервов.
33. Пищевой статус спортсменов, характеристика и методы определения.
34. Понятие о меню-раскладке. Гигиенические требования по ее составлению. Методы оценки рациональности питания спортсменов.
35. Значение пищевых добавок для питания спортсменов. Характеристика и гигиеническая регламентация.
36. Доброкачественность питьевой воды. Характеристика принципов и гигиенические нормативы.
37. Характеристика эпидемиологической безопасности питьевой воды. Гигиенические нормативы.
38. Характеристика органолептической приемлемости питьевой воды. Гигиенические нормативы.
39. Характеристика токсикологической безвредности питьевой воды. Гигиенические нормативы.
40. Методы очистки питьевой воды, критерии оценки эффективности очистки.
41. Методы обеззараживания питьевой воды, критерии оценки эффективности обеззараживания воды.
42. Гигиенические требования к воде плавательных бассейнов.
43. Методы обеззараживания воды плавательных бассейнов, критерии оценки эффективности обеззараживания воды.
44. Гигиена труда спортсменов, факторы и условия труда. Гигиенические нормативы.
45. Методы профилактики заболеваний спортсменов, связанных с нерациональными условиями спортивной деятельности.
46. Личная и общественная гигиена. Характеристика основных элементов личной гигиены спортсменов.
47. Здоровый образ жизни населения и спортсменов. Значение и характеристика основных элементов.
48. Роль факторов внешней среды в развитии заболеваний населения.
49. Роль факторов закрытых спортивных сооружений в развитии заболевания спортсменов и населения.
50. Физическая культура и спорт как средство борьбы с гиподинамией и ухудшением здоровья населения.
51. Закаливание организма, виды и методы. Гигиенические принципы рационального закаливания.
52. Вредные привычки, виды и их краткая характеристика. Методы гигиенического воспитания населения и спортсменов.
53. Понятие о биологическом возрасте, краткая характеристика и методы оценки его показателей.
54. Гигиена детей и подростков. Показатели пропорциональности их физического развития.
55. Гигиенические требования к детским дошкольным учреждениям.

56. Гигиена лиц пожилого возраста. Гигиенические принципы организации с ними занятий физкультурой.
57. Гигиенические требования к территории организации спортивных занятий и соревнований.
58. Гигиенические требования к территории строительства дошкольных и школьных учебных заведений.
59. Гигиенические требования к организации массовых форм физической культуры.
60. Физкультурно-оздоровительные центры. Гигиенические требования к планировке, устройству и деятельности центров.

#### Основная литература

1. Здоровье как национальное достояние. Коллективная монография. А.В. Таймазов, С.П. Евсеев, Е.И. Богданов, Ю.Н. Федотов, - СПб.: Изд-во НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2010 г.- 690 с.
2. Руководство по школьной медицине. Д.Д. Панкова, А.Г. Румянцева, 2011г.
3. Питание юных спортсменов. Н.Д. Гольберг, Р.Р. Дондуковская. М.: Советский спорт, 2010г. – 240 с.: ил.ISBN 978-5-9718-0235-8
4. Основы общей экологии. Монография. А.Г. Шмаль – Изд.: МУП «БНТВ», 2012г.
5. Исследование качества жизни в педиатрии. Новик А.А., Ионова Т.И., 2013г.
6. Руководство по школьной медицине. Д.Д. Панкова, А.Г. Румянцева, 2011г.
7. Профилактика и выявление варикозной болезни вен нижних конечностей у спортсменов. Монография. Э.В. Науменко, А.А. Хадарцева – Тула: ООО «Тулский полиграфист», 2013г. – 158с.
8. Экономика физической культуры и спорта. Монография. С.Г. Сейранов – Изд.: Советский спорт, 2011г. – 328с.
9. Фармакология спорта. С.А. Олейник, Н.Л. Горчакова, Л.М. Гунина, Я.С. Гудивок, - Изд.: Олимпийская литература, 2010г., 640с.
10. Обеспечение населения Санкт-Петербурга чистой питьевой водой: проблемы и перспективы. О.Е. Сергеева, И.А. Меркушев, - СПб.: ИЦ Эдиция, 2010г. – 122 с.
11. Промышленная вентиляция. Монография. П.И. Килин, 2013г.
12. Основы общей экологии. Монография. А.Г. Шмаль – Изд.: МУП «БНТВ», 2012г.

#### Дополнительная литература

1. Арансон М. В. Питание для спортсменов. М.: ФИС, 2001.
2. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. – М.: Медицина, 1979. – 75 с.
3. Ахмедов К.Б., Трунин В.В. Методические указания по исследованию физической работоспособности человека. – Алма-Ата: изд-во КИФК, 1975. – 25 с.
4. Белоусов В. В. Специализированные учреждения физического и духовного оздоровления человека. – СПб.: Руссика, 2004. – 315 с.
5. Белоусов В. В. Рационализация санитарно-гигиенических условий в физкультурно-оздоровительных центрах. Лекция. Л., 1990.
6. Белоусов В. В. Методические рекомендации по рационализации отопления, вентиляции и освещения физкультурно-оздоровительных центров. ИФК им. П. Ф. Лесгафта, Л., 1989.
7. Бухарин В.А. Руководство к практическим занятиям по общей физиологии: методическое пособие. - СПб.: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2004. – 124 с.

8. Вайнбаум Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Я. С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 240 с.
9. Военно-морская и радиационная гигиена. В 2-х томах. Т. 1. - СПб.: «ЛИО Редактор», 1998. - 912 с
10. Возрастные особенности гигиены физической культуры и спорта: Учебное пособие/ Под ред. В.В.Белоусова. – СПб.:СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2001. – 105 с.
11. Гигиена детей и подростков: Учебник для студентов медицинских институтов. - М.: Медицина, 1980.
12. Гигиена детского и юношеского спорта: Методические рекомендации. – Л.: ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта,1983.
13. Гигиена юношеского спорта: Методические указания. – Л.: изд. ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта.
14. Лаптев,А.П. Лекции по общей и спортивной гигиене [Текст] : учебное пособие / А. П. Лаптев, С. А. Полиевский, О. В. Григорьева. - 2-е изд. - Москва : [Физическая культура], 2009. - 383 с. - Библиогр.: с. 383.
15. Лаптев А. П. Гигиена массового спорта. М.: ФиС, 1984. – 144 с.
16. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
17. Лисицын Ю.П. Социальная гигиена и организация здравоохранения: Пробл. лекции. - М.: Медицина, 1992. - 512с.
18. Методические основы рационализации питания в физической культуре и спорте: Учебное пособие/ Под ред. В.В.Белоусова. – СПб.: изд-во «Олимп СПб», 203. – 168 с.
19. Минх А.А., Малышева Н.Н. Основы общей и спортивной гигиены. - М.: Физкультура и спорт, 1972.
20. Новожилов Г. Н., Березин А. А. Методы комплексной оценки микроклимата и наружных метеоусловий. Учебные материалы Л., 1980.
21. Питание в системе подготовки спортсменов / Под ред. В. М. Смульского. Киев: Олимпийская литература, 1996.
22. Покровский А. А. (редактор). Руководство по изучению питания и здоровья населения. М.: Медицина, 1964.
23. Полиевский С. А. Гигиенические аспекты современных спортивных сооружений. М., «Медицина», 1981. – 144с.
24. Нормы и способы коррекции питания спортсменов циклических видов спорта на основных этапах подготовки: методические рекомендации. Л.: ЛНИИФК, 1988.
25. Основные принципы питания спортсменов: Методические рекомендации. Л.: ЛНИИФК, 1988.
26. Пшендин А. И. Рациональное питание спортсменов. СПб ГИОГД, 2002.
27. Спортивная медицина: Учеб. Для ин-тов физ. культ. / Под ред. В.Л. Карпмана. – М.: Физкультура и спорт, 1987. -304 с., ил.
28. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере/ под ред. М.П.Шестакова, Г.И. Попова: Учебное пособие для студентов вузов ФК и С. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. - С. 65 – 85.
29. Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. - М., 1984. - С. 43-71.
30. Хрущёв С. В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. 2-е изд. М.: Медицина, 1980. - 224 с.
31. Цаллагова Р.Б. Гигиенические требования к питьевой воде и водоснабжению спортивных сооружений [Текст] : учебное пособие / Р. Б. Цаллагова ; М-во спорта, туризма и молодежной политики Рос. Федерации ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2011. - 136 с. : ил. - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 135-136.

32. Большаков А.М., Крутько В.Н., Пуцилло Е.В. Оценка и управление рисками влияния окружающей среды на здоровье населения. – М. : Эдиториал УРСС , 1999. – 253 с.
33. Волков В. М. с соавторами. Средства восстановления в спорте. – Смоленское книжное издательство «Смядынь», 1994. – 160 с.
34. Гончарук Е.И., Захарченко М.П., Кошелев Н.Ф., Сидоренко Г.И. Методологические и методические проблемы экогигиены на современном этапе ее развития // Современные проблемы экогигиены. Ч.1. - К. : Хрещатик, 1993. - С. 5-51.
35. Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. - М: Медицина, 1984. – 58 с.
36. Добровольский В.К. Профилактика повреждений, патологических состояний и заболеваний при занятиях спортом.- М: Физкультура и спорт, 1967. – 86 с.
37. Дудорова Е. В., Алфимов Н. Н., Левенков А. Е., Дудоров В. В. Профилактика и охрана здоровья детей и подростков, занимающихся физической культурой и спортом: Учебно-методическое пособие. – СПб., СПбГАФК им. Лесгафта, 2003.- 40 с.
38. Зарубежные научные исследования по ФК и спорту. Рекомендации по питанию спортсменов высшего класса. Бюллетень №10, ВНИИФК, 1977.
39. Здоровье населения и среда обитания // Информационный бюллетень. – 2005, № 3. – 52 с.
40. Карпман В.Л. Тестирование в спортивной медицине / Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
41. Лечебное питание в клинической гастроэнтерологии / Под ред. В. Б. Гриневича. Петрозаводск: Изд-во «ИнтелТек», 2003.
42. Лисицын Ю.П. «Модус» здоровья Россиян // Экономика здравоохранения. – 2001. - № 2. – с. 32-37.
43. Макарова Г.А. Практическое руководство для спортивных врачей. – Ростов-на-Дону: «Издательство БАРО-ПРЕСС», 2002. – 800с.
44. Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача: клинические аспекты (Текст) // Г.А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2008. – с. 440.
45. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник. - М: Советский спорт, 2003. – 480 с.
46. Методические указания по курсу гигиены спорта / Под ред. проф. Н. Н. Алфимова. Л.: ГДОИФК, 1980.
47. Минх А. А. Справочник по санитарно-гигиеническим исследованиям. М., 1973.
48. Пивоваров Ю. П. Руководство к лабораторным занятиям по гигиене и экологии человека. М., 1999.
49. Скурихин М. М. Химический состав пищевых продуктов: Справочник. М., 1987.
50. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. – М.: Терра – Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
51. Фролькис В. В. Долголетие: действительное и возможное. Киев: «Наукова думка», 1989.
52. Хрущёв С. В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. М.: Медицина, 1980. – 224 с.

*Список официальных документов для самостоятельной подготовки по первому разделу дисциплины:*

1. СН 2.2.4/2.1.8.562-96 «Шум на рабочих местах, в помещениях жилых, общественных зданий и на территории жилой застройки».
2. СН 2.2.4/2.1.8.566-96 «Производственная вибрация, вибрация в помещениях жилых и общественных зданиях».
3. СН 2.2.4/2.1.8.583-96 «Инфразвук на рабочих местах, в жилых и общественных помещениях и на территории жилой застройки».
4. СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы».

5. СанПиН 2.1.2.1002-00 «Санитарно-эпидемиологические требования к жилым зданиям и помещениям».
6. СанПиН 2.2.4.548-96 «Гигиенические требования к микроклимату производственных помещений».
7. СП 2.2.4.1294-03 «Гигиенические требования к аэроионному составу воздуха производственных и общественных зданий»
8. СанПиН 2.1.2.1188-03 от 30.01.03г. «Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества»
9. СанПиН 2.1.2.1331-03 "Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды аквапарков"
10. СанПиН 2.4.2.2821-10 "Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях"
11. СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений"
12. СанПиН 2.4.4.1251-03 "Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)"
13. СанПиН 2.4.4.1204-03 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы загородных стационарных учреждений отдыха и оздоровления детей"
14. СанПиН 2.4.7./1.1.1286-03 "Гигиенические требования к одежде для детей, подростков и взрослых"
15. СанПиН 2.1.6.1032-01 "Гигиенические требования к обеспечению качества атмосферного воздуха населенных мест"