

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
Кафедра біохімії та гігієни

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Декан факультету
фізичної культури і спорту

Ріпак І.М.
“ _____ ” _____ 20__ року

РОБОЧА ПРОГРАМА З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ГІГІЄНА ТА ГІГІЄНА СПОРТУ

галузь знань: 01освіта

спеціальність: 017 фізична культура і спорт

Факультет фізичної культури і спорту

2018 рік

Робоча програма з «Гігієни та гігієни спорту» для студентів III курсу.
Галузь знань: 01 освіта
Спеціальність: 017 фізична культура і спорт

Розробники: доц. Шавель Х.Є., доц. Свистун Ю.Д.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри біохімії та гігієни

Протокол № від “ ” 2018 року, протокол

Завідувач кафедри
“ ” _____ 2018 року

д.б.н. Борецький Ю.Р.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань _____	Нормативна	
	(шифр і назва) освіта 01		
Модулів – 2	Спеціальність: фізична культура і спорт 017	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		3-й	-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання «Дослідження харчового раціону студентів факультету»		Семестр	
Загальна кількість годин - 90			
Тижневих годин для денної форми навчання: 4 аудиторних – 48 самостійної роботи студента - 42	Освітньо-кваліфікаційний рівень: Бакалавр	Лекції	
		20 год.	год.
		Практичні, семінарські	
		год.	год.
		Лабораторні	
		28 год.	год.
		Самостійна робота	
42 год.	год.		
Індивідуальні завдання:			
год.			
Вид контролю: залік			

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: створити у студентів уявлення про значення і роль гігієни при заняттях спортом, адаптації організму до несприятливої дії різних чинників довкілля, забезпеченні тренувальної, змагальної та оздоровчої діяльності, прискоренні відновлення фізичної працездатності, профілактики захворювань, закономірностях, що лежать в основі здорового способу життя. Ознайомитися з основами раціонального харчування, різновидами загартовування організму, гігієнічними вимогами до одягу та взуття спортсменів, гігієнічними вимогами до житлових, навчальних та спортивних приміщень, з'ясувати гігієнічні особливості спортивних споруд, специфіку підготовки спортсменів в особливих умовах.

Завдання – з'ясувати предмет, об'єкт, методи дослідження та основні завдання гігієни;

- ознайомитись із основними напрямками розвитку гігієни;
- оволодіти основними методами дослідження фізичних та хімічних властивостей повітря і води;
- з'ясувати механізм дії фізичних властивостей повітря і води на організм спортсменів;
- провести гігієнічну оцінку мікрокліматичних умов зовнішнього середовища;
- оволодіти теоретичними основами використання фізичних властивостей повітря і води з метою відновлення фізичної працездатності;
- засвоїти гігієнічні принципи раціонального харчування спортсменів;
- з'ясувати роль і значення основних харчових речовин (білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінеральних елементів);
- засвоїти гігієнічні норми добових потреб спортсменів в основних харчових речовинах;
- оволодіти методикою гігієнічної оцінки енергетичних витрат спортсменів, хімічного складу і калорійності добових раціонів харчування;
- з'ясувати значення режиму харчування і його впливу на здоров'я спортсменів;
- засвоїти гігієнічні вимоги до використання засобів фізичного виховання для юних спортсменів, дітей, підлітків, осіб зрілого, середнього та похилого віку;
- засвоїти основи особистої гігієни, розпорядку дня та їх особливості у людей, які займаються спортом;
- з'ясувати дані про основні “фактори ризику”, які впливають на стан здоров'я людини;
- з'ясувати основні компоненти здорового способу життя людини у сучасному світі;
- ознайомитись із основними закономірностями і принципами загартовування людини;

- оволодіти знаннями про використання харчових факторів з метою відновлення фізичної і розумової працездатності людини;
- вміти надавати гігієнічну характеристику сучасних медико-біологічних засобів відновлення фізичної працездатності;
 - оволодіти знаннями про харчові отруєння і заходи щодо їх попередження

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати:**

- методи досліджень, які використовуються у гігієні;
- гігієнічні особливості впливу факторів зовнішнього середовища на організм людей;
- гігієнічні особливості спортивних споруд;
- питання особистої гігієни та режиму дня;
- принципи та методи загартовування;
- гігієнічні особливості підготовки спортсменів в особливих умовах;
- гігієнічні особливості раціонального харчування;
- використання засобів відновлення працездатності в обраному виді спорту;
- причини виникнення інфекційних захворювань та харчових отруєнь, заходи щодо їх профілактики.

вміти:

- визначати температуру, вологість, атмосферний тиск та швидкість руху повітря, давати їм гігієнічну оцінку;
- визначати висоту розташування спортивної споруди за результатами атмосферного тиску;
- визначати органолептичні властивості води, її хімічний склад;
- визначати вміст CO₂ у повітрі критич приміщень;
- проводити оцінку ефективності загартовуючих процедур;
- проводити санітарно-гігієнічне обстеження спортивного залу;
- визначати енергетичні витрати спортсменів та фізкультурників таблично-хронометражним методом;
- визначати хімічний склад та калорійність добового раціону харчування спортсменів та фізкультурників за даними меню-розгортки;
- давати гігієнічну оцінку повноцінності добового раціону харчування та рекомендації щодо його корекції;
- складати гігієнічні схеми відновлення працездатності при заняттях різними видами спорту.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

Тема 1. Вступ у гігієну. Гігієна зовнішнього середовища (повітря, води, ґрунту).

Основні етапи становлення і роль вітчизняних та закордонних вчених у розвитку гігієни. Повітряне середовище – як засіб фізичної культури і спорту:

- визначення температури повітря та атмосферного тиску, їх гігієнічна оцінка; визначення висоти розміщення спортивної споруди за результатами атмосферного тиску.
- визначення вологості та швидкості руху повітря, їх гігієнічна оцінка;
- застосування ультрафіолетового випромінювання для санації повітря спортивних залів.

Гігієна води та ґрунту:

- визначення органолептичних властивостей води,
- визначення хімічного складу води та гігієнічна оцінка бактеріального забруднення води;
- питна вода та шляхи покращення її якості;
- вплив води на здоров'я людей.

Тема 2. Гігієна харчування. Гігієнічні основи раціонального харчування.

- визначення енергетичних витрат спортсменів таблично-хронометричним методом та їх оцінка;
- визначення хімічного складу і калорійності добового раціону харчування спортсменів (за даними меню-розгортки);
- гігієнічна оцінка повноцінності добового раціону харчування спортсменів, розробка рекомендацій щодо раціоналізації харчування;
- дієтичне харчування;
- гігієнічна оцінка продуктів харчування;
- особливості харчування юних спортсменів.

Змістовий модуль 2.

Тема 1. Гігієнічні вимоги до спортивних споруд.

- Загальні вимоги до будівництва та експлуатації спортивних споруд .
- Гігієнічні вимоги до освітлення спортивних споруд.
- Гігієнічні вимоги до опалення та вентиляції спортивних споруд.
- Гігієнічні вимоги до відкритих та напівзакритих стрілецьких тирів.
- Гігієнічні вимоги до критих спортивних споруд.
- Гігієнічні вимоги до відкритих спортивних споруд.
- Гігієнічні вимоги до спортивного інвентаря та обладнання.
- Основні гігієнічні вимоги до фізкультурно-оздоровчих споруд.

Тема 2. Гігієнічні основи режиму дня спортсмена. Особиста гігієна. Гігієна загартовування.

- методики та принципи загартовування; особливості загартовування юних спортсменів; методика оцінки ефективності загартовуючих процедур;
- оптимальний руховий режим як гігієнічна основа фізичного виховання;

- спортивна гіпокінезія та її вплив на організм юних спортсменів;
- гіперкінезія та її вплив на організм юних спортсменів;
- гігієнічна оцінка режиму дня дітей молодшого шкільного віку;
- гігієнічні особливості добового режиму школярів та юних спортсменів;
- поняття про здоровий спосіб життя; шкідливі звички – руйнівники організму.

Тема 3. Система гігієнічного забезпечення підготовки спортсменів в особливих умовах.

- Гігієнічне забезпечення підготовки спортсменів в умовах тимчасової адаптації.
- Гігієнічні особливості підготовки спортсменів у гірських умовах.
- Гігієнічні особливості підготовки спортсменів в умовах високої та низької температури.
- Режим спортсмена з урахуванням маси тіла.

Тема 4. Гігієна відновлення фізичної працездатності. Гігієнічна характеристика методів та засобів відновлення фізичної працездатності спортсменів:

- розробка і складання гігієнічних схем відновлення працездатності;
- гігієнічне забезпечення підготовки при заняттях різними видами спорту;
- гігієнічні вимоги до педагогічних та психологічних засобів відновлення спортивної працездатності;
- використання музики як засобу відновлення працездатності;
- фізіотерапія як метод відновлення працездатності;
- роль адаптогенів у відновленні фізичної та розумової працездатності людей.

Тема 5. Інфекційні захворювання, харчові отруєння, гельмінтози. профілактика виникнення у спортсменів.

Заходи щодо попередження інфекційних та венеричних захворювань у колективі.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		о	л	п	ла б	ін д		с.р .	о	л	п	ла б
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1												
Змістовий модуль 1. Гігієна навколишнього середовища і гігієна харчування												

підготовки спортсменів в особливих умовах.												
Тема 4. Гігієна відновлення фізичної працездатності. Гігієнічна характеристика засобів відновлення фізичної працездатності		4		4		10						
Тема 5. Інфекційні захворювання, харчові отруєння, гельмінтози. профілактика виникнення у фізкультурників.		2										
Разом за змістовим модулем 2		1 2		14		24						
Усього годин		2 0		28		42						

5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1		
2		
...		

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1		
2		

...		
-----	--	--

7. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Визначення атмосферного тиску і температури повітря, їх гігієнічна оцінка.	2
2	Визначення вологості та швидкості руху повітря, їх гігієнічна оцінка.	2
3	Визначення органолептичних властивостей води.	2
4	Визначення хімічного складу води та гігієнічна оцінка бактеріального забруднення води.	2
5	Визначення енергетичних витрат спортсменів таблично-хронометражним методом та їх оцінка.	2
6	Визначення хімічного складу і калорійності добового раціону харчування спортсменів (за даними меню-розгортки).	2
7	Гігієнічна оцінка повноцінності добового раціону харчування, розробка рекомендацій щодо раціоналізації харчування залежно від виду спорту.	2
8	Оцінка фізичного розвитку дітей та підлітків таблично-хронометричним методом.	2
9	Гігієнічна оцінка спортивних залів.	2
10	Визначення вмісту CO ₂ як критерію чистоти у повітрі навчальних приміщень.	2
11	Методика гігієнічної оцінки освітлення у навчальних аудиторіях.	2
12	Методики та принципи загартовування; особливості загартовування юних спортсменів. Методика оцінки ефективності загартовуючих процедур.	2
13	Розробка і складання гігієнічних схем відновлення працездатності.	2
14	Гігієнічне забезпечення підготовки при заняттях обраним видом спорту.	2

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Гігієна зовнішнього середовища (повітря, води, ґрунту).	8
2	Гігієнічні основи раціонального харчування	10
3	Гігієнічні особливості фізичного виховання осіб різного	6

	віку.	
4	Гігієнічні основи режиму дня. Особиста гігієна. Гігієна загартовування.	8
5	Гігієна відновлення фізичної працездатності. Гігієнічна характеристика засобів відновлення фізичної працездатності	10
	Разом	42

9. Індивідуальні завдання

(для студентів, які навчаються за графіком сприяння)

- Матеріали самопідготовки;
- Самостійні роботи:
 - Реферат «Особливості харчування в обраному виді спорту»
 - Реферат «Використання засобів відновлення працездатності в обраному виді спорту»
 - Написання індивідуальних контрольних робіт.

10. Методи навчання

1. Словесні методи - розповідь-пояснення, бесіда, лекція.
2. Наочні методи - ілюстрація, демонстрація.
3. Практичні методи: досліди, лабораторні роботи, виконання ситуаційних завдань студентів.

11. Методи контролю

Усне опитування, тести, письмові контрольні роботи

12. Розподіл балів, які отримують студенти

Приклад для іспиту

Поточне тестування та самостійна робота						Сума балів на заліку		
модуль 1			модуль 2			100		
T1	T2		T1	T2	T3		T4	T5
50			50					

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	
82-89	B	добре	
75-81	C		

68-74	D	задовільно	
61-67	E		
35-60	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

13. Методичне забезпечення

1. Навчально –методична література (посібники, конспекти лекцій та ін.)
2. Інформація на електронних носіях, навчаючих і контролюючих програм.
3. Тестування, застосовуване в традиційній формі чи з використанням комп'ютерної техніки.

14. Рекомендована література

Базова

1. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я. С.Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М. : Академия, 2005. – 240 с.
2. Пушкар М. П. Основи гігієни / М. П. Пушкар. – К. : Олімпійська література, 2004. – 92 с.
3. Свистун Ю. Д. Практикум з гігієни / Ю. Д. Свистун, Х. Є. Гурінович. – Л. : Українські технології, 2007. – 96 с.
4. Свистун Ю. Д. Гігієна фізичного виховання і спорту: [посіб для вищ. навч. Закл. III-IV рівня акредитації у галузі фіз. виховання і спорту] / Свистун Ю. Д., Гурінович Х. Є. – Львів: НФВ «Українські технології», 2010. – 342 с.
5. Свистун Ю.Д. Гігієна спорту: [посіб для вищ. навч. закл. III-IV рівня акредитації у галузі фіз. виховання і спорту] / Свистун Ю. Д., Лаптев О.П., Полієвський С.О., Шавель Х. Є. – Львів: НФВ «Українські технології», 2012. – 214 с.
6. Свистун Ю.Д. Гігієна та гігієна спорту: [підручник для вищ. навч. закл.] / Свистун Ю. Д., Лаптев О.П., Полієвський С.О., Шавель Х. Є. – Львів: НФВ «Українські технології», 2014. – 302 с.

Допоміжна

1. Допинг и эрогенные средства в спорте / Под общ. ред. В. Н. Платонова. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 575 с.
2. Дубровский В. И. Реабилитация в спорте / В. И. Дубровский. – М. : ФиС, 1989. – 121 с.

3. Загальна гігієна: Посібник для практичних занять / За заг. ред. Даценко І. І. Л. : Світ, 2001. – 472 с.
4. Зотов В. П. Восстановление работоспособности в спорте / В. П. Зотов. – К.: Здоров'я, 1990. – 200 с.
5. Омельченко Л. І. Загартовування дітей та підлітків / Л. І. Омельченко, Т. В. Починок. – К. : Здоров'я, 1996. – 67 с.
6. Полиевский С. А. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов / С. А. Полиевский. – М. : ФиС, 2005. – 384 с.

15. Інформаційні ресурси