

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

спеціальність: фізична культура і спорт 017

Факультет фізичної культури і спорту

2018 рік

Робоча програма з «Гігієни та гігієни спорту» для студентів III курсу.

Спеціальність: фізична культура і спорт 017

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

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри біохімії та гігієни

Протокол № від “ ” 2018 року

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) фізична культура і спорт 017		
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 в системі фізичного виховання, 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, гігієнічними вимогами до житлових, навчальних та спортивних приміщень, з'ясувати особливості фізичного виховання осіб різного віку.

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 людини;
- 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 людини;
- з'ясувати роль і значення основних харчових речовин (білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінеральних елементів);
- засвоїти гігієнічні норми добових потреб людини в основних харчових речовинах;
- оволодіти методикою гігієнічної оцінки енергетичних витрат людини, хімічного складу і калорійності добових раціонів харчування;
- з'ясувати значення режиму харчування і його впливу на здоров'я.
- засвоїти гігієнічні вимоги до використання засобів фізичного виховання для дітей, підлітків, осіб зрілого, середнього та похилого віку;
- засвоїти основи особистої гігієни, розпорядку дня та їх особливості у людей, які займаються фізичним вихованням і 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;
- питання особистої гігієни та режиму дня;
- принципи та методи загартовування;
- гігієнічні особливості фізичного виховання дітей, підлітків, осіб середнього, старшого та похилого віку;
- 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;
- давати гігієнічну оцінку уроку фізичного виховання у школі;
- 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 фізичною культурою та спортом.

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 таблично-хронометричним методом та їх оцінка;
- визначення хімічного складу і калорійності добового раціону харчування (за даними меню-розгортки);
- гігієнічна оцінка повноцінності добового раціону харчування, розробка рекомендацій щодо раціоналізації харчування;
- дієтичне харчування;
- гігієнічна оцінка продуктів харчування;
- особливості харчування дітей, підлітків, осіб зрілого, старшого та похилого віку.

Змістовий модуль 2.

Тема 1. Гігієнічні особливості фізичного виховання осіб різного віку:

- оцінка фізичного розвитку юних спортсменів методом сигмальних відхилень;
- гігієнічна оцінка уроку фізичної культури у школі; методика гігієнічної оцінки місць проведення занять з фізичного виховання,
- визначення вмісту CO₂ як критерію чистоти у повітрі навчальних приміщень;
- методика гігієнічної оцінки освітлення у навчальних аудиторіях;
- гігієнічні вимоги до проведення уроків у школі;
- гігієнічна оцінка засобів і форм фізичного виховання у дитячих та підліткових установах;
- гігієнічні вимоги до освітлення, опалення та вентиляції спортивних споруд;
- гігієнічні принципи підготовки юних спортсменів залежно від анатомо-фізіологічних особливостей організму;
- гігієнічні вимоги до плавальних басейнів.

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. Гігієна відновлення фізичної працездатності. Гігієнічна характеристика методів та засобів відновлення фізичної працездатності:

- розробка і складання гігієнічних схем відновлення працездатності;
- гігієнічне забезпечення підготовки при заняттях фізичною культурою;
- 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 4. 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					
	усьог о	у тому числі					усьог о	у тому числі				
		л	п	ла б	ін д	с.р .		л	п	ла б	ін д	с.р .
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1												
Змістовий модуль 1. Гігієна навколишнього середовища і гігієна харчування												
Тема 1. Вступ у гігієну. Гігієна зовнішнього середовища (повітря, води, ґрунту). Основні етапи становлення і роль		4		8		8						

захворювання, харчові отруєння, гельмінтози. профілактика виникнення у фізкультурники в.												
Разом за змістовим модулем 2		1 2		14		24						
Усього годин		2 0		28		42						

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 людини таблично-хронометражним методом та їх оцінка.	2
6	Визначення хімічного складу і калорійності добового раціону харчування (за даними меню-розгортки).	2
7	Гігієнічна оцінка повноцінності добового раціону харчування, розробка рекомендацій щодо раціоналізації харчування залежно від статі, віку, характеру трудової діяльності.	2
8	Оцінка фізичного розвитку дітей та підлітків таблично-хронометричним методом.	2
9	Гігієнічна оцінка уроку фізичного виховання у школі; методика гігієнічної оцінки місць проведення занять з фізичного виховання.	2
10	Визначення вмісту CO ₂ як критерію чистоти у повітрі навчальних приміщень.	2
11	Методика гігієнічної оцінки освітлення у навчальних	2

	аудиторіях.	
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 віку.	6
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

Контрольні роботи до модуля №1.

Варіант № 1.

1. Гігієна – як навчальна дисципліна та її завдання.
2. Температура повітря як фізична його властивість. Характеристика впливу температури повітря на організм фізкультурників.
3. Гігієнічне значення води. Вимоги до питної води.
4. Поняття «раціональне харчування». Значення білків у харчуванні спортсменів.

Варіант № 2.

1. Історична довідка про гігієну.
2. Вологість як фізична властивість повітря. Вплив вологості на організм фізкультурників та спортсменів.
3. Гігієнічне значення води. Органолептичні властивості води.
4. Гігієнічні вимоги до їжі. Значення вуглеводів у харчуванні спортсменів.

Варіант № 3.

1. Хімічний склад повітря, його гігієнічне значення.
2. Прилади для вимірювання температури повітря. Принципи їх роботи.
3. Мікробіологічні показники води.

4. Значення жирів у харчуванні спортсменів.

Варіант № 4.

1. Прилади для вимірювання вологості повітря. Принципи їх роботи.
2. Методи очищення та знезараження води.
3. Енергетичні витрати людини та методи їх визначення. Калорійність їжі.
4. Роль макроелементів у харчуванні спортсменів. Продукти, джерела макроелементів. Добові потреби.

Варіант № 5.

1. Роль українських вчених-гігієністів у розвитку та становленні гігієни.
2. Характеристика впливу атмосферного тиску на організм спортсменів.
3. Водорозчинні вітаміни в харчуванні. Продукти, джерела водорозчинних вітамінів.
5. Гігієнічні вимоги до режиму харчування.

Варіант № 6.

1. Погода, клімат, акліматизація: гігієнічне значення та вплив на організм спортсменів.
2. Основні джерела водопостачання, їх гігієнічна характеристика.
3. Роль ненасичених жирних кислот у харчуванні спортсменів.
4. Роль мікроелементів у харчуванні спортсменів. Продукти, джерела мікроелементів. Добові потреби в обраному виді спорту.

Варіант № 7.

1. Характеристика впливу швидкості руху повітря на організм спортсменів.
2. Гігієнічне значення ґрунту.
3. Значення вітамінів для життєдіяльності людини, загальна характеристика водо- та жиророзчинних вітамінів.
4. Гігієнічне значення кисню та вуглекислого газу.

Варіант 8.

1. Методи досліджень, які використовують у гігієні.
2. Будова барографа та принцип його роботи.
3. Основні принципи раціонального харчування.
4. Характеристика санітарно-захисних смуг джерел водопостачання.

Варіант 9.

1. Прилади для вимірювання атмосферного тиску повітря, принципи їх роботи.
2. Жиророзчинні вітаміни в харчуванні. Продукти, джерела жиророзчинних вітамінів.
3. Енергетичні витрати людини., їх класифікація.
4. Поняття «гігієна». Основні завдання гігієни.

Варіант 10.

1. Прилади для вимірювання швидкості руху повітря, принципи їх роботи.
2. Гігієнічна характеристика ґрунту.
3. Сонячна радіація, її вплив на організм людини.
4. Гігієнічні вимоги до питної води.

Контрольні роботи до модуля №2.

Варіант № 1.

1. Вплив тютюнопаління на організм людей.
2. Особливості загартовування повітрям.
3. Поняття інфекція, епідемія, пандемія, ендемія
4. Гігієнічна оцінка дитячих меблів.

Варіант № 2.

1. Вплив вживання алкоголю на організм людей.
2. Особливості загартовування водою.
3. Гігієнічна оцінка шкільних підручників.
4. Використання мазей та гелів у спортивній практиці

Варіант № 3.

1. Наркотики та людство.
2. Особливості загартовування сонцем.
3. Оцінка режиму дня дітей та підлітків.
4. Механізми і джерела передачі інфекції. Державні заходи попередження інфекційних хворіб.

Варіант № 4.

1. Гігієнічна оцінка організації навчального процесу в школі.
2. Дослідження стоматоскопічних ознак.
3. Гельмінтози: причини виникнення та заходи профілактики.
4. Руховий режим і його гігієнічна характеристика.

Варіант № 5.

1. Дослідження соматометричних ознак.
2. Критерії оцінки ефективності загартовуючих процедур.
3. Імунітет.
4. Особливості догляду за шкірою рук, ніг та волоссям.

Варіант № 6.

1. Гігієна фізичного виховання осіб середнього та похилого віку.
2. Поняття загартовування, принципи та методи при загартовуванні.
3. Харчування – як засіб прискорення процесів відновлення фізичної працездатності.
4. Гігієна спортивних споруд.

Варіант № 7.

1. Гігієнічні вимоги до режиму дня.
2. Гігієнічні вимоги до освітлення та вентиляції навчальних приміщень.
3. Руховий режим і його гігієнічна характеристика.
4. Гігієнічна характеристика сауни та лазні як медико-біологічного засобу відновлення.

Варіант 8.

1. Гігієнічні вимоги до уроку фізичної культури в школі.
2. Поняття про здоровий спосіб життя.
3. Гігієнічні вимоги до загартовування повітрям.
4. Гігієнічні вимоги до педагогічних засобів відновлення.

Варіант 9.

1. Гігієнічні вимоги до класних приміщень та їх обладнання.
2. Гігієна одягу та взуття. Гігієнічні вимоги до матеріалів, з яких виготовляється спортивний одяг та взуття.
3. Гігієнічні вимоги до загартовування водою.
4. Втома, перевтома, перетренованість. Гігієнічні заходи до профілактики цих явищ.

Варіант 10.

1. Гігієнічні вимоги до уроку фізичної культури в школі.
2. Поняття про здоровий спосіб життя. Його складові.
3. Гігієнічні вимоги до загартовування повітрям.
4. Гігієнічні вимоги до психологічних засобів відновлення.

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
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	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	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 і т.д.)
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. 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. Пушкар М. П. Основи гігієни / М. П. Пушкар. – К. : Олімпійська література, 2004. – 92 с.
 5. Свистун Ю. Д. Практикум з гігієни / Ю. Д. Свистун, Х. Є. Гурінович. – Л. : Українські технології, 2007. – 96 с.
 6. 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.
 7. 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. 6 Зотов В. П. Восстановление работоспособности в спорте / В. П. Зотов. – К.: Здоров'я, 1990. – 200 с.
3. Омельченко Л. І. Загартовування дітей та підлітків / Л. І. Омельченко, Т. В. Починок. – К. : Здоров'я, 1996. – 67 с.
4. Полиевский С. А. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов / С. А. Полиевский. – М. : ФиС, 2005. – 384 с.
5. Платонов В. Н. Адаптация в спорте / В. Н. Платонов. – К. : Здоров'я, 1988. – 216 с.

15. Інформаційні ресурси