

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО  
КАФЕДРА БІОХІМІЇ ТА ГІГІЄНИ**

**ГІГІЄНА ТА ГІГІЄНА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

**ПРОГРАМА**

**дисципліни спеціалізації**

**підготовки** бакалаврів  
(рівень вищої освіти)

**галузь знань** **02** культура і мистецтво

(шифр і назва напрямку)

**спеціальності** 024 – хореографія;  
кваліфікація – Викладач хореографії, хореограф спорту

Львів  
2018 рік

Навчальна програма з дисципліни «Гігієна та гігієна рухової активності» для студентів спеціальності 024 – хореографія;

VI с. (денна форма навчання), XI-XII с. (заочна форма навчання)

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

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри біохімії та гігієни

Протокол від “ ” серпня 2018 року № 1

Завідувач кафедри біохімії та гігієни

\_\_\_\_\_ д.б.н. Борецький Ю.Р.

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету ФТЕ

Протокол від. “ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року № \_\_\_\_

Голова \_\_\_\_\_ (підпис) \_\_\_\_\_ (прізвище та ініціали)

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету ПЗО

Протокол від. “ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року № \_\_\_\_

Голова \_\_\_\_\_ (підпис) \_\_\_\_\_ (прізвище та ініціали)

© \_\_\_\_\_, 20\_\_ рік

© \_\_\_\_\_, 20\_\_ рік

## ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни “Гігієна та гігієна рухової активності” складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів спеціальності 024 – хореографія.

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є стан здоров'я населення та вплив соціальних і природних факторів на здоров'я населення.

**Міждисциплінарні зв'язки:** біохімія, фізіологія, теорія фізичного виховання, спортивна медицина, гігієна та гігієна фізичного виховання, гігієна та гігієна спорту.

Програма навчальної дисципліни складається з двох змістових модулів.

### 1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни “Гігієна та гігієна рухової активності” є : створити у студентів уявлення про значення і роль гігієни у руховій діяльності людини, забезпечення тренувальної і змагальної діяльності, прискорення відновлення фізичної працездатності, профілактики захворювань, про закономірності, що лежать в основі здорового способу життя.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни “ Гігієна та гігієна рухової активності ” є 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 рухової активності 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

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

- **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;
- причини виникнення гіпо- та гіперкінезії, заходи профілактики цих явищ;
- гігієнічні особливості раціонального харчування;
- причини виникнення інфекційних захворювань та харчових отруєнь, заходи щодо їх профілактики.

**вміти** : визначати температуру, вологість, атмосферний тиск та швидкість руху повітря;

- визначати висоту розташування спортивної споруди за результатами атмосферного тиску;
- визначати органолептичні властивості води, її хімічний склад;
- визначати вміст CO<sub>2</sub> у повітрі критич приміщень;
- давати гігієнічну оцінку уроку фізичної культури в 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 різними видами рухової активності.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 годин/ 3 кредити ECTS.

## 2. Інформаційний обсяг 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 впливу на організм людини:

- 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 хореографів (за даними меню-розгортки);
  - гігієнічна оцінка повноцінності добового раціону харчування хореографів, розробка рекомендацій щодо раціоналізації харчування;
  - вимоги до харчування хореографів при підготовці до виступів;
  - 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 дітей та підлітків методом сигмальних відхилень;
- гігієнічна оцінка уроку фізичного виховання у школі; методика гігієнічної оцінки місць проведення занять з фізичного виховання,
- визначення вмісту CO<sub>2</sub> 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 дітей залежно від анатомо-фізіологічних особливостей організму;
- гігієнічні вимоги до плавальних басейнів.

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

- методики та принципи загартовування; особливості загартовування дітей та підлітків; методика оцінки ефективності загартовуючих процедур;
- оптимальний руховий режим як гігієнічна основа фізичного виховання;
- спортивна гіпокінезія та її вплив на організм, що росте та розвивається;
- гіпокінезія та її вплив на організм школярів;
- гігієнічна оцінка режиму дня дітей молодшого шкільного віку;
- гігієнічні особливості добового режиму школяра;
- поняття про здоровий спосіб життя; шкідливі звички – руйнівники здоров'я.

**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 руховою активністю оздоровчого спрямування;

- гігієнічні вимоги до педагогічних та психологічних засобів відновлення фізичної працездатності;
- гігієнічні вимоги до тренувального процесу та змагань;
- використання музики як засобу відновлення працездатності;
- фітотерапія як метод відновлення працездатності;
- роль адаптогенів у відновленні фізичної та розумової працездатності людей.

**Тема 4.** Інфекційні захворювання, харчові отруєння, гельмінтози. профілактика виникнення у фізкультурників та спортсменів.

Заходи щодо попередження інфекційних та венеричних захворювань у колективі.

### 3. Рекомендована література

#### Основна

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 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. Загальна гігієна: Посібник для практичних занять / За заг. ред. Даценко І. І. Л. : Світ, 2001. – 472 с.
2. Лаптев А. П. Гигиена (учебник для институтів и техникумов физической культуры) / А. П. Лаптев, С. А. Полиевский. – М. : ФиС, 1990. – 368 с.
3. Полиевский С. А. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов / С. А. Полиевский. – М. : ФиС, 2005. – 384 с.
4. Платонов В. Н. Адаптация в спорте / В. Н. Платонов. – К. : Здоров'я, 1988. – 216 с.

#### 4. Форма підсумкового контролю успішності навчання - екзамен

#### 5. Засоби діагностики успішності навчання

Усне опитування, тести, письмові контрольні роботи.

#### Екзаменаційні вимоги

1. Гігієна як наука та її завдання. Історична довідка про гігієну.
2. Гігієна та гігієна рухової активності як навчальна дисципліна, її основні завдання.

3. Санітарно-гігієнічні методи досліджень.
4. Температура повітря як його фізична властивість. Гігієнічна характеристика впливу температури повітря на організм людини.
5. Атмосферний тиск як його фізична властивість. Гігієнічна характеристика впливу атмосферного тиску на організм людини.
6. Вологість, як фізична властивість повітря. Гігієнічна характеристика впливу вологості повітря на організм людини.
7. Рух повітря як його фізична властивість. Гігієнічна характеристика впливу швидкості руху повітря на організм людини.
8. Прилади для вимірювання температури повітря, принципи їх роботи.
9. Прилади для вимірювання вологості повітря, принципи їх роботи.
10. Прилади для вимірювання швидкості руху повітря, принципи їх роботи.
11. Прилади для вимірювання атмосферного тиску повітря, принципи їх роботи.
12. Сонячна радіація як фізична властивість повітря. Вплив хвиль різної довжини на організм людини.
13. Хімічний склад повітря, його гігієнічне значення.
14. Клімат, його вплив на організм людини. Акліматизація.
15. Фізіологічні функції води, їх роль у життєдіяльності людини.
16. Санітарно-гігієнічні та господарські функції води, їх роль у життєдіяльності людини.
17. Вимоги до питної води.
18. Очищення і знезараження води: суть понять та методи.
19. Органолептичні властивості води, методики їх визначення.
20. Бактеріологічні показники забруднення води, їх характеристика.
21. Гігієнічне значення визначення азотистих сполук та твердості води.
22. Гігієнічне значення ґрунту.
23. Поняття про здоровий спосіб життя, його складові. Шкідливі звички – руйнівники здоров'я.
24. Особиста гігієна людини: особливості догляду за шкірою, волоссям та ротовою порожниною.
25. Гігієнічні вимоги до повсякденного одягу.
26. Гігієнічні вимоги до тканин, з яких виготовляють одяг.
27. Гігієнічні вимоги до взуття.
28. Що таке освітленість? Назвати її одиниці вимірювання. Принцип роботи люкметра.
29. Що таке світловий коефіцієнт та коефіцієнт природної освітленості? Назвати основні положення санітарно-гігієнічної оцінки освітлення навчальних аудиторій та

спортивних залів.

30. Гігієнічні вимоги до освітлення навчальних аудиторій та спортивних залів.
31. Методика проведення санітарно-гігієнічного обстеження спортивного залу.
32. Що таке режим дня? Вказати гігієнічні вимоги до розпорядку дня.
33. Вказати гігієнічні вимоги до уроку фізичної культури.
34. Назвати гігієнічні принципи організації фізичного виховання школярів.
35. Гігієнічні особливості фізичного виховання осіб середнього та похилого віку.
36. Руховий режим і його гігієнічна характеристика.
37. Рухова активність дітей та підлітків. Гігієнічні нормативи рухової активності.
38. Гігієнічні вимоги до класних приміщень ЗОШ.
39. Гігієнічні вимоги до спортивних залів ЗОШ.
40. Поняття «загартовування», ефекти загартовування, принципи.
41. Загартовування сонячними променями: принципи, методи.
42. Загартовування повітрям: принципи, методи.
43. Загартовування водою: принципи, методи.
44. Фази реакції організму людини на дію холодового подразника.
45. Гігієнічні принципи загартовування. Критерії оцінки ефективності загартовування.
46. Поняття про фізичний розвиток. Акселерація та ретардація. Методика оцінки фізичного розвитку за допомогою сигмальних відхилень.
47. Дослідження соматометричних ознак фізичного розвитку.
48. Дослідження соматоскопічних ознак фізичного розвитку.
49. Дослідження фізіометричних ознак фізичного розвитку.
50. Поняття про раціональне харчування. Енергетичні витрати людини, методи їх визначення. Калорійність харчування.
51. Засвоюваність їжі та режим харчування.
52. Роль білків у харчуванні фізкультурників та спортсменів.
53. Роль вуглеводів у харчуванні фізкультурників та спортсменів.
54. Роль жирів у харчуванні фізкультурників та спортсменів.
55. Режим харчування та засвоюваність їжі.
56. Основні принципи харчування фізкультурників та спортсменів.
57. Водорозчинні вітаміни в харчуванні фізкультурників та спортсменів. Добові потреби. Продукти харчування, які містять водорозчинні вітаміни.
58. Жиророзчинні вітаміни в харчуванні фізкультурників та спортсменів. Добові потреби. Продукти харчування, які містять жиророзчинні вітаміни.
59. Мінеральні елементи в харчуванні фізкультурників та спортсменів. Добові потреби. Продукти харчування, які містять мінеральні речовини.
60. Харчування як засіб підвищення працездатності фізкультурників та спортсменів.



- 61.Втома, класифікація проявів втоми. Гігієнічні заходи профілактики втоми.
- 62.Втома при м'язовій діяльності та її діагностика.
- 63.Гігієнічна характеристика медико-біологічних засобів відновлення.
- 64.Гігієнічні вимоги до педагогічних і психологічних засобів відновлення фізичної працездатності.
- 65.Особливості застосування засобів відновлення.
- 66.Гідропроцедури, їх вплив на організм людини.
- 67.Гігієнічна характеристика сауни та лазні як медико-біологічного засобу відновлення.
- 68.Сучасні фармакологічні засоби відновлення та їх характеристика.
- 69.Поняття про інфекцію, епідемію, пандемію та спорадичні захворювання. Особливості збудників інфекційних захворювань.
- 70.Шляхи передачі збудників інфекційних захворювань.
- 71.Державні заходи попередження інфекційних захворювань. Імунітет.
- 72.Загальна характеристика харчових інфекцій, причини їх виникнення та заходи профілактики.
- 73.Періоди розвитку інфекційного захворювання.
- 74.Поняття «харчове отруєння», «харчова інтоксикація»: профілактика їх виникнення.
- 75.Харчові отруєння мікробного походження. Заходи профілактики.
- 76.Харчові отруєння немікробного походження. Заходи профілактики.
- 77.Гельмінтози: причини виникнення, заходи профілактики.