

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

**САНІТАРІЯ ТА ГІГІЄНА ТУРИСТИЧНИХ КОМПЛЕКСІВ**

**ПРОГРАМА**  
**дисципліни спеціалізації**  
**підготовки \_\_\_\_\_ бакалаврів \_\_\_\_\_**  
(рівень вищої освіти)

галузь знань: 24 --«сфера обслуговування»  
напрямок підготовки: 242 --«туризм»

Львів  
**2018 рік**

Навчальна програма з дисципліни «Санітарія і гігієна туристичних комплексів» для студентів галузі знань: 24 --«сфера обслуговування», напряму підготовки: 242 -- «туризм»

Розробник: доцент Шавель Х.Є.

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 ФТ

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 “Санітарія та гігієна туристичних комплексів” складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів напряму підготовки 242 - “туризм”.

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є стан здоров’я туристів та вплив соціальних і природних факторів на їх здоров’я залежно від видів туризму.

**Міждисциплінарні зв’язки:** біохімія, фізіологія, теорія фізичного виховання, спортивна медицина, гігієна.

Програма навчальної дисципліни складається з двох змістових модулів.

### 1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни “Санітарія та гігієна туристичних комплексів” є надання студентам напряму підготовки “Туризм” необхідних знань в галузі санітарії та гігієни для підвищення стійкості організму до несприятливих факторів довкілля, втілення в життя необхідних санітарно-профілактичних заходів, спрямованих на збереження здоров’я, ведення здорового способу життя, забезпечення раціонального харчування, застосування гігієнічних факторів з метою підвищення працездатності залежно від вікових і статевих особливостей, видів туризму тощо, покращення умов активного відпочинку населення.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни “Санітарія та гігієна туристичних комплексів” є:

- з’ясувати предмет, об’єкт, методи дослідження та основні завдання санітарії та гігієни;
- ознайомитись із основними напрямками розвитку санітарії та гігієни;
- ознайомитись з санітарно-гігієнічними основами проектування, будівництва та експлуатації туристичних комплексів;
- оволодіти основними методами дослідження фізичних та хімічних властивостей повітря і води;
- з’ясувати механізм дії фізичних властивостей повітря і води на організм туристів;
- провести гігієнічну оцінку мікрокліматичних умов під час туристичних мандрівок;
- оволодіти теоретичними основами використання фізичних властивостей повітря і води з метою відновлення фізичної працездатності;

- засвоїти гігієнічні принципи раціонального харчування туристів;
- 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 залежно від видів туризму;
- оволодіти методикою гігієнічної оцінки енергетичних витрат туристів, хімічного складу і калорійності добових раціонів харчування під час туристичних мандрівок;
- з'ясувати значення режиму харчування і його впливу на здоров'я туристів;
- засвоїти основи особистої гігієни, розпорядку дня та їх особливості у туристів;
- 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 туристів;
- вміти надавати гігієнічну характеристику сучасних медико-біологічних засобів відновлення фізичної працездатності туристів;
- 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 санітарії та гігієні;
- санітарно-гігієнічні особливості впливу факторів зовнішнього середовища на організм туристів;
- питання особистої гігієни та режиму дня;
- принципи та методи загартовування;
- гігієнічні особливості раціонального харчування туристів;
- використання засобів відновлення працездатності в обраному виді туризму;
- причини виникнення інфекційних захворювань та харчових отруєнь, заходи щодо їх профілактики під час проведення туристичних мандрівок.

**вміти :**

- визначати температуру, вологість, атмосферний тиск та швидкість руху повітря;
- визначати висоту розташування туристичного комплексу за результатами атмосферного тиску;
- визначати органолептичні властивості води, її хімічний склад;
- визначати вміст CO<sub>2</sub> у повітрі критих приміщень;
- проводити оцінку ефективності загартовуючих процедур;
- проводити санітарно-гігієнічне обстеження туристичних комплексів;
- визначати енергетичні витрати туристів таблично-хронометражним методом;
- визначати хімічний склад та калорійність добового раціону харчування туристів за даними меню-розгортки;
- давати гігієнічну оцінку повноцінності добового раціону харчування та рекомендації щодо його корекції;
- складати гігієнічні схеми відновлення працездатності в обраному виді туризму.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 108 години/ 3 кредити ECTS.

## **2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни**

### **Змістовий модуль 1.**

**Тема 1.** Вступ у гігієну та санітарію, їх історія розвитку. Гігієна та санітарія повітряного середовища.

- визначення температури повітря, її санітарно-гігієнічна оцінка;
- визначення атмосферного тиску, його санітарно-гігієнічна оцінка;
- визначення висоти розміщення туристичного табору за результатами атмосферного тиску;
- визначення вологості повітря, її санітарно-гігієнічна оцінка;
- визначення швидкості руху повітря, її санітарно-гігієнічна оцінка;
- вплив забруднень повітряного середовища на організм туристів.

Основні етапи становлення і роль вітчизняних та закордонних вчених у становленні гігієни та санітарії.

### **Тема 2.** Гігієна та санітарія води і ґрунту.

- визначення органолептичних властивостей води;
- визначення хлорпотребності та залишкового хлору у воді;

- гігієнічна оцінка хімічного та бактеріального складу води;
- способи очищення та знезараження води в умовах туристичних мандрівок;
- питна вода та шляхи покращення її якості;
- вплив води на здоров'я людей.

**Тема 3.** Гігієнічні основи проектування, будівництва та експлуатації туристичних комплексів.

- методика гігієнічної оцінки освітлення туристичних комплексів
- визначення вмісту CO<sub>2</sub> у приміщеннях туристичних комплексів та на місцевості;
- вимоги до будівництва та експлуатації їдалень туристичних комплексів.

**Тема 4.** Гігієнічні основи раціонального харчування. Особливості харчування залежно від видів туризму.

- визначення енергетичних витрат туристів;
- визначення хімічного складу і калорійності добового раціону харчування (за даними меню-розгортки);
- гігієнічна оцінка повноцінності добового раціону харчування, розробка рекомендацій щодо раціоналізації харчування туристів;
- вимоги до харчування туристів під час та після мандрівок;
- особливості харчування дітей під час туристичних мандрівок;
- особливості харчування в екстремальних умовах.

**Тема 5.** Особиста гігієна. Гігієнічні основи режиму дня туристів. Гігієна спортивного одягу, взуття та спорядження туристів. Гігієна загартовування.

- методики та принципи загартовування; особливості загартовування дітей та підлітків;
- методика оцінки ефективності загартовуючих процедур;
- оптимальний руховий режим як гігієнічна основа виховання туристів;
- гіпокінезія та гіперкінезія та її вплив на організм людини;
- поняття про здоровий спосіб життя; шкідливі звички – руйнівники здоров'я.

**Тема 6.** Гігієнічні вимоги до реабілітаційних заходів на туристичних комплексах. розробка і складання гігієнічних схем відновлення працездатності;

- втома, перевтома та перетренованість; гігієнічні заходи щодо профілактики цих явищ.
- гігієнічне забезпечення підготовки в обраному виді туризму;
- гігієнічні вимоги до педагогічних та психологічних засобів відновлення фізичної працездатності;
- використання музики як засобу відновлення працездатності;
- фітотерапія як метод відновлення працездатності;
- роль адаптогенів у відновленні фізичної та розумової працездатності людей.

**Тема 7.** Профілактика інфекційних захворювань, харчових отруєнь та гельмінтозів серед учасників туристичних мандрівок.

Заходи щодо попередження інфекційних та венеричних захворювань у туристичному колективі.

Епідеміологічні фактори зовнішнього середовища і профілактика інфекційних захворювань серед туристів.

### **3. Рекомендована література** **Основна**

1. Булашов А. Я. Спортивный туризм : учеб. для вузов физкультурного профиля / А. Я. Булашев. – Х. : ХДАФК, 2004. – 388 с.
2. Михайліченко Г. І. Практика організації туристичних подорожей : навч. посіб. / Г. І. Михайліченко – К. : НТЕУ, 2003. – 156 с.
3. Никишин А. Туризм и здоровье / А. Никишин, А. Коструб – К. : Здоров'я, 1991. – 222 с.
4. Питание в туристском путешествии. – М. : Профиздат, 1996. – 176 с.
5. Пушкар М. П. Основи гігієни / М. П. Пушкар. – К. : Олімпійська література, 2004. – 92 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: Українські технології, 2010. – 342 с.
7. Свистун Ю. Д. Практикум з гігієни / Ю. Д. Свистун, Х. Є. Гурінович. – Л. : Українські технології, 2007. – 96 с.
8. 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. Гончарук Е. И. Общая гигиена / Е. И. Гончарук. К. : Вища школа, 1991. – 384 с.
2. Загальна гігієна. Посібник для практичних занять. / За заг. ред. Даценко І. І. –Л.: Світ, 2001. – 472 с.
3. Луцький Я. Туризм для всіх / Я. Луцький. – Івано-Франківськ, 1996. – 142 с.
4. Омельченко Л. І. Загартовування дітей та підлітків. / Л. І. Омельченко, Т. В. Починок – К.: Здоров'я, 1996. – 67 с.
5. Тимошенко Л. О. Методичні рекомендації: організація та проведення туристичних походів із студентською молоддю / Л. О. Тимошенко. – Л. : ДНУ ім. І.Франка, 2003. – 50 с.

#### **4. Форма підсумкового контролю успішності навчання - залік**

#### **5. Засоби діагностики успішності навчання**

Усне опитування, тести, письмові контрольні роботи.