

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра біохімії та гігієни

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ГІГІЄНА ТА ГІГІЄНА СПОРТУ

галузь знань: 01 Освіта

спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Факультет фізичної культури і спорту

рівень освіти: Бакалавр

Робоча програма з дисципліни «Гігієна та гігієна спорту» для студентів III курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт

V с. (денна форма навчання)

Розробники: доц. Шавель Х.Є. ст. викл. Пизичук О.О.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри біохімії та гігієни

Протокол № _____ від “ _____ ” _____ 2024 року

Завідувач кафедри біохімії та гігієни _____ д.б.н. Борецький Ю.Р.

© _____, 20__ рік

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 – 34 самостійної роботи студента - 56	Освітньо-кваліфікаційний рівень: Бакалавр	Лекції	
		14 год.	год.
		Практичні, семінарські	
		год.	год.
		Лабораторні	
		20 год.	год.
		Самостійна робота	
56 год.	год.		
Індивідуальні завдання:		год.	
Вид контролю: залік			

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: створити у студентів уявлення про значення і роль гігієни в системі підготовки спортсменів, адаптації організму до несприятливої дії різних чинників довкілля, ознайомитися з основами раціонального харчування, різновидами загартовування організму, гігієнічними вимогами до одягу та взуття, житлових, навчальних та спортивних приміщень, забезпеченні тренувальної, змагальної та оздоровчої діяльності, прискоренні відновлення фізичної працездатності, профілактики захворювань, складових здорового способу життя.

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 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 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;
- питання особистої гігієни та режиму дня;
- принципи та методи загартовування;
- 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 критих приміщень;
- проводити оцінку ефективності загартовуючих процедур;
- проводити санітарно-гігієнічне обстеження спортивного залу;
- визначати енергетичні витрати спортсменів таблично-хронометражним методом;
- визначати хімічний склад та калорійність добового раціону харчування спортсменів 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.

2. 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 спортсменів.

- 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 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 інвентарю 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:

- розробка і складання гігієнічних схем відновлення працездатності;
- гігієнічне забезпечення підготовки при заняттях спортом;
- 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.

гігієна. Гігієна загартовуван- ня												
Тема 3. Система гігієнічного забезпечення підготовки спортсменів в особливих умовах.		2				8						
Тема 4. Втома та засоби відновлення працездат- ності спортсменів		2		2		8						
Тема 5. Інфекційні захворюван- ня, харчові отруєння, гельмінтози. профілактика виникнення у спортсменів.		2				10						
Разом за змістовим модулем 2		10		8		38						
Усього годин		14		20		56						

5. 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	Методика гігієнічної оцінки спортивних залів. Методика гігієнічної оцінки освітлення у спортивних залах.	2
9	Методики та принципи загартовування; особливості загартовування юних спортсменів. Методика оцінки ефективності загартовуючих процедур.	2
10	Розробка і складання гігієнічних схем відновлення працездатності. Гігієнічне забезпечення підготовки при заняттях обраним видом спорту.	2

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Гігієна зовнішнього середовища (повітря, води, ґрунту).	8
2	Гігієнічні основи раціонального харчування	10
3	Система гігієнічного забезпечення підготовки спортсменів в особливих умовах.	6
4	Гігієнічні основи режиму дня. Особиста гігієна. Гігієна загартовування.	8
5	Гігієнічні вимоги до спортивних споруд.	6
6	Гігієна відновлення фізичної працездатності. Гігієнічна характеристика засобів відновлення фізичної працездатності	8
7	Інфекційні захворювання, харчові отруєння, гельмінтози. профілактика виникнення у спортсменів.	10

Разом	56
-------	----

7. 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.

8. Методи навчання

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

9. Методи контролю

Усне опитування, тести, письмові контрольні роботи

10. Розподіл балів, які отримують студенти

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	
75-81	C		
68-74	D		
61-67	E	задовільно	не зараховано з можливістю повторного складання
35-60	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	

0-34	Ф	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни
------	---	--	--

11. 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.

12. Рекомендована література Базова

1. Пушкар М. П. Основи гігієни / М. П. Пушкар. – К. : Олімпійська література, 2004. – 92 с.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. Шавель Х.Є. Лабораторний практикум з гігієни фізичного виховання і спорту / Шавель Х.Є., Свистун Ю.Д., Тимочко-Волошин Р.І., Борецький Ю.Р. Л.: Растр-7, 2022. – 188 с.

Допоміжна

1. Гігієна та екологія: Підручник / За заг. ред. В.Р.Бардова. – Вінниця: Нова книга, 2006. – 720 с.
2. Гігієна харчування з основами нутриціології: Підручник; У 2 кн. / За заг. ред. В.І. Ципріяна. — К.: Медицина, 2007. — 528 с.
3. Загальна гігієна: Посібник для практичних занять / За заг. ред. Даценко І. І. – Л. : Світ, 2001. – 472 с.

15. Інформаційні ресурси

1) Репозитарій ЛДУФК ім. Івана Боберського
<https://repository.ldufk.edu.ua>

2) Сайт дистанційного навчання ЛДУФК ім. Івана Боберського
<https://study.ldufk.edu.ua>

3) Бібліотеки:

- бібліотека ЛДУФК ім. Івана Боберського (м. Львів, вул. Костюшка);
- Львівська наукова бібліотека імені В. Стефаника НАН України (м. Львів, вул. В. Стефаника);
- Львівська обласна наукова бібліотека (м. Львів, просп. Шевченка);
- Наукова бібліотека ЛНУ імені І. Франка (м. Львів, вул. Драгоманова)
- Національний центр біотехнологічної інформації (Національна бібліотека медицини США) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

4) Мережа Інтернет