

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

Кафедра біохімії та гігієни

РОБОЧА ПРОГРАМА З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ГІГІЄНА ТА ГІГІЄНА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

галузь: середня освіта / 01 освіта

спеціальність: 014 – середня освіта (фізична культура)

Факультет педагогічної освіти

Львів – 2024

Робоча програма з «Гігієна та гігієна фізичного виховання» для студентів III курсу.

Спеціальність: галузь: середня освіта / 01 освіта, спеціальність: 014 – середня освіта (фізична культура).

Розробники: канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц. Тимочко-Волошин Р. І., канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц. Шавель Х.Є.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри біохімії та гігієни

Протокол № 1 від «15» серпня 2024 р.

Завідувач кафедри _____ проф., д-р біол. наук Борецький Ю.Р.

«_____» _____ 2024 року

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 <hr style="width: 50%; margin: 0 auto; border: 0.5px solid black;"/> (шифр і назва)	Нормативна	
	середня освіта		
Модулів – 2	Спеціальність: середня освіта (фізична культура) 014	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		3-й	-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання «Дослідження харчового раціону студентів факультету»		Семестр	
Загальна кількість годин - 90		2-й	-й
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 підготовки фахівців з фізичної реабілітації, 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, санітарно-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 середнього, зрілого 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;
- ознайомитися з гігієнічною характеристикою сучасних медико-біологічних засобів відновлення фізичної працездатності;

– оволодіти знаннями про харчові інфекції та харчові отруєння, заходами 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 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 CO₂ у повітрі критич приміщень;
- давати гігієнічну оцінку уроку фізичної культури у школі;
- проводити оцінку ефективності загартовуючих процедур;
- проводити санітарно-гігієнічне обстеження навчальних аудиторій та спортивного залу;
- визначати енергетичні витрати людей таблично-хронометражним методом;
- визначати хімічний склад та калорійність добового раціону харчування людей за даними меню-розгортки;
- давати гігієнічну оцінку повноцінності добового раціону харчування та рекомендації щодо його корекції;
- складати гігієнічні схеми відновлення працездатності при заняттях оздоровчою 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.

- 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 людини 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 середнього, 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 CO₂ як критерію чистоти у повітрі житлових та 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. 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 гіперкінезія та її вплив на організм, що росте та розвивається;
- гіпокінезія та її вплив на організм школярів;
- гігієнічна оцінка режиму дня дітей 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 засобів відновлення фізичної працездатності:

- розробка і складання гігієнічних схем відновлення працездатності;
- гігієнічне забезпечення підготовки при заняттях оздоровчою 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 їх виникнення.

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).		4		8		8						
Тема 2. Гігієна харчування. Гігієнічні основи раціонального харчування.		4		6		10						
Разом за змістовим модулем 1		8		14		18						
модуль 2.												

Тема 1 Гігієнічні особливості фізичного виховання осіб різного віку.		2		4		6							
Тема 2. Гігієнічні основи режиму дня. Особиста гігієна. Гігієна загартовування .		4		6		8							
Тема 3. Гігієна відновлення фізичної працездатності . Гігієнічна характеристик а засобів відновлення фізичної працездатності .		4		4		10							
Тема 4. Інфекційні захворювання, харчові отруєння, гельмінтози. профілактика їх виникнення.		2											
Разом за змістовим модулем 2		1 2		14		24							
Усього годин		2 0		28		42							

5. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Визначення температури повітря та атмосферного тиску, 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 методом сигмальних відхилень.	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 аудиторіях.	2
12	Методики та принципи загартовування; особливості загартовування дітей та підлітків. Методика оцінки ефективності загартовуючих процедур.	2
13	Розробка і складання гігієнічних схем відновлення працездатності.	2
14	Гігієнічне забезпечення підготовки при заняттях оздоровчою фізичною культурою.	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	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

7. Індивідуальні завдання

(для студентів, які навчаються за графіком сприяння)

- Матеріали самопідготовки;
 - Самостійні роботи:
 - Реферат «Особливості харчування при заняттях фізичною культурою».
 - Реферат «Використання засобів відновлення працездатності».
 - Реферат «Особливості фізичного виховання дітей та підлітків».
- 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.

9. Методи контролю

Поточний контроль здійснюється під час проведення лабораторних занять в усній та письмовій формах.

- усне опитування;
- тестування;
- письмові контрольні роботи;
- перевірка виконання завдань для самопідготовки;
- виконання завдань лабораторних занять;
- перевірка завдань для самостійної роботи.

Підсумковий контроль – залік (VI семестр – денна форма).

10. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота		Сума балів на заліку
Модуль 1	модуль 2	

T1	T2	T1	T2	T3	Зошит	100
20	20	10	10	10	30	

11. 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	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

12. Методичне забезпечення та інформаційні ресурси

1. Навчально – методична література (посібники, конспекти лекцій та ін.).
2. Інформація з електронних баз даних, інтернет-ресурсів (Національний центр біотехнологічної інформації (Національна бібліотека медицини США) – <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>).
3. Фонди бібліотек:
 - бібліотека ЛДУФК ім. І. Боберського (м. Львів, вул. Костюшка, 11);
 - Львівська наукова бібліотека імені В. Стефаника НАН України (м. Львів, вул. В. Стефаника, 2);
 - Львівська обласна наукова бібліотека (м. Львів, просп. Шевченка, 13).

13. Рекомендована література

1. Лабораторний практикум з гігієни фізичного виховання і спорту / Шавель Х.Є., Свистун Ю. Д., Тимочко-Волошин Р. І., Борецький Ю. Р. – Львів : Растр-7, 2022. – 188 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. 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 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.
7. Омельченко Л. І. Загартовування дітей та підлітків / Л. І. Омельченко, Т. В. Починок. – К. : Здоров'я, 1996. – 67 с.