

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

Кафедра біохімії та гігієни

СИЛАБУС КУРСУ

ГІГІЄНА ТА ГІГІЄНА СПОРТУ

Освітній ступінь - бакалавр

Галузь знань: 01 освіта

Спеціальність: 017 фізична культура і спорт

Освітньо-кваліфікаційна програма

Кількість кредитів – 3

Рік підготовки, семестр 3 рік, 5 семестр

Компонент освітньої програми: нормативна

Дні занять: згідно розкладу

Консультації: згідно розкладу (Головний корпус ЛДУФК, ауд. 303).

Мова викладання: українська

Керівники курсу: доц. Шавель Х.Є., ст. викл. Пазичук О.О.

Контактна інформація тел. 260-32-58, e-mail: biolog@ldufk.edu.ua

Опис дисципліни

Навчальна дисципліна “Гігієна та гігієна спорту” передбачає можливість оволодіння необхідним рівнем знань стосовно використання природних факторів з метою оптимізації процесів відновлення працездатності.

Предмет ставить за мету створити у студентів уявлення про значення і роль гігієни в системі фізичного виховання, забезпечення тренувальної і змагальної діяльності, прискорення відновлення фізичної працездатності, профілактики захворювань, про закономірності, що лежать в основі здорового способу життя.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати:** методи досліджень, які використовуються у гігієні; гігієнічні особливості впливу факторів зовнішнього середовища на організм людей; гігієнічні особливості спортивних споруд; питання особистої гігієни та режиму дня; принципи та методи загартовування; гігієнічні особливості підготовки спортсменів в особливих умовах; 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 критичних 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.

Навчальний компонент

	Теми	Результати навчання
1.	Вступ у гігієну. Гігієна зовнішнього середовища (повітря, води, ґрунту).	Знати: методи досліджень, які використовуються у гігієні; гігієнічні особливості впливу факторів зовнішнього середовища на організм спортсменів.
2.	Гігієна харчування. Гігієнічні основи раціонального харчування.	Знати: гігієнічні особливості раціонального харчування; основні складові частини їжі, їх гігієнічну характеристику.
3.	Гігієнічні вимоги до спортивних споруд.	Знати: загальні вимоги до будівництва, експлуатації, особливості освітлення та опалення спортивних споруд; гігієнічні вимоги до критих та відкритих спортивних споруд.
4.	Гігієнічні основи режиму дня. Особиста гігієна. Гігієна загартовування.	Знати: складові частини режиму дня, питання особистої гігієни спортсменів; принципи та методи загартовування.
5.	Система гігієнічного забезпечення підготовки спортсменів в особливих умовах.	Знати: особливості підготовки спортсменів в умовах тимчасової адаптації; у гірських умовах; в умовах високої та низької температур; режим спортсмена з урахуванням маси тіла.
6.	Гігієна відновлення фізичної працездатності. Гігієнічна характеристика засобів відновлення фізичної працездатності	Знати: поняття втоми при заняттях спортом; використання засобів відновлення працездатності в обраному виді спорту.
7.	Інфекційні захворювання, харчові отруєння, гельмінтози. профілактика виникнення у спортсменів.	Знати: причини виникнення інфекційних захворювань, харчових отруєнь, гельмінтозів, заходи щодо їх профілактики.
8.	Визначення атмосферного тиску і температури повітря, їх гігієнічна оцінка.	Знати: гігієнічне значення температури повітря та атмосферного тиску, одиниці їх вимірювання, прилади для цього, гігієнічні норми.
9.	Визначення вологості та швидкості руху повітря, їх гігієнічна оцінка.	Знати: гігієнічне значення вологості та швидкості руху повітря, одиниці їх вимірювання, прилади для цього, гігієнічні норми.

10. Визначення органолептичних властивостей води. Знати: методики визначення органолептичних властивостей води.

11.	Визначення хімічного складу води та гігієнічна оцінка бактеріального забруднення води.	Знати: методики визначення хімічного складу води, показник бактеріального забруднення води, їх норми.
12.	Визначення енергетичних витрат спортсменів таблично-хронометражним методом та їх оцінка.	Знати: класифікацію енергетичних витрат, методику їх визначення таблично-хронометражним методом.
13.	Визначення хімічного складу і калорійності добового раціону харчування спортсменів (за даними меню-розгортки).	Знати: суть методики визначення хімічного складу і калорійності добового раціону харчування спортсменів з використанням меню-розгортки.
14.	Гігієнічна оцінка повноцінності добового раціону харчування, розробка рекомендацій щодо раціоналізації харчування залежно від виду спорту.	Знати: основні положення гігієнічної оцінки повноцінності добового раціону харчування.
15.	Гігієнічна оцінка спортивних залів. Методика гігієнічної оцінки освітлення у спортивних залах.	Знати: гігієнічні вимоги до спортивних залів; основні положення карти санітарно-гігієнічного обстеження спортивного залу, гігієнічні вимоги до освітлення; одиниці її вимірювання, принцип роботи люксметра; суть методики гігієнічної оцінки освітлення у спортивних залах.
16.	Методики та принципи загартовування; особливості загартовування юних спортсменів. Методика оцінки ефективності загартовуючих процедур.	Знати: принципи загартовування, особливості загартовування повітрям, сонячними променями, водою; методику проведення холодової проби.
17.	Розробка і складання гігієнічних схем відновлення працездатності.	Знати: загальну характеристику педагогічних, психологічних та медико-біологічних засобів відновлення працездатності; принципи застосування засобів відновлення.

Формування програмних компетентностей

ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 4. Здатність працювати в команді.

ЗК 5. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

СК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

СК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

СК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

Програмні результати навчання

ПРН 4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

ПРН 6. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці.

ПРН 10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

ПРН 14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

ПРН 15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

Літературні джерела

Базові

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.

Допоміжні

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.

Інформаційні ресурси

Сайт ЛДУФК ім. І. Боберського (репозитарій)

Політика оцінювання

Згідно до відповідних положень, що діють у ЛДУФК ім. Івана Боберського.

Зараховуються бали, набрані при поточному опитуванні, індивідуальних роботах, бали підсумкового контролю. Враховується відвідування студентами лекцій та лабораторних занять, ведення ними конспектів та ходу виконання лабораторних робіт. Недопустимо: пропуски та запізнення на заняття; користування мобільними телефонами чи іншими мобільними пристроями під час занять (окрім випадків, передбачених навчальним планом чи рекомендаціями викладача); списування, несвоєчасність виконання завдань (окрім відсутності з поважних причин); наявність незадовільних оцінок за 50% та більше з даного теоретичного та практичного матеріалу.

Оцінювання

Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою.

Теми, винесені на їх здачу оцінюються по 7 балів кожна (9 тем), індивідуальні роботи – 2 по 8 балів (16 балів), ведення зошита з предмета – 16 балів, відвідування – 5 балів. Підсумкова максимальна кількість балів на заліку – 100.

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
35-60	FX	незадовільно з	

		можливістю повторного складання	можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни