


Донбаська державна машинобудівна академія


кафедра фізичного виховання і спорту

Затверджую:

Декан факультету економіки і менеджменту

 Є. В. Мироненко
«___» _____ 2020 р.

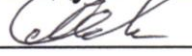
Гарант освітньо-професійної програми, к.п.н., доцент

 Ю. О. Долинний
«___» _____ 2020 р.

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту

Протокол № 21 від 27.08.2020 р.

Завідувач кафедри

 О. М. Олійник
«___» _____ 2020 р.

Робоча програма навчальної дисципліни

«Загальна гігієна та гігієна фізичних вправ»

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Факультет економіки і менеджменту

Розробник: Марченко Інна Леонідівна к. х. н., доцент кафедри хімії та охорони праці

Краматорськ – 2020 р.

Опис навчальної дисципліни

Показники		Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр»		денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр»
Кількість кредитів		Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	Обов'язкова	
4	3			
Загальна кількість годин				
120	90			
Модулів – 1		Спеціальність 017 Фізична культура і спорт	Рік підготовки	
Змістових модулів – 3			3	3
Індивідуальне науково-дослідне завдання			Семестр	
_____			66	66
(назва)			Лекції	
_____			26	24
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 6/самостійної роботи студента – 7,33/		ОПІ Фізична культура і спорт	Практичні	
_____			28	24
_____			Самостійна робота	
_____			66	42
_____			Вид контролю	
_____		іспит	іспит	

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання на базі ПЗСО – 54/66

для денної форми навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» – 48/42

2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни.

Гігієна фізичного виховання – це наука про вплив різноманітних факторів, пов'язаних із заняттям фізичною культурою і спортом, на здоров'я людини, яка ними займається: умов зовнішнього середовища, в яких триває заняття фізичними вправами; організації та змісту занять фізичними вправами; обсягу й інтенсивності фізичних навантажень у процесі занять фізичними вправами; характеристик харчування; технологічного забезпечення й екіпування спортсменів.

На основі вивчення впливу цих факторів розробляються гігієнічні рекомендації, норми і правила. Вони забезпечують створення сприятливих умов для занять фізичною культурою та спортом, підвищення їх оздоровчої ефективності, загальної та спеціальної (спортивної) працездатності, рівня спортивних результатів без шкоди здоров'ю спортсмена.

Метою вивчення дисципліни є: теоретична та практична підготовка майбутніх фахівців щодо створення безпечних умов діяльності і життя, опанування принципів гармонійного розвитку особистості засобами фізичної культури.

Завдання курсу:

- визначати вплив факторів зовнішнього середовища на здоров'я і працездатність осіб, які займаються фізичною культурою та спортом, та їх оздоровлення;
- науково обґрунтовувати і розробляти гігієнічні нормативи, правила та заходи щодо створення оптимальних умов для фізичного виховання та спортивного тренування
- розробляти гігієнічні заходи, що сприяють зміцненню здоров'я осіб, які займаються фізичними вправами та спортом;
- вміти попереджати можливі несприятливі впливи різноманітних факторів фізичної культури та спорту;
- сформулювати знання про методи підвищення працездатності, витривалості, забезпечення зростання спортивних досягнень.

Міждисциплінарні зв'язки з дисциплінами «Теорія і методика фізичного виховання», «Фізіологія людини та рухової активності», «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Основи теорії здоров'я та здорового способу життя», «Долікарська медична допомога та основи медичних знань», «Біохімія і біохімічні основи спортивного тренування», «Безпека життєдіяльності та основи охорони праці».

Загальні компетентності:

- Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях..
- Здатність застосовувати набуті знання у практичних ситуаціях.
- Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
- Здатність провадити практичну діяльність відповідно до потреб здоров'я та культурних цінностей населення України, навчати здорового способу життя.

Програмні компетентності

- Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
- Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення..
- Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.
- Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

Програмні результати навчання:

- Володіти методами гігієнічної оцінки факторів навколишнього середовища, вміти аналізувати вплив таких факторів на організм людини.
- Знати закономірності і особливості розвитку дитячого організму.
- Досліджувати та оцінювати фізичний розвиток дитини, виявляти порушення постави та форми стопи, розробляти режими фізичних навантажень для профі-

лактики деформацій опорно-рухового апарату.

–Знати гігієнічні вимоги до організації навчально-виховного процесу в школі, вміти скласти раціональний режим дня школяра, враховуючи динаміку його працездатності впродовж доби і тижня.

–Знати гігієнічну характеристику кожного виду оздоровчих фізичних вправ.

–Дотримуватись гігієнічних вимог до організації уроку фізичної культури та спортивних тренувань; застосовувати гігієнічні заходи у процесі занять фізичною культурою та спортом.

3. Програма та структура навчальної дисципліни

Денна форма навчання на базі ПЗСО

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями								
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>
Лекції	3	3	3	3	3	3	3	3	2
Практ. роботи	3	3	3	3	3	3	3	3	4
Сам. робота	7	8	7	8	7	8	7	8	6
Консультації		КСР		КСР		КСР		КСР	
Модулі	1								
Контроль по модулю	іспит								

Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр»

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями								
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>
Лекції	3	3	3	3	3	3	3	3	
Практ. роботи	3	3	3	3	3	3	3	3	
Сам. робота	4	5	4	5	4	5	5	5	5
Консультації		КСР		КСР		КСР		КСР	
Модулі	1								
Контроль по модулю	іспит								

Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин									
	денна форма на базі ПЗСО					денна форма на базі ОКР «Молодший бакалавр»				
	усього го	у тому числі				усього го	у тому числі			
		л	п	інд	с.р		л	п	інд	с.р.
Змістовий модуль 1. Гігієна навколишнього середовища.										
Тема 1. Вступ. Гігієна повітряного середовища.	14	2	4		8	11	2		4	5
Тема 2. Гігієна води і ґрунту.	14	2	4		8	11	2		4	5
Тема 3. Гігієнічні вимоги до спортивних споруд.	14	2	4		8	9	2		2	5
Змістовий модуль 2. Особиста гігієна.										
Тема 4. Гігієна харчування.	16	4	4		8	13	4		4	5
Тема 5. Особиста гігієна. Гігієна загартовування.	19	6	4		9	14	4		4	6
Змістовий модуль 3. Гігієна фізичних вправ.										
Тема 6. Система гігієнічного забезпечення підготовки спортсменів в особливих умовах.	17	4	4		9	12	4		2	6
Тема 7. Проблема відновлення у спорті.	14	4	2		8	11	4		2	5
Тема 8 Особливості фізичного розвитку та гігієнічного забезпечення юних спортсменів.	12	2	2		8	9	2		2	5
Усього годин	120	26	28		66	90	24		24	42

4. Лекції

Модуль 1

Змістовий модуль 1. Гігієна навколишнього середовища

Тема 1. Вступ. Гігієна повітряного середовища

Предмет і завдання гігієни як науки. Галузі гігієнічної науки. Місце гігієни у системі підготовки педагогів – спеціалістів з фізичного виховання. Повітряне середовище – як засіб фізичної культури і спорту. Фізичні властивості повітря: температура, вологість, атмосферний тиск, рух повітря. Сонячна радіація, біологічне значення. Фізичний і хімічний методи терморегуляції. Вплив на організм високих та низьких температур. Хімічний склад атмосферного повітря і його значення для життєдіяльності організму. Механічні і біологічні домішки повітря, методи боротьби з ними.

Література: 1, 2, 3.

Тема 2. Гігієна води і ґрунту

Значення води для людини та її гігієнічна оцінка. Фізичні властивості води. Фізіологічне, епідеміологічне і господарське значення води. Хімічний склад води. Мікроелементи води, жорсткість води. Органічні речовини у воді. Джерела та системи водопостачання. Очистка і знезараження питної води. Вплив води на здоров'я людей.

Гігієнічна характеристика ґрунту. Гігієнічне значення ґрунту.

Література: 1, 2, 3.

Тема 3. 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 критих спортивних споруд. Гігієнічні вимоги до відкритих спортивних споруд. Гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю та обладнання. Основні гігієнічні вимоги до фізкультурно-оздоровчих споруд.

Література: 1, 2, 3.

Змістовий модуль 2. Особиста гігієна

Тема 4. Гігієна харчування.

Поняття про раціональне харчування. Гігієнічні вимоги до їжі. Режим харчування. Харчові інфекції та харчові отруєння: причини виникнення та їхня профілактика. Енергетичні витрати людини та енергетична цінність їжі. Головні хімічні компоненти їжі та їхня гігієнічна характеристика. Основні принципи, вимоги до раціону і режиму харчування спортсменів. Значення спеціалізованого харчу-

вання у спорті. Особливості харчування спортсменів залежно від етапу підготовки. Особливості харчування спортсменів під час змагань

Література: 1, 2, 4, 5.

Тема 5. Особиста гігієна. Гігієна загартовування.

Поняття про здоровий спосіб життя. Гігієнічні основи режиму дня. Особиста гігієна. Догляд за тілом. Гігієна шкіри, профілактика шкірних захворювань. Гігієна порожнини рота. Гігієна сну. Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я людини. Профілактика шкідливих звичок. Гігієнічні вимоги до сучасного спортивного взуття та одягу.

Загальні правила загартовування. Загартовування повітрям. Загартовування водою. Загартовування сонцем.

Література: 1, 2, 6.

Змістовий модуль 3. Гігієна фізичних вправ.

Тема 6. 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.

Гігієна тренувального і змагального процесів.

Література: 1, 2, 7.

Тема 7. Проблема відновлення у спорті.

Втома при м'язовій діяльності та її діагностика. Сучасні засоби відновлення та їхня гігієнічна характеристика. Гігієна комплексного застосування засобів відновлення та підвищення спортивної працездатності.

Література: 1, 2, 7.

Тема 8 Гігієнічні особливості фізичного виховання осіб різного віку.

Фізичний розвиток дітей і підлітків. Вікові періоди. Рухова активність дітей і підлітків. Гігієнічні вимоги до навчально-тренувального процесу в спортивній школі. Гігієна фізичного виховання та спорту осіб середнього та похилого віку.

Література: 1, 2, 9,10.

5. Теми практичних занять

Тренери та викладачі фізичного виховання повинні не тільки знати основні теоретичні положення гігієни, але і володіти практичними навичками гігієнічної оцінки спортивних споруд, навколишнього природного середовища для створення відповідних для занять умов.

У процесі вивчення гігієни передбачається освоєння методів дослідження, що дають змогу студентам отримати відповідні практичні навички, а також допомогти опанувати санітарно-гігієнічні норми на спортивних об'єктах при проведенні тренувань чи змагань.

№ 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	Методи очистки і знезараження питної 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 таблично-хронометричним методом.	2
9	Розпорядок дня юного спортсмена та гігієнічні вимоги до уроку фізичного виховання	2
10	Гігієнічна оцінка місць проведення занять з фізичного виховання	2
11	Гігієнічна оцінка освітлення у навчальних аудиторіях та спортивних залах	2
12	Методики та принципи загартовування; особливості загартовування юних спортсменів. Методика оцінки ефективності загартовуючих процедур.	2
13	Відновлення фізичної працездатності - важлива умова збереження здоров'я та високих спортивних результатів спортсменів.	2
14	Гігієнічне забезпечення підготовки при заняттях обраним видом спорту.	2
	Разом	28

6. Контрольні заходи

В контрольні заходи входить:

- контрольні опитування в семестрі;
- захист звіту з практичних занять;
- іспит.

Поточний контроль знань та умінь студентів денної форми навчання проводиться шляхом оцінювання лабораторних робіт, практичних робіт та проведення письмових контрольних робіт. Оцінювання виконується за стобальною системою з подальшим урахуванням вагового коефіцієнту в межах кожного модулю та вагового коефіцієнту кожного модулю для підсумкової атестації.

Контрольні роботи

Змістовий модуль №1.

Варіант № 1.

1. Гігієна – як навчальна дисципліна та її завдання.
2. Температура повітря як фізична його властивість. Характеристика впливу температури повітря на організм фізкультурників.
3. Гігієнічне значення води. Вимоги до питної води.

Варіант № 2.

1. Історична довідка про гігієну.
2. Вологість як фізична властивість повітря. Вплив вологості на організм фізкультурників та спортсменів.
3. Гігієнічне значення води. Органолептичні властивості води.

Варіант № 3.

1. Хімічний склад повітря, його гігієнічне значення.
2. Прилади для вимірювання температури повітря. Принципи їх роботи.
3. Мікробіологічні показники води.

Варіант № 4.

1. Прилади для вимірювання вологості повітря. Принципи їх роботи.
2. Методи очищення та знезараження води.
3. Загальні вимоги до будівництва та експлуатації спортивних споруд

Варіант № 5.

1. Роль українських вчених-гігієністів у розвитку та становленні гігієни.
2. Характеристика впливу атмосферного тиску на організм спортсменів.
3. Гігієнічні вимоги до освітлення спортивних споруд.

Варіант № 6.

1. Погода, клімат, акліматизація: гігієнічне значення та вплив на організм спортсменів.
2. Основні джерела водопостачання, їх гігієнічна характеристика.
3. Гігієнічні вимоги до опалення та вентиляції спортивних споруд.

Варіант № 7.

1. Характеристика впливу швидкості руху повітря на організм спортсменів.
2. Гігієнічне значення ґрунту.
3. Гігієнічне значення кисню та вуглекислого газу.

Варіант 8.

1. Методи досліджень, які використовують у гігієні.
2. Гігієнічні вимоги до критих спортивних споруд.
3. Характеристика санітарно-захисних смуг джерел водопостачання.

Варіант 9.

1. Прилади для вимірювання атмосферного тиску повітря, принципи їх роботи.
2. Поняття «гігієна». Основні завдання гігієни.
3. Гігієнічні вимоги до відкритих спортивних споруд.

Варіант 10.

1. Прилади для вимірювання швидкості руху повітря, принципи їх роботи.
2. Гігієнічна характеристика ґрунту.
3. Гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю та обладнання.

Змістовий модуль № 2.

Варіант № 1.

1. Вплив тютюнопаління на організм людей.
2. Особливості загартовування повітрям.
3. Поняття «раціональне харчування». Значення білків у харчуванні спортсменів.

Варіант № 2.

1. Вплив вживання алкоголю на організм людей.
2. Особливості загартовування водою.
3. Гігієнічні вимоги до їжі. Значення вуглеводів у харчуванні спортсменів.

Варіант № 3.

1. Наркотики та людство.
2. Особливості загартовування сонцем.
3. Значення жирів у харчуванні спортсменів.

Варіант № 4.

1. Енергетичні витрати людини та методи їх визначення. Калорійність їжі.
2. Гельмінтози: причини виникнення та заходи профілактики.
3. Руховий режим і його гігієнічна характеристика.

Варіант № 5.

1. Роль мікроелементів у харчуванні спортсменів..
2. Критерії оцінки ефективності загартовуючих процедур.
3. Особливості догляду за шкірою рук, ніг та волоссям.

Варіант № 6.

1. Продукти, джерела мікроелементів. Добові потреби..
2. Поняття загартовування, принципи та методи при загартовуванні.

3. Гігієна шкіри, профілактика шкірних захворювань

Варіант № 7.

1. Гігієнічні вимоги до режиму дня.
2. Водорозчинні вітаміни в харчуванні. Продукти, джерела водорозчинних вітамінів.
3. Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я людини. Профілактика шкідливих звичок.

Варіант 8.

1. Гігієнічні вимоги до режиму харчування. Поняття про здоровий спосіб життя.
2. Гігієнічні вимоги до загартовування повітрям.
3. Гігієнічні вимоги до сучасного спортивного взуття та одягу.

Варіант 9.

1. Роль ненасичених жирних кислот у харчуванні спортсменів.
2. Гігієнічні вимоги до матеріалів, з яких виготовляється спортивний одяг.
3. Гігієнічні вимоги до загартовування водою.

Варіант 10.

1. Значення спеціалізованого харчування у спорті.
2. Гігієнічні вимоги до загартовування сонцем.
3. Особиста гігієна. Догляд за тілом.

Змістовий модуль № 3.

Варіант № 1.

1. Гігієнічне забезпечення підготовки спортсменів в умовах тимчасової адаптації.
2. Втома при м'язовій діяльності та її діагностика.
3. Гігієнічна оцінка дитячих меблів.

Варіант № 2.

1. Сучасні засоби відновлення та їхня гігієнічна характеристика.
2. Гігієнічні особливості підготовки спортсменів у гірських умовах.
3. Фізичний розвиток дітей і підлітків. Вікові періоди.

Варіант № 3.

1. Оцінка режиму дня дітей та підлітків.
2. Гігієна комплексного застосування засобів відновлення.
3. Гігієнічні особливості підготовки спортсменів в умовах високої та низької температури

Варіант № 4.

1. Гігієнічна оцінка організації навчального процесу в школі.
2. Гігієна тренувального і змагального процесів.
3. Втома при м'язовій діяльності та її діагностика..

Варіант № 5.

1. Гігієна фізичного виховання та спорту осіб середнього та похилого віку..
2. Гігієнічне забезпечення підготовки спортсменів в умовах тимчасової адаптації.
3. Сучасні засоби відновлення та їхня гігієнічна характеристика.

Варіант № 6.

1. Гігієнічні вимоги до класних приміщень та їх обладнання.
2. Гігієнічні особливості підготовки спортсменів у гірських умовах.
3. Гігієна комплексного застосування засобів підвищення спортивної працездатності.

Варіант № 7.

1. Рухова активність дітей і підлітків.
2. Гігієна тренувального і змагального процесів.
3. Сучасні засоби відновлення та їхня гігієнічна характеристика..

Варіант 8.

1. Гігієнічні особливості підготовки спортсменів у гірських умовах
2. Втома при м'язовій діяльності та її діагностика.
3. Фізичний розвиток дітей і підлітків. Вікові періоди.

Варіант 9.

1. Гігієнічні особливості підготовки спортсменів в умовах високої та низької температури.
2. Втома, перевтома, перетренованість. Гігієнічні заходи до профілактики цих явищ.
3. Гігієнічні вимоги до уроку фізичної культури в школі.

Варіант 10.

1. Гігієна тренувального і змагального процесів.
2. Гігієнічні вимоги до навчально-тренувального процесу в спортивній школі.
3. Гігієнічні вимоги до психологічних засобів відновлення.

7. Самостійна робота

Під час самостійної роботи студенти вивчають як матеріал аудиторних занять курсу, так і питання винесенні на самостійне вивчення.

Самостійна робота планується на кожну годину аудиторного часу і частина питань винесенні на самостійне вивчення.

Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального процесу та робочого плану дисципліни.

Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

8. Рекомендована література

1. 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.
2. 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.

3. Дуло О.А. Основи гігієни: Навчальний посібник до практичних занять для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту/ О.А. Дуло, В.А. Товт – Ужгород: СМП, «Вісник Карпат», 2008. – 144 с.

4. Безпека харчування: сучасні проблеми : посіб.-довідник / укл. А. В. Бабюк, О. В. Макарова [та ін.]. - Чернівці : Книги-XXI, 2005. - 456 с. 2

5. Полиевский С. А. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов / С. А. Полиевский. – М. : ФиС, 2005. – 384 с.

6. Пушкар М.П. Основи гігієни/ М.П. Пушкар – К.: Олімпійська література, 2004. – 128 с.

7. Кондес Т.В. Фізична культура і здоров'я: Навчальний посібник / Т.В. Кондес. – К.: Університет економіки та права «КРОК», 2017. – 126 с.

8. Дуло О.А. Гігієна в системі підготовки спеціалістів з фізичної реабілітації: навчальний посібник до практичних занять для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту/ О.А. Дуло, В.А. Товт, К.П. Мелега – Ужгород: «Графіка», 2011. – 256 с.

9. Даценко І.І. Гігієна дітей і підлітків: Підручник/ І.І. Даценко, М.Б. Шегедин, Ю.І. Шашков. – К.: Медицина, 2006. – 304 с.

10. Омельченко Л. І. Загартовування дітей та підлітків / Л. І. Омельченко, Т. В. Починок. – К. : Здоров'я, 1996. – 67 с.

9.Електронні ресурси з дисципліни

1. <http://amazinghumanbody-prakash.blogspot.com>
2. <http://dic.academic.ru>
3. <http://sbio.info>
4. <http://www.cerebrum.ru>
5. <http://www.health-news.ru>
6. <http://www.usm.maine.edu>
7. <http://www.nedug.ru>
8. <http://www.vitaminov.net>
9. www.virtualmedicalcentre.com