

Опис навчальної дисципліни

5.4. Гігієна фізичних вправ

Тип дисципліни:

вибіркова (вільного вибору студентів).

Семестр:

четвертий.

Обсяг дисципліни:

загальна кількість годин – 90 (кредитів ЄКТС – 3), аудиторні години: лекції – 32, практичні – 16.

Лектори:

к. мед. н., доцент Закаляк Н. Р.

Результати навчання:

- вміти вирішувати професійні практичні завдання з використанням базових знань про загальну гігієну та гігієну фізичного виховання і спорту;
- володіти методиками оцінки якості повітря, води, ґрунту; вміти визначати температуру, вологість, атмосферний тиск та швидкість руху повітря, органолептичні властивості води;
- скласти раціональний режим дня з урахуванням віку і характеру фізичного навантаження;
- планувати різні форми занять фізичними вправами з урахуванням медико-біологічних і санітарно-гігієнічних основ фізкультурної діяльності;
- забезпечити дотримання гігієнічних вимог при підготовці спортсменів;
- володіти практичними навиками застосування різних гігієнічних чинників для підвищення оздоровчого ефекту занять фізичними вправами та спортом;
- визначати добові енерговитрати та калорійність добового раціону харчування за даними меню-розгортки;
- скласти добовий раціон харчування школяра, оцінювати його повноцінність з гігієнічної точки зору та надавати рекомендації щодо його корекції;
- скласти гігієнічні схеми відновлення спортивної працездатності;
- володіти методиками визначення фізичного розвитку школярів;
- організовувати навчальний процес в школі з урахуванням гігієнічних вимог щодо фізичного виховання школярів;
- проводити профілактичні заходи щодо порушення функції опорно-рухового апарату школярів;
- провести санітарно-гігієнічне обстеження спортивного залу, відкритих і закритих спортивних споруд для проведення тренувань і забезпечити дотримання гігієнічних вимог до їх облаштування та обладнання; оцінити з гігієнічної позиції умови місць проведення тренувань і змагань;
- використовувати знання гігієни в професійній діяльності, в тому числі в процесі гігієнічного навчання учнів, спортсменів, педагогів, батьків.

Спосіб навчання:

аудиторне.

Необхідні обов'язкові попередні та супутні дисципліни:

- анатомія людини;
- фізіологія людини;
- біохімія;
- основи екології;
- спортивна медицина;
- спортивна фізіологія;
- теорія і методика фізичного виховання.

Зміст навчальної дисципліни:

Предмет і завдання гігієни. Гігієнічні основи фізичної культури. Особиста гігієна. Гігієна навколишнього середовища (атмосферне повітря, вода). Основи гігієни спортивних споруд, спортивного одягу та взуття. Біологічні фактори зовнішнього середовища та профілактика інфекційних захворювань осіб, що займаються фізичною культурою. Гігієнічні основи харчування людини. Харчування осіб, що займаються фізичними вправами і спортом. Режим харчування спортсменів в період змагань. Харчовий статус спортсмена. Система гігієнічних факторів у підготовці спортсменів. Гігієна відновлення працездатності. Гігієна фізичної культури школяра. Гігієна загартовування. Гігієнічне забезпечення підготовки спортсменів у окремих видах спорту. Гігієнічне забезпечення оздоровчої фізкультури і спорту жінок. Адаптивні біологічні ритми.

Рекомендована література:

1. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / И. В. Быков, А. Н. Гансбургский. – М., 2010. - 192 с.
2. Лаптев А. П. Гигиена (учебник для институтов и техникумов физической культуры) / А. П. Лаптев, С. А. Полиевский. – М.: ФиС, 1990. – 368 с.
3. Матрошилін О. Г. Гігієна харчування під час занять фізичними вправами / методичні матеріали до самостійної роботи для студентів денної та заочної форм навчання спеціальностей 8.01020302 Фізична реабілітація та 8.01020101 Фізичне виховання. – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2013. – 65 с

Форми та методи навчання:

лекції, практичні заняття, самостійна робота.

Методи і критерії оцінювання:

- поточний контроль: усні відповіді і тестовий контроль на практичних заняттях, виконання індивідуальних завдань і групової самостійної роботи, співбесіда з лектором;
- підсумковий контроль: залік у четвертому семестрі.

100-бальна шкала оцінювання.

Мова навчання:

українська.

Кафедра:

здоров'я людини та фізичної реабілітації.