

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури і здоров'я  
Кафедра здоров'я людини та фізичної реабілітації

## **ТЕМАТИКА ЛЕКЦІЙ**

**з навчальної дисципліни**

## **ЗАГАЛЬНА ГІГІЄНА**

для студентів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
галузі знань 22 Охорона здоров'я  
спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія

Схвалено на засіданні кафедри  
Протокол № \_2\_ від \_22.02. 2019 р.  
Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ Флюнт І.С.

**ТЕМАТИКА ЛЕКЦІЙ**  
**з навчальної дисципліни**  
**ЗАГАЛЬНА ГІГІЄНА**

Тема 1. Гігієна, як наука і навчальна дисципліна та її завдання на сучасному етапі (2 год.)

Тема 2. Гігієна повітряного середовища (4 год.)

Тема 3. Гігієна світлового клімату (2 год.)

Тема 4. Гігієна води (4 год.)

Тема 5. Біологічні фактори. Профілактика інфекційних захворювань і гельмінтозів (2 год.)

Тема 6. Основи гігієни харчування. (4 год.)

Тема 7. Особливості харчування людей що займаються фізичними вправами і спортом. (2 год.)

Тема 8. Гігієнічна оцінка харчового статусу. (2 год.)

Тема 9. Гігієна дітей та підлітків. (2 год.)

Тема 10. Гігієнічна оцінка фізичного розвитку та функціонального стану дітей і підлітків. (2 год.)

Тема 11. Гігієнічні основи здорового способу життя. Особиста гігієна. Гігієнічні основи режиму дня. (2 год.)

Тема 12. Гігієна загартовування. (2 год.)

Тема 13. Гігієна відновлення фізичної працездатності. (2 год.)

## **ТЕМА 1**

### **Гігієна, як наука і навчальна дисципліна та її завдання на сучасному етапі** **ПЛАН**

1. Вступ.
2. Історична довідка про гігієну.
3. Гігієна – як наука, її завдання. Методи досліджень у гігієні.
4. Гігієна фізичної культури і спорту, як навчальна дисципліна, її завдання і методи дослідження.

#### **Література:**

1. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / И. В. Быков, А. Н. Гансбургский. – М., 2010. - 192 с.
2. Гончарук Е. И. Общая гигиена. – К.: Вища школа, 1991. – 384 с.
3. Даценко І. І. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології / І. І. Даценко, Р. Д. Габович. – К. : Здоров'я, 1999. – 694 с.
4. Загальна гігієна: Посібник для практичних занять / За заг. ред. Даценко І. Л. : Світ, 2001. – 472 с.
5. Лаптев А. П. Гигиена (учебник для институтов и техникумов физической культуры) / А. П. Лаптев, С. А. Полиевский. – М.: ФиС, 1990. – 368 с.

## **ТЕМА 2**

### **Гігієна повітряного середовища** **ПЛАН**

1. Фізичні властивості повітря та їх гігієнічна оцінка.
2. Хімічний склад повітря та його гігієнічна оцінка.
3. Визначення температурного режиму приміщень, гігromетрія, барометрія, визначення швидкості руху повітря. Гігієнічна оцінка комплексного впливу мікроклімату на теплообмін людини.
4. Гігієнічна оцінка впливу погодно-кліматичних умов на стан здоров'я людини.

#### **Література:**

1. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / И. В. Быков, А. Н. Гансбургский. – М., 2010. - 192 с.
2. Гончарук Е. И. Общая гигиена. – К.: Вища школа, 1991. – 384 с.
3. Даценко І. І. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології / І. І. Даценко, Р. Д. Габович. – К. : Здоров'я, 1999. – 694 с.
4. Загальна гігієна: Посібник для практичних занять / За заг. ред. Даценко І. Л. : Світ, 2001. – 472 с.

5. Лаптев А. П. Гигиена (учебник для институтов и техникумов физической культуры) / А. П. Лаптев, С. А. Полиевский. – М.: ФиС, 1990. – 368 с.

### **ТЕМА 3**

#### **Гігієна світлового клімату**

##### **ПЛАН**

1. Гігієнічна оцінка світлового клімату.
2. Визначення інтенсивності інфрачервоного і ультрафіолетового випромінювання.
3. Визначення природної та штучної освітленості приміщень.
4. Оцінка впливу освітлення на зорові функції.

##### **Література:**

3. Даценко І. І. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології / І. І. Даценко, Р. Д. Габович. – К. : Здоров'я, 1999. – 694 с.
4. Загальна гігієна: Посібник для практичних занять / За заг. ред. Даценко І. Л. : Світ, 2001. – 472 с.

### **ТЕМА 4**

#### **Гігієна води**

##### **ПЛАН**

1. Гігієнічне значення води.
2. Гігієнічна оцінка якості води.
3. Гігієнічна характеристика джерел водопостачання.
4. Методи очищення та знезараження води.

##### **Література:**

2. Гончарук Е. И. Общая гигиена. – К.: Вища школа, 1991. – 384 с.
3. Даценко І. І. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології / І. І. Даценко, Р. Д. Габович. – К. : Здоров'я, 1999. – 694 с.
4. Загальна гігієна: Посібник для практичних занять / За заг. ред. Даценко І. Л. : Світ, 2001. – 472 с.

## **ТЕМА 5**

### **Біологічні фактори. Профілактика інфекційних захворювань і гельмінтозів.**

#### **ПЛАН**

1. Інфекційні захворювання та їх розповсюдження.
2. Джерела, фактори і шляхи передачі інфекції.
3. Імунітет, його види.
4. Заходи щодо попередження виникнення інфекційних захворювань

#### **Література:**

1. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / И. В. Быков, А. Н. Гансбургский. – М., 2010. - 192 с.
2. Закаляк Н. Р. Загальна гігієна та гігієна фізичних вправ: тексти лекцій / Н.Р. Закаляк. – Дрогобич: Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2017. – 148с.
3. Лаптев А. П. Гигиена (учебник для институтов и техникумов физической культуры) / А. П. Лаптев, С. А. Полиевский. – М.: ФиС, 1990. – 368 с.

## **ТЕМА 6**

### **Основи гігієни харчування**

#### **ПЛАН**

1. Поняття про «раціональне» та збалансоване харчування.
2. Гігієнічні принципи раціонального харчування.
3. Гігієнічні норми добових потреб людини в основних харчових речовинах.
4. Енергетичні витрати людини та енергетична цінність їжі.
5. Методи визначення енергетичних витрат. Режим харчування і його гігієнічні характеристики.

#### **Література:**

1. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / И. В. Быков, А. Н. Гансбургский. – М., 2010. - 192 с.
2. Даценко І. І. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології / І. І. Даценко, Р. Д. Габолич. – К. : Здоров'я, 1999. – 694 с.
3. Загальна гігієна: Посібник для практичних занять / За заг. ред. Даценко І. Л. : Світ, 2001. – 472 с.
4. Закаляк Н. Р. Загальна гігієна та гігієна фізичних вправ: тексти лекцій / Н.Р. Закаляк. – Дрогобич: Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2017. – 148с.

## **ТЕМА 7**

### **Особливості харчування людей що займаються фізичними вправами і спортом**

#### **ПЛАН**

1. Калорійність і якісний склад їжі спортсменів.
2. Основні продукти харчування для спортсменів.
3. Харчовий раціон спортсмена.
4. Режим харчування осіб, які займаються фізкультурою і спортом. Основні вимоги до режиму і раціону харчування в дні змагань.
5. Питний режим спортсменів.

#### **Література:**

1. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / И. В. Быков, А. Н. Гансбургский. – М., 2010. - 192 с.
2. Готовцев П. И. Спортсменам о восстановлении / П. И. Готовцев, В. И. Дубровский. – М. : ФиС, 1981. – 143 с.
3. Лаптев А. П. Гигиена (учебник для институтов и техникумов физической культуры) / А. П. Лаптев, С. А. Полиевский. – М.: ФиС, 1990. – 368 с.
4. 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.
5. 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.

## **ТЕМА 8**

### **Гігієнічна оцінка харчового статусу**

#### **ПЛАН**

1. Поняття про харчовий статус.
2. Методи визначення і оцінки харчового статусу.
3. Поняття “ідеальна вага”, “індекс маси тіла”, “худа маса тіла”, “вагостовий показник”, “показник дефіциту маси тіла”.

#### **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.

**ТЕМА 9**  
**Гігієна дітей та підлітків**  
**ПЛАН**

1. Здоров'я дітей. Основні закономірності росту та розвитку дітей і підлітків.
2. Гігієнічні основи харчування школярів.
3. Гігієнічні основи фізичного виховання дітей і підлітків.

**Література:**

1. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / И. В. Быков, А. Н. Гансбургский. – М., 2010. - 192 с.
2. Загальна гігієна: Посібник для практичних занять / За заг. ред. Даценко І. Л. : Світ, 2001. – 472 с.
3. Лаптев А. П. Гигиена (учебник для институтов и техникумов физической культуры) / А. П. Лаптев, С. А. Полиевский. – М.: ФиС, 1990. – 368 с.
4. Матрошилін О.Г., Філь В. М. Фізіологія та гігієна харчування: навчальний посібник / О. Матрошилін, В. Філь. – Дрогобич: Видавничий відділ Дрогобицького ДПУ імені Івана Франка, 2014. – 176с .
5. Флюнт І. С., Гудзан Н.Ф., Філь В. М. Вікова фізіологія та шкільна гігієна. Методичні матеріали до практичних робіт [для студентів напряму підготовки «Біологія» заочної форми навчання] / Флюнт І.С., Гудзан Н.Ф., Філь В.М. – Дрогобич: Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2014. – 40с.

**ТЕМА 10.**

**Гігієнічна оцінка фізичного розвитку та функціонального стану дітей і підлітків.**

**ПЛАН**

1. Дослідження та оцінка фізичного розвитку дітей і підлітків.
2. Дослідження та оцінка функціонального стану дітей і підлітків.

**Література:**

1. Гончарук Е. И. Общая гигиена. – К.: Вища школа, 1991. – 384 с.
2. Даценко І. І. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології / І. І. Даценко, Р. Д. Габович. – К. : Здоров'я, 1999. – 694 с.
3. Загальна гігієна: Посібник для практичних занять / За заг. ред. Даценко І. Л. : Світ, 2001. – 472 с.

## **ТЕМА 11**

### **Гігієнічні основи здорового способу життя. Особиста гігієна. Гігієнічні основи режиму дня**

#### **ПЛАН**

1. Особиста гігієна та її особливості у людей, які займаються фізичними вправами.
2. Гігієнічні основи режиму дня.
3. Гігієна здорового способу життя. «Фактори ризику», які знижують рівень здоров'я людини.
4. Інфекції, які передаються статевим шляхом і їх профілактика.

#### **Література:**

1. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / И. В. Быков, А. Н. Гансбургский. – М., 2010. - 192 с.
2. Закаляк Н. Р. Загальна гігієна та гігієна фізичних вправ: тексти лекцій / Н.Р. Закаляк. – Дрогобич: Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2017. – 148с.
3. Лаптев А. П. Гигиена (учебник для институтов и техникумов физической культуры) / А. П. Лаптев, С. А. Полиевский. – М.: ФиС, 1990. – 368 с.
4. 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.
5. Флюнт І. С., Гудзан Н.Ф., Філь В. М. Вікова фізіологія та шкільна гігієна. Методичні матеріали до практичних робіт [для студентів напряму підготовки «Біологія» заочної форми навчання] / Флюнт І.С., Гудзан Н.Ф., Філь В.М. – Дрогобич: Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2014. – 40с.

## **ТЕМА 12**

### **Гігієна загартовування**

#### **ПЛАН**

1. Гігієнічні основи і принципи загартовування.
2. Загартовування повітрям.
3. Фізіологічні основи загартовування холодною водою. Види водних загартовуючих процедур.
4. Фізіологічні основи загартовування сонячним випромінюванням і нормування сонячних ванн.



### **Література:**

1. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / И. В. Быков, А. Н. Гансбургский. – М., 2010. - 192 с.
2. Закаляк Н. Р. Загальна гігієна та гігієна фізичних вправ: тексти лекцій / Н.Р. Закаляк. – Дрогобич: Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2017. – 148с.
3. Лаптев А. П. Гигиена (учебник для институтов и техникумов физической культуры) / А. П. Лаптев, С. А. Полиевский. – М.: ФиС, 1990. – 368 с.

## **ТЕМА 13**

### **Гігієна відновлення фізичної працездатності**

#### **ПЛАН**

1. Втома при м'язовій діяльності та її діагностика.
2. Сучасні засоби відновлення.
3. Гігієнічна характеристика медико-біологічних засобів відновлення.
4. Гігієна застосування засобів відновлення спортивної працездатності.

### **Література:**

1. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / И. В. Быков, А. Н. Гансбургский. – М., 2010. - 192 с.
2. Готовцев П. И. Спортсменам о восстановлении / П. И. Готовцев, В. И.Дубровский. – М. : ФиС, 1981. – 143 с.
3. Лаптев А. П. Гигиена (учебник для институтов и техникумов физической культуры) / А. П. Лаптев, С. А. Полиевский. – М.: ФиС, 1990. – 368 с.
4. 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.
5. 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.

## **СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ПІДРУЧНИКІВ, МЕТОДИЧНИХ МАТЕРІАЛІВ**

### **а) основна література**

1. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / И. В. Быков, А. Н. Гансбургский. – М., 2010. - 192 с.
2. Даценко І. І. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології / І. І. Даценко, Р. Д. Габович. – К. : Здоров'я, 1999. – 694 с.
3. Загальна гігієна: Посібник для практичних занять / За заг. ред. Даценко І. Л. : Світ, 2001. – 472 с.
4. Лаптев А. П. Гигиена (учебник для институтов и техникумов физической культуры) / А. П. Лаптев, С. А. Полиевский. – М.: ФиС, 1990. – 368 с.
5. Закаляк Н. Р. Загальна гігієна та гігієна фізичних вправ: тексти лекцій / Н.Р. Закаляк. – Дрогобич: Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2017. – 148с.

### **б) допоміжна література**

6. 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 ДДПУ імені Івана Франка, 2013. – 65 с.
7. Матрошилін О.Г., Філь В. М. Фізіологія та гігієна харчування: навчальний посібник / О. Матрошилін, В. Філь. – Дрогобич: Видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2014. – 176с.
8. Флюнт І. С., Гудзан Н.Ф., Філь В. М. Вікова фізіологія та шкільна гігієна. Методичні матеріали до практичних робіт [для студентів напряму підготовки «Біологія» заочної форми навчання] / Флюнт І.С., Гудзан Н.Ф., Філь В.М. – Дрогобич: Видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2014. – 40с.