

**ОПИС**  
навчальної дисципліни  
**«Загальна гігієна»**  
VII семестр 2019-2020 н.р.

Ступінь вищої освіти – бакалавр  
Галузь знань – 01 Освіта  
Спеціальність – 014 Середня освіта (Фізична культура)  
Освітня програма – Середня освіта (Фізична культура)

### 1. Загальна характеристика дисципліни

**Загальний обсяг** дисципліни – 4 кредити ЄКТС.  
**Статус дисципліни** – вибіркова (вільного вибору студента).  
**Факультет (інститут)** – навчально-науковий інститут фізичної культури і здоров'я.  
**Кафедра** – фізичної терапії, ерготерапії.  
**Курс** – 4; **семестр** – 7; **вид підсумкового контролю** – залік.  
**Викладачі:** к.мед.н., доц. Закаляк Н. Р., викл. Фігура О.А.  
**Мова навчання** – українська.

Форма навчання	Курс	Семестр	Загальний обсяг дисципліни	Кількість годин						Вид семестрового контролю	
				Аудиторні заняття					Самостійна робота	Залік	Екзамен
			Кредити ЄКТС	Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття	Семінарські заняття			
Денна	4	VII	120/4	48	24	0	24	0	72	+	-

### 2. Зміст лекційного матеріалу

**Тема 1. Гігієна, як наука і навчальна дисципліна та її завдання на сучасному етапі.**  
*Історія розвитку гігієни. Внесок вітчизняних і зарубіжних вчених в розвиток гігієни. Предмет і завдання гігієни. Загальна гігієна, як навчальна дисципліна та її завдання на сучасному етапі. Напрямки розвитку гігієни, зв'язок гігієни з іншими науками.*

*Поняття про санітарію.*

**Тема 2. Гігієна повітряного середовища.**

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

*Гігієнічне значення атмосферного повітря. Вплив якості атмосферного повітря на здоров'я населення. Санітарно-гігієнічні заходи з охорони повітряного середовища.*

**Тема 3. Гігієна світлового клімату.** *Гігієнічна оцінка світлового клімату. Визначення інтенсивності інфрачервоного і ультрафіолетового випромінювання. Визначення природної та штучної освітленості приміщень. Оцінка впливу освітлення на зорові функції.*

**Тема 4. Гігієна води.**

*Гігієнічне значення води. Фізіологічне значення води. Склад природної води. Епідемічне значення води. Ендемічне значення води. Техногенне забруднення води хімічними*

*речовинами. Гігієнічна оцінка якості води. Гігієнічна характеристика джерел водопостачання. Методи очищення та знезараження води.*

**Тема 5. Біологічні фактори. Профілактика інфекційних захворювань і гельмінтозів.** Інфекційні захворювання та їх розповсюдження. Джерела, фактори і шляхи передачі інфекції. Імунітет, його види. Заходи щодо попередження виникнення інфекційних захворювань.

**Тема 6. Основи гігієни харчування.**

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

*Гігієнічна характеристика основних харчових речовин (білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінеральних елементів).*

**Тема 7. Особливості харчування людей що займаються фізичними вправами і спортом.** Калорійність і якісний склад їжі спортсменів. Основні продукти харчування для спортсменів. Харчовий раціон спортсмена. Режим харчування осіб, які займаються фізкультурою і спортом. Основні вимоги до режиму і раціону харчування в дні змагань. Питний режим спортсменів.

*Рекомендовані добові норми основних вітамінів для осіб, які займаються спортом.*

*Рекомендовані добові норми основних мінеральних речовин для осіб, які займаються спортом. Біологічно активні харчові добавки для харчування спортсменів.*

**Тема 8. Гігієнічна оцінка харчового статусу.** Поняття про харчовий статус. Методи визначення і оцінки харчового статусу. Поняття “ідеальна вага”, “індекс маси тіла”, “худа маса тіла”, “вагоростовий показник”, “показник дефіциту маси тіла”.

**Тема 9. Гігієна дітей та підлітків.**

Здоров'я дітей. Основні закономірності росту та розвитку дітей і підлітків. *Акселерація і ретардація дітей і підлітків, гігієнічні наслідки. Гіпокінезія, гіперкінезія та їх профілактика.* Гігієнічні основи харчування школярів. Гігієнічні основи фізичного виховання дітей і підлітків. **Гігієнічна оцінка фізичного розвитку та функціонального стану дітей і підлітків.** Дослідження та оцінка фізичного розвитку дітей і підлітків. Дослідження та оцінка функціонального стану дітей і підлітків.

*Розробка стандартів фізичного розвитку дітей і підлітків. Оцінка колективного та фізичного розвитку дітей і підлітків.*

**Тема 10. Гігієнічні основи здорового способу життя. Особиста гігієна. Гігієнічні основи режиму дня.**

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

**Тема 11. Гігієна загартовування.** Гігієнічні основи і принципи загартовування. Загартовування повітрям. Фізіологічні основи загартовування холодною водою. Види водних загартовуючих процедур. Фізіологічні основи загартовування сонячним випромінюванням і нормування сонячних ванн.

*Розтирання снігом і моржування. Штучні джерела ультрафіолетового випромінювання (ртутно-кварцові лампи, еритемні люмінесцентні лампи). Загартовування розрядженим повітрям та його фізіологічні основи. Гігієнічні вимоги до місць проведення загартовуючих процедур (веранди, навіси, солярій, пляжі, купальні, душові та ін.).*

**Тема 12. Гігієна відновлення фізичної працездатності.**

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

*Поняття про допінги. Гострі отруєння допінгами*

*Курсивом виділено тематику навчального матеріалу, який рекомендовано для самостійного вивчення студентами.*

### **3. Перелік практичних занять**

1. Гігієна, як наука і навчальна дисципліна та її завдання на сучасному етапі.
2. Гігієна повітряного середовища.
3. Гігієна світлового клімату.
4. Гігієна води.
5. Біологічні фактори. Профілактика інфекційних захворювань і гельмінтозів.
6. Основи гігієни харчування.
7. Особливості харчування людей що займаються фізичними вправами і спортом.
8. Гігієнічна оцінка харчового статусу.
9. Гігієна дітей та підлітків. Гігієнічна оцінка фізичного розвитку та функціонального стану дітей і підлітків.
10. Гігієнічні основи здорового способу життя. Особиста гігієна. Гігієнічні основи режиму дня.
11. Гігієна загартовування.
12. Гігієна відновлення фізичної працездатності.

### **4. Самостійна робота студента**

Зміст самостійної роботи студентів з дисципліни включає: опрацювання теоретичного лекційного матеріалу; самостійне опрацювання окремих тем навчальної дисципліни згідно з програмою навчальної дисципліни; підготовка до практичних занять; підготовка до усіх видів контролю (усного опитування, самостійної письмової контрольної роботи, співбесіди з лектором).

#### **ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**

1. Опрацювати матеріал на тему «Історія розвитку гігієни. Внесок вітчизняних і зарубіжних вчених в розвиток гігієни». Зробити опорний конспект та підготуватися до обговорення теми на практичному занятті.
2. Опрацювати матеріал на тему «Поняття про санітарію». Зробити опорний конспект та підготуватися до обговорення теми на практичному занятті.
3. Підготувати реферат на тему «Гігієнічне значення атмосферного повітря. Вплив якості атмосферного повітря на здоров'я населення» і бути готовим до обговорення теми на практичному занятті.
4. Підготувати реферат на тему «Фізіологічне значення води. Склад природної води. Епідемічне значення води» і бути готовим до обговорення теми на практичному занятті.
5. Опрацювати матеріал на тему «Ендемічне значення води. Техногенне забруднення води хімічними речовинами». Зробити опорний конспект та підготуватися до обговорення теми на практичному занятті.
6. Підготувати реферат на тему «Гігієнічна характеристика основних харчових речовин (білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінеральних елементів)» і бути готовим до обговорення теми на практичному занятті.
7. Опрацювати матеріал на тему «Рекомендовані добові норми основних вітамінів і мінеральних речовин для осіб, які займаються спортом». Зробити опорний конспект та підготуватися до обговорення теми на практичному занятті.
8. Підготувати реферат на тему «Біологічно активні харчові добавки для харчування спортсменів » і бути готовим до обговорення теми на практичному занятті.
9. Підготувати реферат на тему «Акселерація і ретардація дітей і підлітків, гігієнічні наслідки. Гіпокінезія, гіперкінезія та їх профілактика» і бути готовим до обговорення

теми на практичному занятті.

10. Опрацювати матеріал на тему «Розробка стандартів фізичного розвитку дітей і підлітків. Оцінка колективного та фізичного розвитку дітей і підлітків». Зробити опорний конспект та підготуватися до обговорення теми на практичному занятті.

11. Опрацювати матеріал на тему «Гігієна зору. Профілактика міопії. Гігієна слуху». Зробити опорний конспект та підготуватися до обговорення теми на практичному занятті.

12. Опрацювати матеріал на тему «Розтирання снігом і моржування. Штучні джерела ультрафіолетового випромінювання (ртутно-кварцові лампи, еритемні люмінесцентні лампи). Загартування розрядженим повітрям та його фізіологічні основи. Гігієнічні вимоги до місць проведення загартовуючих процедур». Зробити опорний конспект та підготуватися до обговорення теми на практичному занятті.

13. Підготувати реферат на тему «Поняття про допінги. Гострі отруєння допінгами» і бути готовим до обговорення теми на практичному занятті.

### **5. Система поточного та підсумкового контролю результатів навчання. Критерії оцінювання**

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять, на яких перевіряється засвоєння студентами навчального матеріалу з дисципліни у формі усного опитування за темою лекції та навчального матеріалу, запланованого на самостійне опрацювання студентом, виконання письмової самостійної роботи та співбесіди з лектором наприкінці семестру.

Підсумковий контроль проводиться у формі заліку. Результати поточного контролю у VII семестрі є основою для отримання заліку. Залік наприкінці VII семестру отримують студенти, що виконали всі види робіт, які були передбачені робочою програмою, та набрали кількість балів, не меншу за 60. Залік не передбачає обов'язкову присутність студента.

Залік за талоном №2 і перед комісією проводиться в усній формі з оцінюванням за стобальною шкалою.

Оцінювання знань студентів проводиться на основі результатів поточного контролю. Усні відповіді на практичних заняттях оцінюються в традиційних оцінках «5», «4», «3», «2», які конвертуються в бали за формулою:

$$X = \frac{A}{n} \cdot \frac{K}{5}, \text{ де}$$

***K*** – максимальна кількість балів, які студент може отримати на практичних заняттях у семестрі (60 балів),

***A*** – сума усіх поточних оцінок за чотирибальною шкалою при вивченні дисципліни у семестрі, включаючи оцінки «2»,

***n*** – кількість цих оцінок (не менше трьох оцінок за семестр),

$\frac{A}{n}$  – середня оцінка за відповіді.

Кількість балів *X* заокруглюють до цілих. Якщо середня оцінка поточного контролю менша за 2.5, то *X* = 0.

Оцінка виставляється за шкалами оцінювання: стобальною, національною і ЄКТС.

Розподіл 100 балів між видами робіт:

Відповіді на практичних заняттях	Самостійна письмова робота	Співбесіда з лектором	Сума балів
<b>60</b>	<b>30</b>	<b>10</b>	<b>100</b>

## **Література**

### Основна 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. 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.

### Додаткова література

1. Свистун Ю. Д. Практикум з гігієни / Ю. Д. Свистун, Х. Є. Гурінович. – Л. : Українські технології, 2007. – 96 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. 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.
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.
6. Гігієна та екологія: Підручник для практичних занять / За ред. члена-кореспондента АМН України, проф. Бардова В.Г.: Київ, 2006. (Електронна версія в мережі Інтернет).

Викладач

Закаляк Н.Р.

Зав. кафедрою здоров'я людини  
та фізичної реабілітації

Флюнт І. С.





