

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ГІГІЄНА»

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Гігієна» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра напряму підготовки «6.010201 Фізичне виховання».

Предметом вивчення навчальної дисципліни є гігієнічні вимоги до організації занять фізичною культурою та закономірності, які лежать в основі збереження і зміцнення здоров'я школярів і підтримання їх високої працездатності.

Міждисциплінарні зв'язки:

- опирається на знання отримані після вивчення нормативної дисципліни «Анатомія людини»;
- дисципліни, вивчення яких безпосередньо опирається на дану дисципліну: спортивна фізіологія, гігієна, біохімія, спортивна медицина.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Загальна гігієна
2. Гігієна харчування. Особиста гігієна
3. Гігієна дітей та підлітків.
4. Гігієнічні основи фізичного виховання школярів.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Гігієна» є дати студентам сучасні знання гігієнічних вимог до організації занять фізичною культурою, закономірностей, які лежать в основі збереження і зміцнення здоров'я школярів, підтримання їх високої працездатності та сформувати практичні навички для майбутньої професійної діяльності.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Гігієна» є :

- а) методичні:
 - допомогти студентам вдосконалити знання з дисциплін медико-біологічного циклу ;
 - ознайомити з науковими джерелами, до яких можна звернутись для професійного вдосконалення;
 - навчити студентів застосовувати методи гігієнічних досліджень до вивчення інших наук та в практиці.
- б) пізнавальні:
 - вивчити основи знань із збереження та профілактики здоров'я дітей та населення;
 - створити базу знань з гігієни для вивчення учбових дисциплін біологічного профілю на старших курсах;
 - розкрити закономірності та механізми впливу чинників оточуючого середовища на організм людини;
 - розширити уявлення про роль вікових особливостей організму на нормування фізичних навантажень.
- в) практичні:
 - поглибити біологічну і методичну підготовку майбутніх фахівців;
 - підготувати студентів до науково-обґрунтованого проведення занять з фізичної культури з урахуванням вікових особливостей організму;
 - сформувати у студентів практичні навички визначення і оцінки Фізіологічного стану організму школяра;

- сформувати у студентів знання, уміння і навички щодо збереження та покращення власного здоров'я та здоров'я підростаючого покоління;
- розвивати у студентів вміння на практиці застосовувати набуті теоретичні знання щодо дозування фізичних навантажень, розробки програми тренувальних і оздоровчих занять для ефективного вирішення освітніх, виховних і оздоровчих завдань, які передбачені програмою для загальноосвітніх шкіл;
- підготувати студентів до вивчення інших дисциплін біологічного циклу та професійного спрямування.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати :

- принципи роботи з джерелами знань: навчальною літературою, спеціальною науковою літературою, довідниками, пресою;
- основи наукових досліджень в галузі гігієнічних знань;
- особливості впливу чинників оточуючого середовища на організм людини;
- особливості впливу води на організм людини ;
- особливості впливу біологічних чинників довкілля на організм людини;
- гігієнічні показники ґрунту і особливості їх впливу на життєдіяльність людини;
- основи шкільної гігієни;
- гігієнічні основи раціонального харчування;
- гігієнічні вимоги до структури, змісту і нормуванню фізичних навантажень при тренуванні учнів;
- гігієнічні основи фізичного виховання школярів;
- гігієнічні вимоги раціонального режиму дня учнів та домашній режим школяра;
- заходи профілактики захворювань опорно-рухового апарату школярів;
- гігієнічні основи організації навчальної роботи в школі;
- особливості фізичного розвитку школярів;
- гігієнічні основи загартовування.

вміти:

- ефективно застосовувати теоретичні професійні знання у практичній діяльності;
- формувати в учнів науковий світогляд, дбати про системну і екологічну культуру вихованців;
- організовувати гурткову та індивідуальну роботу з учнями, які мають нахил до фізичної культури;
- прищепити учням навички самостійних занять з фізичної культури з метою покращення фізичної працездатності та здоров'я;
- володіти методиками визначення якості повітря;
- володіти методиками визначення якості води;
- володіти методиками визначення якості ґрунту;
- володіти методиками визначення фізичного розвитку школярів;
- організовувати навчальний процес в школі;
- проводити гігієнічну характеристику розкладу уроків в школі;
- проводити профілактичні заходи щодо захворювань опорно-рухового апарату школярів;
- давати гігієнічну оцінку добовому раціону.
- складати добовий раціон школяра;
- проводити санітарно-гігієнічне обстеження ігрових майданчиків і спортивного залу;
- розрахунковим методом оцінити фізичну, емоційну та інтелектуальну працездатність;
- складати санітарно-гігієнічну оцінку залів для проведення тренувань.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 126 години / 3,5 кредитів ЄКТС.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Модуль 1

Змістовий модуль 1. Загальна гігієна.

Тема 1. Вступ. Методи гігієнічних досліджень.

1. Предмет, завдання гігієни як науки.
2. Історія розвитку гігієни фізичного виховання і спорту.
3. Методи гігієнічних досліджень.
4. Чинники довкілля і здоров'я людини. Класифікація і характеристика виробничих і побутових чинників навколишнього середовища.

Тема 2. Гігієна навколишнього середовища.

1. Фізіологічне значення повітря.
2. Гігієнічне значення фізичних властивостей повітря.
3. Світлотехнічні чинники виробничого середовища.
4. Хімічний склад повітря.
5. Санітарно-гігієнічні аспекти охорони атмосферного повітря.

Тема 3. Гігієна води та водопостачання.

1. Значення води для життєдіяльності людини.
2. Джерела і види забруднення водних ресурсів та їх вплив на здоров'я людини.
3. Органолептичні властивості води.
4. Епідеміологічне значення води.
5. Методи очищення і знезараження води.

Тема 4. Гігієна ґрунту.

1. Гігієнічне значення складу і властивостей ґрунту.
2. Самоочищення ґрунту.
3. Епідеміологічне значення ґрунту.
4. Хімічне і радіоактивне забруднення ґрунту.
5. Гігієнічні основи вибору ґрунту для спорудження спортивних споруд.

Тема 5. Біологічні чинники довкілля і профілактика інфекційних захворювань.

1. Компоненти епідемічного процесу.
2. Механізм захисту організму від інфекцій.
3. Заходи профілактики інфекційних захворювань.
4. Перша допомога при інфекційних захворюваннях дітей та підлітків.

Змістовий модуль 2. Гігієна харчування. Особиста гігієна.

Тема 6. Фізіолого-гігієнічні основи організації раціонального харчування.

1. Гігієнічні вимоги до їжі.
2. Недоліки в харчуванні сучасної людини.
3. Поняття достатнього і збалансованого харчування.
4. Фізіологічна роль і гігієнічне значення білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінеральних речовин.

Тема 7. Основи лікувального харчування і профілактика харчових отруєнь.

1. Характеристика основних харчових продуктів.
2. Основи роздільного харчування.
3. Основи лікувального харчування.
4. Харчові отруєння та їх профілактика.

Тема 8. Особливості харчування при заняттях фізичною культурою та спортом.

1. Режим прийняття їжі.
2. Енерговитрати при заняттях фізичною культурою та спортом.

3. Режим харчування при заняттях фізичною культурою та спортом.

4. Особливості харчування спортсменів.

Тема 9. Здоровий спосіб життя – обов'язкова передумова збереження і зміцнення здоров'я.

1. Об'єктивні і суб'єктивні причини зниження рівня здоров'я школярів і дорослих.

2. Різновиди здоров'я і методи їх оцінки.

3. Категорії способу життя. Здоровий спосіб життя.

4. Гігієнічні основи профілактики шкідливих звичок.

4.1. Паління та його профілактика.

4.2. Алкоголізм, його характеристика та профілактика.

4.3. Характеристика і профілактика наркоманії.

4.4. Характеристика і профілактика токсикоманій.

4.5. Переїдання, як шкідлива звичка.

Тема 10. Гігієна тіла та ротової порожнини.

1. Гігієнічні основи догляду за тілом.

2. Гігієна ротової порожнини.

3. Гігієна вух, носа і очей.

Тема 11. Гігієна загартовування.

1. Механізми виникнення застудних захворювань і загартовування.

2. Загартовування повітрям.

3. Загартовування водою.

4. Загартовування сонячним випромінюванням.

Модуль 2.

Змістовий модуль 3. Гігієна дітей та підлітків.

Тема 12. Фізичний розвиток і стан здоров'я дітей та підлітків.

1. Характеристика окремих періодів індивідуального розвитку людини.

2. Стан здоров'я дітей і підлітків. Критерії груп здоров'я.

3. Оцінка фізичного розвитку та рівня здоров'я дітей та підлітків.

Тема 13. Гігієнічні основи організації навчальної роботи в школі.

1. Перевтома школярів і засоби їх попередження.

2. Тривалість уроку, учбового дня і тижня.

3. Організація уроку і складання розкладу уроку.

4. Екзамени, суспільно-корисна праця і канікули.

Тема 14. Гігієнічні вимоги раціонального режиму дня учнів.

1. Раціональний режим дня.

2. Режим школяра після школи.

3. Гігієнічна організація сну.

Тема 15. Профілактика захворювань опорно-рухового апарату школярів.

1. Гігієнічні вимоги до навчального обладнання школи.

2. Профілактика порушень постави.

3. Засоби профілактики плоскостопості, рахіту та ревматизму.

Змістовий модуль 4. Гігієнічні основи фізичного виховання школярів.

Тема 16. Гігієнічні основи фізичного виховання школярів.

1. Вплив рухової активності та гіподинамії на організм дітей та підлітків

2. Фізіологічні резерви людини – об'єктивний критерій її функціональної підготовленості і фізичного стану.

3. Рухова активність і тривалість життя.

4. Тип нервової системи і спортивні досягнення.

Тема 17. Гігієнічні вимоги до структури, змісту і нормування фізичних навантажень при оздоровчому тренуванні школярів.

1. Основні форми оздоровчих фізичних вправ і завдання, які ними вирішуються.

2. Форми ОФВ, які забезпечують зняття втоми і відновлення працездатності.
3. Гігієнічні вимоги, яких належить дотримуватись при нормуванні навантажень в тижневому циклі занять ОФВ.
4. Особливості нормування навантажень скерованих на розвиток окремих рухових здібностей школярів.
5. Термін поновлення занять фізичними вправами учнями, які були хворі.

Тема 18. Гігієнічні вимоги до структури, змісту і нормування фізичних навантажень при тренуванні юних спортсменів.

1. Біометричні основи працездатності спортсменів.
2. Гігієнічні вимоги до окремих частин спортивного тренування.
3. Гігієнічні вимоги до структури тренувальних навантажень спортсмена протягом дня і тижня.
4. Гігієнічні вимоги до використання відновних засобів у спорті.
5. Основи самоконтролю функціональної підготовленості юних спортсменів.

4. Рекомендована література

Базова

1. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М. : Академия, 2005. – 240 с.
2. Гончарук Е. И. Общая гигиена / Е. И. Гончарук. – К.: Вища школа, 1991. – 384 с.
3. Готовцев П. И. Спортсменам о восстановлении / П. И. Готовцев, В. И. Дубровский. – М. : ФиС, 1981. – 143 с.
4. Даценко І. І. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології / І. І. Даценко, Р. Д. Габович. – К. : Здоров'я, 1999. – 694 с.
5. Дубровский В. И. Реабилитация в спорте / В. И. Дубровский. – М. : ФиС, 1989. – 121 с.
6. Загальна гігієна: Посібник для практичних занять / За заг. ред. Даценко І. Л. : Світ, 2001. – 472 с.
7. Лаптев А. П. Гигиена (учебник для институтов и техникумов физической культуры) / А. П. Лаптев, С. А. Полиевский. – М. : ФиС, 1990. – 368 с.
8. Пушкар М. П. Основи гігієни / М. П. Пушкар. – К. : Олімпійська література, 2004. – 92 с.
9. Свистун Ю. Д. Практикум з гігієни / Ю. Д. Свистун, Х. Є. Гурінович. – Л. : Українські технології, 2007. – 96 с.
10. 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.

Допоміжна

1. Допинг и эрогенные средства в спорте / Под общ. ред. В. Н. Платонова. –К. : Олимпийская литература, 2003. – 575 с.
2. Зотов В. П. Восстановление работоспособности в спорте / В. П. Зотов. –К.: Здоров'я, 1990. – 200 с.
3. Омельченко Л. І. Загартовування дітей та підлітків / Л. І. Омельченко, Т. В. Починок. – К. : Здоров'я, 1996. – 67 с.
4. Полиевский С. А. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов / С. А. Полиевский. – М. : ФиС, 2005. – 384 с.
5. Платонов В. Н. Адаптация в спорте / В. Н. Платонов. – К. : Здоров'я, 1988. – 216 с.

Інформаційні ресурси

1. Смоляр В.І. Фізіологія та гігієна харчування: Підручник [Електронний ресурс] / В.І. Смоляр – К.: Здоров'я, 2007.- 336 с.

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання: екзамен

5. Засоби діагностики успішності навчання

- поточне вибіркове опитування на лекціях;
- перевірка готовності до лабораторних занять;
- перевірка готовності до практичних занять;
- поточне тестування;
- звіт(тест) за змістовий модуль;
- самоконтроль;
- захист рефератів.