

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені К. Д. УШИНСЬКОГО»

БАШАВЕЦЬ Н.А.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ І
ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ГІГІЄНА У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І СПОРТІ»
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

УДК: 614.7 : 796.011.1 (075.8)

Рекомендовано до друку рішенням ученої ради Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського» (протокол №1 від 29 серпня 2024 року)

БАШАВЕЦЬ Н.А. Методичні рекомендації до практичних занять і виконання самостійної роботи з навчальної дисципліни «Гігієна у фізичному вихованні і спорті» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт: Одеса, Університет Ушинського, 2024. 34 с.

Рецензенти:

ПІЛЬОВА С.Г. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри кіберпсихології та реабілітації Державного університету технології і зв'язку,

ДРАЗІНА Є. В. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, зав. кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського».

Методичні рекомендації розроблено для допомоги здобувачам першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Подано анотацію дисципліни, плани практичних занять, завдання для самостійної роботи, рекомендовану літературу, вимоги до знань і вмінь здобувачів, набутих у процесі вивчення дисципліни, перелік питань до заліку.

© Університет Ушинського, 2024

© Башавець Н.А.

ЗМІСТ

Опис навчальної дисципліни.....	4
Пояснювальна записка.....	5
Теми лекційних занять.....	7
Теми практичних занять.....	8
Плани практичних занять та завдання для самостійної роботи.....	8
Індивідуальні навчально-дослідні завдання.....	28
Критерії оцінювання.....	29
Рекомендована література.....	33

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, ОПП спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	Статус дисципліни: обов'язкова	
	Освітньо-професійна програма: Фізична культура і спорт		
	Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт	Мова навчання: українська	
		Рік навчання:	
Індивідуальне науково-дослідне завдання - есе		3-й	3-й
Загальна кількість годин – 90		Семестр	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4	Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)	6-й	6-й
		Лекції	
		10 год.	4 год.
		Практичні	
		26 год.	6 год.
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота	
		44 год.	70 год.
		ІНДЗ	
		10 год.	10 год.
		Вид контролю	
		залік	залік

Примітка.

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

для денної форми навчання – 42% : 58%

для заочної форми навчання – 11% : 89%

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Мета навчальної дисципліни «Гігієна у фізичному вихованні і спорті»: формування в студентів гігієнічних знань і умінь, необхідних для ефективної творчої і практичної діяльності з різними віковими і соціальними верствами населення в сфері фізичної культури і спорту, спрямованої на збереження та зміцнення здоров'я, покращення фізичного стану та набуття інструктивних навичок щодо організації спортивної і фізкультурно- оздоровчої діяльності в різних сферах суспільства.

Передумови для вивчення дисципліни: для вивчення навчальної дисципліни «Гігієна у фізичному вихованні і спорті» студенти мають опанувати знання з таких навчальних дисциплін, як «Фізіологія людини і вікова фізіологія», «Теорія і методика фізичного виховання» та паралельно опанувати знання з дисциплін: «Теорія і методика фізичної культури і спорту», «Фізіологія фізичного виховання і спорту».

Очікувані результати вивчення дисципліни

Знати:

- 1) гігієнічні засади спортивної та фізкультурно-оздоровчої діяльності різних груп населення;
- 2) гігієнічні особливості фізичного виховання осіб різного віку;
- 3) основи теорії адаптації і закономірності її використання в фізичній культурі і спорті;
- 4) основи гігієни тренувального і змагального процесів роботи з різними категоріями населення.

Вміти:

- 1) реалізувати теоретичні основи гігієни у фізичному вихованні і спорті з різними категоріями населення ;
- 2) використовувати основи гігієни тренувального і змагального процесів роботи з різними категоріями населення;
- 3) використовувати сучасні засоби відновлення та їх гігієнічні характеристики.

ОПАНОВУЮЧИ ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ЗДОБУВАЧ ПОВИНЕН ДОТРИМУВАТИСЯ ПРИНЦИПІВ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ:

– сумлінно, вчасно й самостійно (крім випадків, які передбачають групову роботу) виконувати навчальні завдання, завдання проміжного та підсумкового контролю;

– бути присутнім на всіх навчальних заняттях, окрім випадків, викликаних поважними причинами;

– ефективно використовувати час на навчальних заняттях для досягнення навчальних цілей, не марнуючи його на зайві речі;

– сумлінно виконувати завдання з самостійної роботи, користуватися інформацією з надійно перевірених джерел, опрацьовувати запропоновані та додаткові літературні джерела та Інтернет-ресурси.

– покликання на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;

- дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;
- надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використані методики досліджень і джерела інформації.

ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

Тема 1. Гігієна як наука, її головні завдання гігієна фізичного виховання і спорту як навчальна дисципліна методи досліджень у гігієні

Епідеміологічний метод. Натурний експеримент. Метод санітарної експертизи. Метод санітарно-гігієнічного обстеження. Фізичні методи. Хімічні методи. Біологічні методи. Санітарно-статистичні методи. Бактеріологічні методи. Експериментальні методи. Фізіологічні методи. Клінічні методи. Математичні методи досліджень.

Тема 2. Гігієна повітряного середовища. Гігієна води та ґрунту.

Температура повітря. Вологість повітря. Рух повітря. Атмосферний тиск. Електричне поле повітряної середовища. Хімічний склад повітря. Забруднення повітря та боротьба з ним. Радіоактивність повітряного середовища. Погода клімат акліматизація.

Гігієнічна характеристика питної води. Гігієнічна характеристика джерел водопостачання. Санітарне обстеження джерел. Очищення води та знищення патогенної мікрофлори. Система водопостачання. Гігієнічна характеристика ґрунту.

Тема 3. Особиста гігієна. Гігієнічні основи режиму дня. Гігієна спортивного одягу та взуття. Система гігієнічного забезпечення підготовки спортсменів в особливих умовах

Поняття про здоровий спосіб життя. Гігієнічні основи режиму дня. Особиста гігієна. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу та взуття. 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.

Тема 4. Гігієна тренувального і змагального процесів

Гігієнічні вимоги до організації тренування.. Гігієнічне забезпечення занять окремими видами спорту.

Тема 5. Гігієнічні особливості фізичного виховання осіб різного віку

Фізичний розвиток дітей та підлітків, його оцінка. Гігієнічні вимоги до навчально-виховного процесу в школі. Гігієнічні вимоги до земельної ділянки, будівлі, навчального приміщення (шкільного класу) та умов перебування учнів у навчальному закладі. Добовий режим школярів. Розпорядок дня юного спортсмена. Гігієнічні вимоги до уроку фізичної культури. Гігієна фізичного виховання осіб середнього та похилого віку. Гігієнічне забезпечення занять оздоровчою фізичною культурою.

Гігієна загартовування особливості загартовування сонячними променями, повітрям і водою.

Поняття про загартовування. Принципи загартовування. Фізіологічні особливості загартовування. Загартовування сонячними променями. Загартовування повітрям. Загартовування водою.

ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№	Назва теми	Годин	
		денна	заочна
1.	<i>Вирішення практичних завдань</i> Гігієна як наука, її головні завдання гігієна фізичного виховання і спорту як навчальна дисципліна методи досліджень у гігієні	4	1
2.	<i>Вирішення практичних завдань</i> Гігієна повітряного середовища. Гігієна води та ґрунту.	4	1
3.	<i>Вирішення практичних завдань</i> Особиста гігієна. Гігієнічні основи режиму дня. Гігієна спортивного одягу та взуття. Система гігієнічного забезпечення підготовки спортсменів в особливих умовах	4	1
4.	<i>Дискусія</i> Гігієна тренувального і змагального процесів	4	1
5.	<i>Дискусія</i> Гігієнічні особливості фізичного виховання осіб різного віку	6	1
6.	<i>Кейс-стаді</i> Гігієна загартовування особливості загартовування сонячними променями, повітрям і водою.	4	1
Всього		26	6

ПЛАНІ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Тема: Гігієна як наука, її головні завдання гігієна фізичного виховання і спорту як навчальна дисципліна методи досліджень у гігієні

Практичне заняття № 1-2 – 4 години

Питання для обговорення:

1. Епідеміологічний метод.
2. Натурний експеримент.
3. Метод санітарної експертизи.
4. Метод санітарно-гігієнічного обстеження.
5. Фізичні методи.
6. Хімічні методи.
7. Біологічні методи.
8. Санітарно-статистичні методи.
9. Бактеріологічні методи.
10. Експериментальні методи.
11. Фізіологічні методи.
12. Клінічні методи.
13. Математичні методи досліджень.

Короткі теоретичні відомості

Охорона та зміцнення здоров'я населення - це важливе державне завдання, а також справа кожного громадянина. Принципом, ідеологією охорони здоров'я населення є профілактичний напрям. Сюди потрібно включити цілий комплекс

заходів і програм - соціально-економічних, медико-санітарних, сфери фізичної культури, які спрямовані на охорону здоров'я людей. Практичне здійснення профілактичного напрямку базується на досягненнях гігієнічних досліджень. Отже, основою профілактичної медицини стала гігієна.

Термін „гігієна" походить від грецького слова, що означає „здоровий". Історія виникнення цієї назви пов'язана з давньогрецькою легендою про Асклепія, дочку якого звали Гігією. Вона була богинею здоров'я.

Гігієна - це медична наука про збереження та зміцнення здоров'я населення. Вона вивчає вплив різних факторів навколишнього середовища і соціальних умов на здоров'я людини. Наш сучасник, професор Габович Р.Д. вказує, що гігієна є наукою, що вивчає закономірності впливу навколишнього середовища на організм людини та громадське здоров'я для розробки гігієнічних нормативів, санітарних правил і заходів, які забезпечували б оптимальні умови для життєдіяльності, зміцнення здоров'я і запобігання захворюванням. За визначенням Гончарука Є.Г., гігієна - наука, що вивчає закони впливу на організм окремих людей і цілих колективів соціальних, природних і штучних чинників навколишнього середовища, а також внутрішнього середовища для виявлення закономірностей позитивного і негативного їх впливу на організм, здійснює на цій підставі наукову розробку запобіжних і оздоровчих заходів, спрямованих на ліквідацію або зменшення до безпечних величин (гігієнічних нормативів) впливу негативних чинників, або, навпаки, на широке використання позитивних чинників для збереження і зміцнення здоров'я як окремої людини, так і цілих колективів, усього людського суспільства.

Актуальним завданням гігієни є також дослідження взаємодії організму людини з навколишнім середовищем і вплив на нього різноманітних природних, соціальних та штучних чинників, вивчення і розробка науково обґрунтованих гігієнічних норм.

Опрацювання дієвих заходів щодо запобігання захворюванням вимагає правильного розуміння законів взаємодії соціальних, природних і біологічних умов та їх впливу на здоров'я. Враховуючи, що головним завданням гігієни є запобігання захворюванням, на перший план висувається вивчення нею природних і соціальних чинників навколишнього середовища та їх впливу на організм людини.

Головними завданнями гігієни є: вивчення природних і антропогенних: акторів навколишнього середовища та соціальних умов, що можуть впливати на здоров'я людини; вивчення закономірностей впливу факторів та умов навколишнього середовища на організм людини або популяції; наукове обґрунтування та розробка гігієнічних нормативів, правил і заходів щодо максимального використання факторів навколишнього середовища, які позитивно впливають на організм людини, та ліквідації або обмеження до безпечних рівнів несприятливих чинників; використання в практиці охорони здоров'я та народному господарстві розроблених гігієнічних рекомендацій, правил, нормативів, перевірка їх ефективності, удосконалення; прогнозування санітарної ситуації на найближчу та віддалену перспективу з урахуванням планів розвитку народного господарства, визначення відповідних гігієнічних проблем, наукова розробка цих проблем. Базуючись на виявлених закономірностях, гігієна науково обґрунтовує оптимальні та гранично допустимі параметри чинників навколишнього середовища, які виступають основою для опрацювання гігієнічних нормативів, правил і заходів, що передбачають використання позитивного і запобігання несприятливого впливу навколишнього середовища на здоров'я. У зв'язку із необхідністю поглибленої

розробки окремих проблем гігієни як науки сформувалася низка профільних гігієнічних дисциплін, однією з яких є гігієна фізичного виховання і спорту, що вивчає вплив різних факторів навколишнього середовища та соціальних умов на організм фізкультурників і спортсменів.

Мета такого вивчення - розробка гігієнічних нормативів, вимог і заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я тих, хто займається фізичною культурою і спортом, підвищення їх працездатності та досягнення високих спортивних результатів.

Основні завдання гігієни фізичного виховання і спорту полягають в тому, щоб вивчати вплив різних факторів зовнішнього середовища та соціальних умов на стан здоров'я й працездатність фізкультурників і спортсменів; науково обґрунтовувати і розробляти гігієнічні нормативи, правила та заходи щодо створення оптимальних умов для фізичного виховання та спортивного тренування; науково обґрунтовувати і розробляти нормативи, правила та заходи щодо використання гігієнічних засобів і природних факторів для зміцнення здоров'я, підвищення працездатності і росту спортивних досягнень.

При вирішенні вказаних завдань гігієна фізичного виховання і спорту спирається на дані загальної гігієни та профільних гігієнічних дисциплін, широко використовує теорію фізичного виховання, спортивну медицину, фізіологію та біохімію спорту й інші науки. У гігієні фізичного виховання і спорту поряд із загальногігієнічними широко використовуються спеціальні засоби і методи досліджень.

Специфіка об'єктів дослідження в гігієні, якими є здорова людина і колективи практично здорових людей, й обумовлює потребу використання для їх вивчення особливих методів.

Розрізняють чотири основних специфічних для гігієни методи: епідеміологічний метод вивчення здоров'я населення, метод санітарного обстеження, метод натурного гігієнічного експерименту, метод санітарної експертизи.

Епідеміологічний метод - це сукупність способів вивчення здоров'я населення під впливом різних ендогенних (вік, стать, генетика) і природних чинників. Розрізняють чотири основних способи (різновидності) реалізації епідеміологічного методу вивчення здоров'я населення: санітарно-статистичний, медичного обстеження популяцій, клінічного спостереження за спеціально відібраними людьми, натурного експерименту серед населення.

Натурний експеримент полягає у комплексному вивченні здоров'я людей, які зазнають гострого чи хронічного впливу певного хімічного чи фізичного чинника або їх поєднань у навколишньому середовищі.

Метод санітарної експертизи застосовується у роботі лікаря-гігієніста переважно під час здійснення запобіжного державного санітарного нагляду на всіх етапах з обов'язковим висновком про відповідність санітарно-гігієнічним вимогам.

За допомогою методу санітарно-гігієнічного обстеження вивчають та описують санітарний стан різних об'єктів - підприємств, шкіл, їдалень, стадіонів тощо.

Фізичні методи дають змогу визначити параметри різних чинників оточуючого середовища: температуру, вологість, атмосферний тиск, освітленість, рівень радіоактивного опромінення, шуму, вібрації з використанням відповідної вимірювальної апаратури.

Хімічні методи використовують для визначення хімічного складу повітря, води, харчових продуктів, впливу хімічних речовин на організм людини в умовах виробництва та побуту.

До фізико-хімічних методів належить визначення фізичних і хімічних параметрів за допомогою полярографії, хроматографії, колориметрії, спектрографії, методів мічених атомів тощо.

Біологічні методи використовують при необхідності проведення пробних досліджень на тваринах. До біологічних методів дослідження належать мікробіологічні, мікологічні, гельмінтологічні, вірусологічні. Слід зазначити, що найпростішими є органолептичні методи, які засновані на сприйнятті органів відчуття, зокрема зору, нюху, смаку і дотику.

Бактеріологічні методи в гігієнічних дослідженнях дають змогу визначити бактеріологічну забрудненість повітря, води, харчових продуктів, одягу, взуття, спортивного інвентарю.

Експериментальними методами вивчають вплив окремих чинників або їх сукупності на організм людей та тварин. За допомогою цих методів можна дати гігієнічну оцінку устаткуванню, токсичним речовинам, одягу тощо.

Фізіологічні методи широко використовують при вивченні впливу чинників зовнішнього середовища на стан здоров'я та працездатність людини. З їх допомогою можна виявити різні функціональні зміни у центральній нервовій системі, серцево-судинній, дихальній, травній, м'язовій та інших системах організму людей за різних умов праці та життя. Клінічні методи в гігієнічних дослідженнях дають інформацію про зміни у стані здоров'я та працездатності під впливом різних чинників.

Завдання для самостійної роботи

1. Що таке гігієна, які її основні завдання?
2. Яка історія розвитку гігієни як науки?
3. Які українські вчені-гігієністи Вам відомі?
4. Розкрити роль гігієни фізичного виховання і спорту як навчальної дисципліни, її завдання.
5. Які методи досліджень використовуються у гігієні?

Рекомендована література: [1], [4], [6].

Тема: Гігієна повітряного середовища. Гігієна води та ґрунту.

Практичне заняття № 3-4 – 4 години

Питання для обговорення:

1. Температура повітря. Вологість повітря. Рух повітря.
2. Атмосферний тиск. Електричне поле повітряної середи. Хімічний склад повітря.
3. Забруднення повітря та боротьба з ним. Радіоактивність повітряного середовища.
4. Погода клімат акліматизація.
5. Гігієнічна характеристика питної води.
6. Гігієнічна характеристика джерел водопостачання. Санітарне обстеження джерел. Очищення води та знищення патогенної мікрофлори. Система водопостачання.

7. Гігієнічна характеристика ґрунту.

Короткі теоретичні відомості

Вплив повітряного середовища на людину відбувається безпосередньо через кліматичні та погодні фактори, проте вони можуть мати і непрямий вплив на людину. Від якості повітряного середовища залежить фізичний розвиток, здоров'я, працездатність людини. Несприятливі зміни повітря можуть викликати значні порушення в організмі. Повітря постійно забруднюється, тому виникає необхідність в його охороні та безперервному санітарному контролі.

При гігієнічній оцінці повітря слід враховувати: 1) фізичні властивості (атмосферний тиск, вологість, температура, швидкість та напрямок руху, електричний стан, радіоактивність); 2) хімічний склад повітря (постійні компоненти, сторонні гази); 3) механічні суміші (пил, дим, сажа, тощо); 4) бактеріальне забруднення. Усе це діє на організм комплексно, але в гігієні об'єктом вивчення стали складові повітря, зокрема кисень, азот, вуглекислий газ, а також вивчення його фізичних чинників, до яких належать температура, вологість, барометричний тиск тощо.

Гігієнічна характеристика повітряного середовища дається на основі співвідношення результатів досліджень з гігієнічними нормами. При цьому враховують вплив повітря на стан здоров'я та працездатність людини. У спортивній практиці санітарно-гігієнічні дослідження повітря дозволяють уживати необхідні заходи, що забезпечують оптимальні умови для занять фізичною культурою та спортом.

В умовах бурхливого розвитку науково-технічного прогресу особливого значення набуває антропогенна діяльність, результатом якої є інтенсивне забруднення повітряного середовища населених пунктів і повітря закритих приміщень шкідливими для здоров'я газами. Вивчення усіх властивостей повітря є основою для розробки і наукового обґрунтування оздоровчих заходів і рекомендацій. Лише гігієнічні заходи дозволяють нам найраціональніше використовувати довкілля, сприяючи збереженню здоров'я і досягненню довголіття.

Коливання температури в часі (часовий температурний режим) вимірюють термографами, їх розміщують у трьох точках по діагоналі приміщення на рівні 1,5 м від підлоги. Обертання барабана здійснюється протягом доби або тижня. Покази термографа слід звіряти з показами термометра. Часовий температурний режим характеризується середньодобовою або середньотижневою температурою повітря, показує мінімальну і максимальну температуру в часі та різницю температур у різних частинах приміщення. Середньодобова (середньотижнева) температура повітря визначається діленням загальної суми заміряних температур на кількість спостережень.

Повітря, яке оточує земну кулю, має тиск, який називається атмосферним, або барометричним.

Вологість повітря - вміст в повітрі водяної пари, пружність якої можна виміряти висотою ртутного стовпчика в міліметрах. Для різних температур повітря існують відповідні рівні насиченості його водяною парою. Коли цей рівень перевищений, волога виділяється у вигляді туману, роси. Виділяють абсолютну, максимальну і відносну вологість повітря.

Важливою фізичною властивістю повітря є його рух, що виникає через нерівномірний розподіл атмосферного тиску та температури. В метеорології рух повітря характеризується напрямком за сторонами світу, звідки віє вітер, та

швидкістю. Напрямок вітру враховують при виборі місць спортивних змагань, будівництві спортивних споруд, житлових масивів, промислових підприємств.

Хімічний склад повітря має важливе гігієнічне значення, так як відіграє вирішальну роль у здійсненні дихальної функції організму. Атмосферне повітря містить: кисень - 20,94 %, вуглекислий газ - 0,04 %, азот - 78,08 %, водень, озон та інші гази - 0,94 %. Видихуване повітря містить 79 % азоту, 16 % кисню, 4 % вуглекислого газу.

Отже, санітарний нагляд та поточний контроль за станом атмосферного повітря мають важливе значення.

Клімат - багаторічний режим погоди, який склався у даній місцевості, та визначається закономірностями метеорологічних процесів. Він залежить від географічної широти місцевості та циркуляції повітряних мас. В Україні виділяють п'ять кліматичних зон: Полісся, Лісостеп, Степ, Карпати, Південний берег Криму.

Окрім основних кліматичних зон, існують місцеві різновидності клімату: континентальний, морський, степовий, гірський та ін. Клімат України здебільшого помірний, переважно континентальний., Зима тут м'яка, з частими відлигами, літо тепле, вологе. Еволюція клімату: показує що він може змінюватись. У зміні клімату певну роль відіграє людська діяльність.

Акліматизація - процес пристосування людини до нових кліматогеографічних умов. Це фізіологічне пристосування залежить від умов праці, побуту, харчування та багатьох інших чинників. Різні зміни фізичних властивостей повітря, переміщення людей в інші кліматичні зони викликають в організмі багато реакцій пристосування, що мають свої характерні риси. У формуванні цих реакцій відіграє роль інтенсивність діючих чинників та вік -людини.

Вода є одним із найважливіших елементів зовнішнього середовища. Вона має велике значення для задоволення фізіологічних, санітарно-гігієнічних та господарських потреб людини; необхідна рослинам і тваринам. Фізіологічні функції води: пластична - вода складає в середньому 65 % маси тіла. 70 % води зосереджено внутрішньоклітинно, 30 % позаклітинно у складі крові, лімфи та міжклітинної рідини. Вміст води у кістковій тканині становить 20 % від її маси, у м'язовій - 75 %, у сполучній - 80 %, плазмі крові - -2%, склоподібному тілі ока - 99%.

Санітарно-гігієнічні та господарські функції води: використання води як засобу приготування їжі та складової частини харчового раціону; засіб підтримання чистоти тіла, одягу, білизни, посуду, житлових, громадських, виробничих приміщень, території населених пунктів; зрошування зелених насаджень в межах населених пунктів; санітарно-транспортна та знешкоджуюча функції води - видалення побутових та промислових відходів системою каналізації, їх знешкодження на очисних спорудах, самоочищення водойм; гасіння пожеж.

Добова потреба людини у питній воді покривається введенням рідини (вода, чай, рідкі страви) до 1,5 л, водою харчових продуктів до 0,8 л, екзогенною водою (0,3-0,4 л).

Згідно з державним стандартом питна вода має відповідати таким гігієнічним вимогам: бути безпечною в епідеміологічному відношенні - не містити патогенних будників, яєць та личинок гельмінтів, а також збудників протозойних хвороб; мати нешкідливий хімічний склад - не містити токсичних, радіоактивних речовин та залишків солей, здатних негативно впливати на здоров'я людей; мати належні органолептичні властивості - температуру, що освіжає, бути прозорою, не мати кольору, запаху та стороннього присмаку.

Основними джерелами водопостачання є підземні води та відкриті водойми. Після відповідної обробки можна використовувати дощову, снігову та морську воду. Підземні води утворюються внаслідок фільтрування через ґрунт і накопичення її у водопрониклих породах (пісок, гравій, вапняк), нижче яких розміщуються водотривкі породи (глина, граніт).

Очищення води — це усунення завислих у ній частинок, що дає змогу покращити її якість (усунення каламутності та забарвлення). Очищення можна здійснити відстоюванням та фільтруванням, але це потребує багато часу і не завжди дає бажаний ефект.

Хлорування води - найпоширеніший спосіб її знезараження. Він ефективний, простий і економічний.

Одним із важливих чинників зовнішнього середовища є ґрунт. Це складний комплекс мінеральних та органічних часток, що містить величезну кількість мікроорганізмів. Останні відіграють важливу роль у процесах творення ґрунту та його самоочищенні.

Склад ґрунту, його властивості та інтенсивність хімічних процесів, що відбуваються у ньому, визначають умови життя людини. Від типу ґрунту та його хімічного складу залежить характер рослинності місцевості, хімічний склад харчових продуктів. Гігієнічне значення ґрунту полягає у тому, що ґрунт: є головним елементом біосфери, де відбуваються процеси міграції, трансформації та обміну всіх хімічних речовин як природного, так і антропогенного (техногенного) походження.

При гігієнічній оцінці якості ґрунту найбільше значення мають поверхневі шари ґрунту, що легко піддаються забрудненню органічними, неорганічними отрутохімікатами, радіоактивними речовинами тощо. Наявність та ступінь забруднення ґрунту встановлюють при порівнянні його з ґрунтом такого ж фізико-хімічного складу, але відносно чистим.

Завдання для самостійної роботи

1. Яка будова атмосфери?
2. Яке гігієнічне значення має температура повітря?
3. Які є температурні шкали? Яка будова максимального та мінімального термометрів?
4. Які норми температури повітря у житлових приміщеннях та критих спортивних спорудах?
5. Які правила вимірювання температури повітря у приміщеннях?
6. Як впливає температура повітря на організм людини при виконанні фізичних вправ?
7. Які основні гази входять до хімічного складу повітря, їх гігієнічне значення?
8. Пояснити поняття „клімат“, „акліматизація“.
9. Які фізіологічні та санітарно-гігієнічні функції води?
10. Які гігієнічні вимоги висуваються до питної води?
11. Які існують показники бактеріального забруднення води?
12. Які є основні джерела водопостачання? Дати їм характеристику.
13. Що таке очищення і знезараження води? Які способи існують для цього?
14. Яке гігієнічне значення ґрунту?
15. Які розрізняють способи знешкодження та утилізації твердих відходів?

Рекомендована література: [1], [2], [3].

Тема: Особиста гігієна. Гігієнічні основи режиму дня. Гігієна спортивного одягу та взуття. Система гігієнічного забезпечення підготовки спортсменів в особливих умовах

Практичне заняття № 5-6 – 4 години

Питання для обговорення:

1. Поняття про здоровий спосіб життя.
2. Гігієнічні основи режиму дня.
3. Особиста гігієна. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу та взуття.
4. Гігієнічне забезпечення підготовки спортсменів в умовах тимчасової адаптації.
5. Гігієнічні особливості підготовки спортсменів у гірських умовах.
6. Гігієнічні особливості підготовки спортсменів в умовах високої та низької температури.

Короткі теоретичні відомості

Здоров'я - безцінне надбання не лише кожної людини, але і всього суспільства. Здоров'я - перша та найважливіша потреба людини. Здоровий спосіб життя - це життєдіяльність, що спрямована на збереження і зміцнення здоров'я. За даними вітчизняних та зарубіжних вчених, здоров'я заселення більш як на 50 % залежить від способу життя, на 20-25 % - від навколишнього середовища і лише 10-15 % становить робота закладів охорони здоров'я. Здоровий спосіб життя - це основа первинної профілактики захворювань. Від того, наскільки вдається сформулювати і закріпити в свідомості індивідуума і суспільства навички здорового способу життя, залежить реалізація потенціалу особистості.

Основою раціонального режиму людини є правильне чергування праці та відпочинку. При суворому дотриманні режиму праці виробляється чіткий необхідний ритм функціонування організму, що створює оптимальні умови для роботи та відпочинку, сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності.

Будь-які досягнення загальної гігієни не допоможуть зберегти здоров'я людині, яка нехтує основами особистої гігієни.

Важлива роль належить особистій гігієні. Вона включає в себе гігієну тіла людини, гігієну одягу та взуття.

Значення одягу для людини важко переоцінити. Основна функція одягу - захист тіла від негативних впливів клімату, механічних пошкоджень та забруднень. Одяг повинен надійно захищати людину від впливу зовнішніх факторів, сприяти створенню необхідного мікроклімату між шкірою та одягом, бути легким та зручним. Одяг відображає також і рівень культури, становище особистості, її вік, професію.

До одягу та матеріалів ставляться певні вимоги гігієнічного, технічного, експлуатаційного та естетичного характеру. Важливе гігієнічне значення мають теплозахисні властивості одягу, повітропроникність, гігроскопічність, водостійкість, еластичність.

Взутті повинно захищати ноги від несприятливих умов навколишнього середовища тобто від переохолодження, перегрівання, механічних пошкоджень забруднень. Ось чому, воно повинно відповідати анатомо-фізіологічних особливостям будови стопи, її формі, розміру, підтримувати амортизаційну т: ресорну функції стопи, має бути вигідним, легким, повітропроникним водостійким, відповідати умовам праці, побуту, клімату.

Спортсмени повинні приходити на тренування у повсякденному одязі та взутті, а переодягатися у спортивну форму безпосередньо у роздягальнях спортивної споруди. Це сприятиме також збереженню чистоти спортивних залів.

У спортивній практиці спортсменам доводиться вести підготовку чи виступати на змаганнях після швидкої зміни часового пояса. При різкій зміні часового пояса в організмі спостерігаються явища десинхронізації - порушення добових ритмів психофізіологічних функцій організму. Тому відбувається процес тимчасової адаптації, в основі якого лежить формування нового добового динамічного стереотипу. Чим більша різниця у часі, тим триваліший процес тимчасової адаптації.

Основною гігієнічною вимогою тимчасової адаптації є беззаперечне виконання нового розпорядку дня, який складений із врахуванням місцевих умов. Розпорядок дня повинен забезпечити правильне чергування тренувальних занять та відпочинку, приймання їжі, сон, відновлювальні засоби.

У даний час багато змагань з різних видів спорту проходять у гірській місцевості. Тренування в горах використовують для підвищення працездатності, відновлення та активного відпочинку.

Перебування спортсменів в цих умовах зменшує насичення гемоглобіну киснем. Це призводить до того, що кисень у менших кількостях надходить у тканини та органи, тому порушуються окисні процеси і виникає гіпоксія.

Тренування в горах проводиться з наступною метою - безпосередня підготовка до змагань, які будуть проводитися в умовах середньогір'я; розширення функціональних можливостей організму і вдосконалення витривалості спортсменів; швидке відновлення, лікування та реабілітація спортсменів. Підготовка, як правило, повинна тривати не менше 4-5 тижнів. Процес акліматизації в умовах середньогір'я потребує напруження функціональної діяльності всього організму і характеризується фазовими змінами працездатності спортсменів.

Після переїзду з гір на рівнинну місцевість відбувається реадаптація, тому в перший тижневий цикл потрібно суворо індивідуально дозувати навантаження, враховуючи можливе зниження швидкості та порушення точності спортивних рухів.

У жаркий період року на спортсмена впливають висока температура вологості повітря, інтенсивність сонячної радіації та тепла, що випромінюється від стін і покриттів. У таких умовах відбувається значне напруження теплорегуляторних механізмів у зв'язку із погіршенням власної тепловіддачі та надходженням екзогенного тепла.

Під час інтенсивної м'язової роботи, коли теплопродукція значно зростає, стан спортсмена ще більше погіршується. Високе теплове навантаження негативно позначається на функціональному стані центральної нервової системи та нервово-м'язового апарату: погіршується швидкість, точність, координація рухів, знижується воля, виникає апатія, зміни настигають у діяльності серцево-судинної системи.

У жаркий період року потрібно якомога більше споживати овочів та фруктів: вода, яка у них міститься, повільно всмоктується, завдяки чому покращується робота потових залоз. Окрім того, разом з овочами та фруктами організм отримує багато вітамінів. Добре втамовують спрагу молоко та молочнокислі продукти, які також містять вітаміни та мінеральні елементи.

Під час тренувань у холодний період року основна небезпека - переохолодження організму та виникнення відморожень. Причиною відморожень може бути не лише низька температура, але й інші метеорологічні фактори, зокрема

підвищена вологість і велика швидкість руху повітря, навіть за великого морозу. Виникненню відморожень можуть сприяти мокрий одяг та взуття, перевтома та ін.

Важливе значення при тренуваннях в умовах низької температури має раціональне харчування. У зв'язку із підвищеними витратами енергії необхідне на 15-25 % збільшити калорійність їжі, і перш за все, за рахунок жирів тваринного походження. Жирну їжу необхідно включати у всі прийоми їжі. Необхідно також підвищити у раціоні вміст білків. Звичні добові дози вітамінів С та В збільшують на 30-50 %. Згідно з лікарськими рекомендаціями можливий додатковий прийом вітаміну Д.

Завдання для самостійної роботи

1. Що таке здоровий спосіб життя, які його складові?
2. Розкрити шкідливий вплив алкоголю та тютюнопаління на організм людини.
3. Біологічні ритми та їх вплив на працездатність людини.
4. Які особливості догляду за шкірою людини?
5. Які гігієнічні особливості догляду за волоссям людини?
6. Які особливості догляду за ротовою порожниною?
7. Які гігієнічні вимоги до матеріалів, з яких виготовляють спортивний одяг та взуття?
8. Які особливості догляду за спортивним одягом та взуттям?
9. Які особливості гігієнічного забезпечення підготовки спортсменів в умовах тимчасової адаптації?
10. Які гігієнічні особливості підготовки спортсменів у гірських умовах?
11. Які розрізняють стадії процесу адаптації до гірської хвороби?
12. Які гігієнічні особливості підготовки спортсменів в умовах низької температури?
13. Які гігієнічні особливості підготовки спортсменів в умовах високої температури?

Рекомендована література: [2], [3], [4].

Тема: Гігієна тренувального і змагального процесів

Практичне заняття № 7-8 – 4 години

Питання для обговорення:

1. Гігієнічні вимоги до організації тренування.
2. Гігієнічне забезпечення занять окремими видами спорту.

Короткі теоретичні відомості

Спортивне тренування є основною формою підготовки спортсменів. Воно передбачає систематичне використання суворо регламентованих фізичних вправ, які вдосконалюють функціональні можливості та здібності організму. В процесі тренування вирішуються складні завдання загального і спеціалізованого удосконалення організму, які спрямовані на досягнення високих спортивних результатів.

Роль гігієни; у спортивному тренуванні торкається багатьох сторін тренувального процесу: його організації, методики проведення занять, режиму харчування, праці та відпочинку, застосування відновлюючих засобів, забезпечення санітарних умов у місцях проведення занять. При визначенні величини фізичних

навантажень, термінів і тривалості праці та відпочинку в режимі дня необхідне гігієнічне нормування. Воно відіграє певну роль при виборі спортивної спеціалізації, комплектуванні тренувальних груп і вирішенні інших завдань. Таким чином, без практичного застосування знань гігієни не можна забезпечити позитивного впливу спортивного тренування на стан здоров'я і зростання спортивних результатів. Більше того, можна нанести шкоду здоров'ю і викликати зниження спортивної майстерності. До факторів, що мають позитивний вплив на здоров'я та працездатність спортсмена, відносять загартовування, раціональне харчування, дотримання особистої гігієни та загального режиму життя спортсмена, правильний вибір одягу та взуття. Питання гігієни повинні бути у тісному взаємозв'язку із загальними питаннями спортивного тренування.

Обов'язковою передумовою для організації тренування є вивчення індивідуальних особливостей спортсменів. Це дуже важливе для правильного комплектування груп із числа початківців чи спортсменів вищих спортивних розрядів. Спортсмени вищих спортивних розрядів тренуються згідно з індивідуальним планом, виходячи з того, що із зростанням тренуваності фізичні вправи виконуються із меншими затратами сил, виробляється звичка до автоматизму рухів, яка дозволяє збільшувати фізичне навантаження і складність вправ.

Комплексування груп - важливий початковий етап роботи тренера та лікаря. Його метою є створення однорідної групи, члени якої якомога ближче підходили б один до одного за станом здоров'я, фізичною підготовленістю та тренуваністю.

Врахування вікових особливостей має дуже важливе гігієнічне значення. Кожному віку властиві певні функціональні можливості, які обумовлюють вибір спеціалізації, і допустимі величини фізичних навантажень. Особливої уваги у відношенні заслуговують юні спортсмени та спортсмени старших вікових груп, для них потрібний безпечніший підхід до організації напруженої спортивно-тренувальної роботи.

Тренуваність. При комплектуванні груп та складанні плану тренувань необхідно враховувати рівень загальної фізичної підготовки спортсмена та спортивний стаж. З підвищенням тренуваності фізичні вправи виконуються з меншою затратою сил, що пояснюється наявністю рухових навичок і здатністю включати в роботу тільки ті групи м'язів, які дійсно необхідні для виконання даних вправ.

Гігієнічні вимоги до планування тренувань. Основними гігієнічними принципами структури навчально-тренувального процесу є: 1) систематичне проведення тренувальних занять і повторне виконання фізичних вправ; 2) поступове збільшення навантаження; 3) чергування праці та відпочинку; 4) різностороння фізична підготовка.

Річний план тренувань з поділом на підготовчий, змагальний та перехідний періоди повинен передбачати в кожному із них певні особливості гігієнічного забезпечення спортсменів. У підготовчому періоді незалежно від його початку зумовленого видом спорту, основне місце повинна займати загальна фізична підготовка, що спрямована на розвиток сили, витривалості, зміцнення здоров'я, покращення координації рухів та інших якостей. Кожне тренування повинно передбачати позитивний вплив на діяльність серцево-судинної, дихальної та нервової систем, зміцнювати кістково-зв'язковий та м'язовий апарат, а також витривалість організму.

У змагальному періоді основне гігієнічне значення має раціональне планувань - тренувальних занять і змагань, при яких потрібно забезпечити виконання фізичних навантажень в межах функціональних можливостей спортсменів, раціональне поєднанні праці та відпочинку, при якому буде забезпечений необхідний для відновлення відпочинок. В перехідному періоді, який завершує річний тренувальний цикл, основним гігієнічним завданням є забезпечення поступового переходу від напруженої роботи до відносного м'язового спокою. Різне припинення спортивних тренувань може викликати низку неприємних змін в організмі: погане самопочуття, головні болі, прискорене серцебиття. Тому після закінчення змагального періоду потрібно продовжувати заняття спортом, зменшуючи загальне фізичне навантаження з поступовим переходом до режиму активного відпочинку.

У сучасному спорті спостерігається чітка тенденція до безперервного росту обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень. У зв'язку з цим виникає питання про можливість повторних тренувальних занять на фоні неповного відновлення фізіологічних функцій. Отримані дані та досвід говорять про те, що повторні тренування при неповному відновленні після кожного дня можна проводити у вигляді серії занять протягом 2-3 днів за умови забезпечення в кінцевому підсумку достатнього відпочинку для спортсмена з метою досягнення не тільки повного відновлення, але і фази суперкомпенсації функціональних можливостей організму. Найсприятливіший час для проведення тренувальних занять - середина чи друга половина дня. В інші години дня тренувальний ефект спостерігатиметься менший. Це обумовлено періодикою функцій організму, з більш високою збудливістю нервової системи вдень, що створює передумови для підвищення працездатності.

Гігієнічні вимоги до організації і проведення змагань в основному ті ж, що і до тренувальних занять. Необхідно враховувати, що виступи на змаганнях, не дивлячись на меншу тривалість порівняно з тренуваннями, впливають на організм значно сильніше. Підвищене нервово-психічне напруження разом з фізичним навантаженням висуває до організму вищі вимоги. Кількість змагань в році, а також тривалість інтервалів між ними залежать від виду спорту і визначаються, в основному, виходячи зі спортивних інтересів.

Серед заходів, які забезпечують гігієнічні умови занять фізичними вправами, багато мають загальний характер і представляють однаковий інтерес у різних видах спорту. Звичайно, гігієнічні принципи організації тренування, вказівки для побудови занять, режиму дня, загартовування поширюються на всіх спортсменів незалежно від їх спеціалізації. Харчування спортсменів у всіх випадках залежить від єдиних фізіологічних даних, враховуючи енерговитрати організму. Низка загальних вимог існує і до місць проведення занять фізичною культурою та спортом. Разом з тим в окремих видах спорту є свої особливості гігієнічного забезпечення тренувальних занять і змагань, що пов'язані зі специфікою рухової діяльності, тривалістю занять, місцем їх проведення. Нижче буде подана у порівняно короткому викладі гігієнічна характеристика в окремих видах спорту.

Гімнастика. Гімнастика є одним з найбільш поширених видів фізичних вправ. Це перший ступінь фізичного виховання та основний засіб всестороннього фізичного розвитку. Різноманітність видів гімнастики і форм рухів, що входять у гімнастичні вправи, можливість легко нормувати інтенсивність, тривалість, характер занять роблять її доступною для людей різного віку та стану здоров'я.

Гімнастика покращує функціональний стан центральної нервової системи і органів чуття, сприяє покращенню діяльності органів дихання та серцево-судинної

системи, підвищує обмін речовин, дозволяє досягнута високої майстерності в координації рухів. Особливо необхідні гімнастам загартовуючі процедури, так як переважно тренувальні заняття проходять в спортивному залі. Тому при підготовці потрібно широко використовувати різні водні процедури, сонячні та ультрафіолетові опромінення, плавання, прогулянки і різноманітні тренування. При виконанні правил особистої гігієни особливу увагу слід приділяти догляду за руками.

Харчування спортсменів ґрунтується на основних загальногігієнічних положеннях з врахуванням періоду спортивної підготовки, віку і маси тіла. Калорійність добового раціону повинна становити 59-66 ккал на 1 кг маси тіла. Бажано, щоб у раціоні були малооб'ємні та легкі для травлення продукти.

Легка атлетика. Характер рухової діяльності у цьому виді спорту відповідає природним рухам людини в житті, а це дає можливість при тренуванні розвивати і удосконалювати основні рухові якості. Завдяки різноманітності фізичних вправ заняття легкою атлетикою мають багатогранний вплив на організм людини, зокрема мають оздоровчий характер, оскільки проводяться на відкритому повітрі, за різної температури, у легких тренувальних костюмах. Спортивна ходьба та біг належать до стереотипних циклічних рухів, стрибки та метання - до ациклічних, а кроси - до ситуаційних рухів. В харчовому раціоні повинні бути продукти, що багаті білками, вітамінами, вуглеводами та іншими компонентами. Добова калорійність раціону 65 - 70 ккал на 1 кг маси тіла із збільшенням до 75-85 ккал на 1 кг маси тіла у бігунів на довгі чи наддовгі дистанції. У відновному 1 періоді після значних тренувальних навантажень слід застосовувати харчові суміші і продукти підвищеної біологічної цінності.

Бокс, боротьба, важка атлетика. Ці види спорту об'єднує ціла низка подібних показників м'язової діяльності і однакових заходів щодо гігієнічного забезпечення занять. У цих видах спорту переважає швидкісно-силовий компонент; схематичні заняття сприяють розвитку сили, швидкості м'язових скорочень і підвищенню спеціальної швидкісно-силової підготовки, узгодженості та координації. Боротьба і важка атлетика характеризуються значним м'язовим напруженням, що супроводжується підвищеними вимогами до діяльності серцево-судинної та дихальної систем.

Лижний спорт. Лижний спорт є одним із популярних та масових видів фізичної культури та спорту. Це пояснюється його доступністю для людей різного віку, корисною для здоров'я. Ходіння на лижах є хорошою формою активного відпочинку.

Лижний спорт сприяє гармонійному розвитку організму, оскільки до роботи залучаються всі основні групи м'язів, як наслідок - зміцнення м'язів плечового поясу, грудей, живота, спини, нижніх кінцівок. Систематичне тренування сприяє зміцненню дихальної та серцево-судинної систем. При заняттях зимовими видами спорту важливо враховувати метеорологічні умови, які впливають на самопочуття та працездатність спортсменів. Основним гігієнічним критерієм, який визначає можливість проведення занять, є температура повітря. Найоптимальнішою температурою для тренувань є мінус 5 - 15 °C. Лижні перегони належать до циклічної роботи змінної інтенсивності помірної та великої потужності. Під час проходження дистанції навантаження на організм залежать від довжини та профілю траси, особливостей метеорологічних умов, характеру ковзання швидкості пересування. Підготовка в лижному спорті (лижні перегони, біатлон) характеризується тривалими інтенсивними тренуваннями. Вони проводяться, як

правило, у складних погодних умовах і характеризуються значними енерговитратами.

Завдання для самостійної роботи

1. Які гігієнічні вимоги до організації тренувань?
2. Які гігієнічні вимоги до планування тренування?
3. Які гігієнічні вимоги до нормування тренувальних занять та змагань?
4. Які гігієнічні особливості режиму дня спортсменів?
5. Які гігієнічні особливості забезпечення занять гімнастикою?
6. Які гігієнічні особливості забезпечення занять легкою атлетикою?
7. Які гігієнічні особливості забезпечення занять боксом, боротьбою та важкою атлетикою?
8. Які гігієнічні особливості забезпечення занять лижним спортом?

Рекомендована література: [2], [4], [5].

Тема: Гігієнічні особливості фізичного виховання осіб різного віку

Практичне заняття № 9-11 – 6 годин

Питання для обговорення:

1. Фізичний розвиток дітей та підлітків, його оцінка.
2. Гігієнічні вимоги до навчально-виховного процесу в школі.
3. Гігієнічні вимоги до земельної ділянки, будівлі, навчального приміщення (шкільного класу) та умов перебування учнів у навчальному закладі.
4. Добовий режим школярів. Розпорядок дня юного спортсмена.
5. Гігієнічні вимоги до уроку фізичної культури.
6. Гігієна фізичного виховання осіб середнього та похилого віку.
7. Гігієнічне забезпечення занять оздоровчою фізичною культурою.

Короткі теоретичні відомості

Гігієна дітей і підлітків - дисципліна, що об'єднує гігієнічні знання стосовно організму, який росте, із урахуванням його можливостей та потреб на даному етапі онтогенезу. Саме тому цей розділ гігієни називають ще віковою Гігієною дітей і підлітків вивчає вплив природних та соціальних факторів оцінює та прогнозує їх вплив на організм, що росте, розробляє гігієнічні нормативи та санітарно-протиепідеміологічні вимоги та правила, контролює санітарний стан дитячих та підліткових установ, розписує оздоровчі заходи, спрямовані на зниження захворюваності, вдосконалення функціональних можливостей та гармонійний розвиток дітей і підлітків.

Об'єктом вивчення гігієни дітей і підлітків є здоров'я дітей, організм яких безперервно росте і які виховуються у своєрідних умовах довкілля. Саме у перші роки життя закладається фундамент фізичного і психічного здоров'я дитини. Ось

чому необхідно добре знати стан здоров'я, закономірності розвитку, гігієнічні вимоги до приміщень дитячих установ, їх вплив на розвиток дітей, контролювати виконання гігієнічних правил та вимог.

Фізичний розвиток дітей та підлітків є одним із найважливіших показників здоров'я і залежить від багатьох факторів (харчування, рухової активності, мікрокліматичних умов та ін.). Фізичний розвиток - процес змін морфо-функціональних властивостей організму впродовж життя.

При інтенсивній або тривалій розумовій роботі у школярів виникає втома. Її біологічне значення подвійне: по-перше, це захисна реакція, що захищає організм від надмірного виснаження, по-друге, це стимулятор відновних процесів та підвищення його функціональних можливостей.

Враховуючи фізіологічну сутність втоми, гігієнічні розробки спрямовані на пошук шляхів, які окрім вивчення цього явища намагаються, і віддалити його прояв, попередити явище перевтоми.

Про початок втоми свідчать наступні ознаки:

- 1) зниження продуктивності праці (зростає кількість помилок та неправильних відповідей, час виконання роботи);
- 2) послаблення внутрішнього гальмування (рухливий неспокій, часті наволікання, розсіяність уваги);
- 3) погіршення регуляції фізіологічних функцій (порушується серцевий ритм та координація рухів);
- 4) поява відчуття втоми.

Ці ознаки нестійкі, вони швидко зникають під час відпочинку на перервах: після повернення зі школи. Відновленню розумової працездатності сприяє активний відпочинок на свіжому повітрі, позитивні емоції.

Виразними ознаками перевтоми є:

- 1) різке та тривале зниження розумової та фізичної працездатності;
- 2) нервово-психічні порушення (порушення сну, відчуття страху, істерія,
- 3) стійкі зміни у регуляції вегетативних функцій організму (аритмію вегетодистонія);
- 4) зниження імунітету.

Вказані ознаки не зникають після короткотривалого відпочинку та навіть після сну. Для подолання цих явищ необхідне комплексне лікування використанням медикаментозних препаратів, фізіотерапевтичних та лікувально-гімнастичних процедур.

Гігієнічні вимоги до навчально-виховного процесу в школі спрямовані на те, щоб створити оптимальні умови для зміцнення здоров'я, нормального розумового та фізичного розвитку, підвищення успішності за рахунок правильної організації навчальної роботи школярів, правильного поєднання фізичного та розумового навантаження.

У години оптимальної працездатності планують найбільший обсяг навчального навантаження, новий складніший матеріал, важкі предмети - старших класах математику, фізику, хімію, іноземну мову; у молодших - предмети, які лише починають вивчати або ті, що вимагають запам'ятовування великих обсягів фактичного матеріалу (читання або письмо у 1-му класі, природознавство у 3-му, історію, географію, біологію - у 5-6-х класах). У дні та години з низькою працездатністю обсяг навчального навантаження, зокрема кількість уроків на день, зменшують, планують легкі предмети, які не вимагають значного розумового

напруження і пов'язані з переважанням динамічного компонента (фізкультура, ручна праця, малювання креслення, співи).

Тривалість періоду оптимальної працездатності визначається передусім віком дитини і є найкоротшою у молодшому шкільному віці. Згідно з гігієнічними вимогами до розкладу уроків у 1-му класі перший урок відводять для предметів середньої важкості, до яких можна віднести математику. Читання та письмо на початку навчання, навпаки, завдають учням значно більших труднощів унаслідок недосконалої техніки читання і напруження недостатньо розвинених дрібних м'язів кисті, вони проводяться, як правило, на другому уроці.

У 2-3-му класах, коли діти вже оволоділи навичками читання, урок читання можна ставити першим, а другий урок відводити для математики природознавства - предметів, складніших за змістом, ніж читання.

У зв'язку із особливостями фізіологічних реакцій на навантаження у дітей середнього та старшого шкільного віку можливі певні відмінності у динаміці тижневої та денної працездатності порівняно з класичним трифазним I типом. Зокрема, в учнів 5-9-х класів упродовж дня працездатність знижується на третьому й особливо четвертому уроках, підвищується - на п'ятому і знову падає на шостому уроці. В учнів 10-11-х класів поступово зменшується працездатність від третього-четвертого уроку. В учнів 4-5-х класів у середу працездатність найчастіше знижується, у четвер і п'ятницю знову дещо підвищується. У 6-11-х класах коливання працездатності менш помітні: підвищившись у вівторок, вона залишається на відносно високому рівні у середу, інколи в четвер, а у п'ятницю йде на спад.

Щоб запобігти передчасній втомі під час уроку, чітко регламентують часи кожний різновид роботи, широко використовують зміну видів діяльності зокрема ігрові моменти, застосовують різноманітні, насамперед наочні методи і технічні засоби навчання, фізкультурні паузи. Перерви необхідно проводити при максимальному використанні свіжого повітря і рухливих ігор. Домашні завдання задають з розрахунку їх виконання в межах до 1 год. - 1-му класі; 1,5 год - у 2-му; 2 год - у 3-4-му; 2,5 год - у 5-6 -му; 3 год - у 7- му; 4 год. - у 9-11 класах. Вони повинні збігатися з другим максимумом добової працездатності.

Для поглибленої гігієнічної оцінки організації навчального процесу в школі, окрім аналізу відповідності навчального навантаження гігієнічним вимогам, вдаються до хронометражних спостережень та вивчення функціонального стану і працездатності учнів впродовж тижня, дня, уроку. Пі: час масового хронометражу учитель із двохвилинним інтервалом оцінює активність приблизно 20 учнів, виражаючи у % кількість дітей, які активно працюють, від загальної кількості. Зменшення даного показника свідчить про розвиток втоми.

Важливе гігієнічне значення має раціональний режим дітей та підлітків, який передбачає різні види діяльності у відповідні проміжки часу; готування праці та відпочинку, у тому числі на свіжому повітрі; якісне регулярне харчування, повноцінний сон. До основних елементів режиму дня належать: повноцінний сон (нічний та денний - для дітей 6- 8 років), регулярне харчування, заходи особистої гігієни, перебування на свіжому повітрі, рухливі ігри та фізичні вправи, водні процедури, навчання у дитячому садку, школі, виконання домашніх завдань, заняття у гуртках за особистими інтересами, участь у суспільно-корисній праці.

В процесі життєдіяльності людина виконує різноманітні рухи. Загальна величина їх за певний відрізок часу (годину, добу) об'єднується в поняття -рухова

активність.

Рухова активність - загальна сума рухів, які виконуються людиною впродовж життя. Рухова активність дітей та підлітків поділяється на: рухову активність в процесі фізичного виховання та під навчання; в процесі суспільно-корисної трудової діяльності; у вільний час.

Відповідна віку величина добової рухової активності називається оптимальною. Оздоровчий ефект та позитивний вплив на організм знижується, коли величина цього показника виходить за межі оптимального діапазону (як в сторону його збільшення, так і зменшення). Дефіцит рухів позначається терміном „гіпокінезія". В літературі як синонім використовується термін „гіподинамія". Надто велика рухливість позначається терміном „гіперкінезія".

До важливих завдань фізичного виховання дітей і підлітків відносять

а) зміцнення здоров'я, удосконалення функціональних можливостей забезпечення всестороннього фізичного розвитку;

б) формування та удосконалення основних рухових навичок і вмінь, розвиток сили, швидкості спритності, гнучкості та витривалості;

в) розвиток вольових і моральних якостей, виховання дисциплінованості та колективізму;

г) оволодіння знаннями з гігієни фізичних вправ і самоконтролю. Гігієнічними принципами правильної організації фізичного виховання дітей та підлітків є.

1) оптимальний руховий режим із врахуванням потреб організму, ще росте, його функціональних можливостей;

2) диференційоване застосування засобів і форм фізичного виховання залежно від віку, статі, стану здоров'я і фізичної підготовленості дітей та підлітків;

3) систематичність занять, поступове збільшення навантаження та комплексне використання різноманітних засобів та форм фізичного виховання, врахування чутливих періодів розвитку функцій організму;

4) одночасне використання у процесі фізичного виховання різних засобів фізичного виховання, спрямованих на розвиток основних рухових якостей тобто дотримання принципу комплексності;

5) постійний медичний контроль за процесом фізичного виховання дітей та підлітків.

Гігієнічні вимоги до уроку фізичної культури:

1) зміст уроку та величина навантаження повинні відповідати стану здоров'я школярів, їх фізичній підготовленості, віку та статі;

2) методично правильна побудова уроку із виділенням окремих структурних частин, створення оптимальної моторної щільності уроку та фізіологічного навантаження;

3) виконання фізичних вправ, які сприяють зміцненню здоров'я, гармонійному розвитку та формуванню правильної постави;

4) дотримання послідовності занять, їх поєднання з іншими уроками в закладі навчального дня та тижня;

5) проведення занять у спеціальному приміщенні (спортивному чи гімнастичному залі), на спеціально обладнаній пришкольній ділянці, стадіоні, трасі або у басейні;

6) виконання учнями вправ у спортивному одязі і за температурних умов, забезпечують загартовування організму.

Уроки фізичної культури проводяться двічі на тиждень (по 45 хвилин) із

перервою 1-2 дні.

Для осіб середнього (40-60 років) та похилого віку (понад 60) характерним є виражений процес старіння, який залежить не тільки від біологічних, але і матеріально-побутових, соціальних факторів навколишнього середовища. У цьому періоді життя людини спостерігаються вікові зміни, які характеризуються сповільненням обміну речовин, ослабленням функціональних можливостей всіх органів і систем, зменшенням активності ендокринних залоз. У середньому віці знижується еластичність стінок кровоносних судин, звужується їх просвіт. Ці зміни є передвісниками атеросклерозу та гіпертонії. Згодом погіршується скорочувальна здатність серцевого м'яза внаслідок збільшення сполучної тканини і зменшення м'язових волокон.

Для осіб середнього і, особливо, похилого віку дуже важливим - поступове збільшення фізичних навантажень. Слід використовувати всі види занять та вправ, особливо гімнастичних, спрямованих на підтримку гнучкості. Для профілактики відкладання солей та розвитку остеохондрозу дуже корисними є вправи для м'язів хребта, шиї та спини (згинання, розгинання, присідання, повороти тулуба). Значну увагу слід приділяти дихальній гімнастиці з акцентом на посиленій видих. У похилому віці вправи виконують переважно у спокійному темпі, щоб забезпечити рівне, повне дихання, протипоказані вправи статичного характеру та ті, що пов'язані з затримкою дихання, напруженням та швидкими рухами. На функцію серцево-судинної та дихальної системи позитивно впливають ходьба та біг.

Основними формами занять фізичною культурою в середньому та похилому віці є: ранкова гігієнічна гімнастика, ходьба, біг та заняття у групах здоров'я. Щоденно варто виконувати загартовуючі процедури.

Завдання для самостійної роботи

1. Що являє собою гігієна дітей і підлітків як навчальна дисципліна?
2. Що таке фізичний розвиток?
3. Які гігієнічні вимоги висуваються до організації навчально-виховного процесу в школі?
4. Які існують гігієнічні вимоги для класних приміщень та їх обладнання?
5. Які існують гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою в школі?
6. Які елементи добового режиму дня школярів?
7. Які складові розпорядку дня школярів?
8. Що таке гіпокінезія? Які причини її виникнення та заходи профілактики.
9. Що таке гіперкінезія? Які причини її виникнення та заходи профілактики?
10. Які гігієнічні принципи організації фізичного виховання дітей та підлітків?
11. Які гігієнічні вимоги висуваються до уроку фізичного виховання?
12. Які гігієнічні особливості фізичного виховання людей середнього та похилого віку?
13. Які гігієнічні особливості занять оздоровчою фізичною культурою?

Рекомендована література: [2], [4], [5].

Тема: Гігієна загартовування особливості загартовування сонячними променями, повітрям і водою.

Питання для обговорення:

1. Поняття про загартовування.
2. Принципи загартовування.
3. Фізіологічні особливості загартовування.
4. Загартовування сонячними променями.
5. Загартовування повітрям
- 6.. Загартовування водою.

Короткі теоретичні відомості

Загартовування - це система гігієнічних заходів, спрямованих на підвищення стійкості організму до несприятливої дії різних чинників навколишнього середовища. Однак, частіше під терміном „загартовування” - систему заходів, спрямованих на адаптацію організму до дії різних факторів. Загартовування організовується з професійною метою підготовки до роботи у певних кліматичних умовах: на півночі, півдні, з метою загального зміцнення здоров'я, для підвищення розумової та фізичної працездатності, підвищення стійкості організму до дії негативних факторів зовнішнього середовища.

Таким чином, внаслідок загартовування ціла низка фізіологічних показників зберігають стабільність при різких змінах метеорологічних чинників, удосконалюються гомеостатичні реакції організму. Підвищення стійкості організму до метеорологічних чинників під впливом загартовуючих процедур - це специфічний ефект загартовування. Неспецифічний ефект загартовування виявляється, головним чином, в оздоровчому впливі на організм. Загартовуючі процедури сприяють підвищенню фізичної та розумової працездатності, зміцненню здоров'я та зниженню захворюваності. У даному разі ці процедури спричиняють в організмі ті ж зміни, що виникають при адаптації до різних чинників зовнішнього середовища. Починати загартовування можна у будь-якому віці, але чим раніше його почати, тим здоровішим буде організм і стійкішим до впливу різних чинників. Загартовування буде успішним лише при дотриманні основних гігієнічних принципів - систематичності, поступовості та послідовності; врахування індивідуальних особливостей; різноманітності засобів і форм (комплексність); активного режиму; поєднання загальних та локальних процедур; самоконтролю.

Принцип систематичності зводиться до щоденного виконання загартовуючих процедур, при якому кожне наступне подразнення нашаровується на сліди від попередніх і, таким чином, відбувається поступова зміна реакцій Організму на ці подразнення. Тривалі перерви під час загартовування призводять до послаблення або повної втрати набутих захисних реакцій. При вимушених тривалих перервах загартовування відновлюють з простіших процедур порівняно із тими, які використовувались попереднього разу.

Поступовість і послідовність, у збільшенні дози процедур - обов'язкова умова правильного загартовування. Воно повинно починатися з малих доз і простих процедур. Індивідуальні особливості людини (вік, стать, стан здоров'я, фізична підготовка) враховують при виборі дози та виду загартовуючих процедур тому, що реакція організму на них у різних людей неоднакова. Наприклад, діти, особливо зі слабкою фізичною підготовкою та ті, які перехворіли, чутливіші впливу зовнішніх

чинників, ніж дорослі. Люди старшого віку не повинні застосовувати сильнодіючі засоби та захоплюватися тривалими загартовуючими процедурами. Різноманітність засобів і форм комплексність) процедур забезпечує всебічне загартовування.

Поєднання загальних та локальних процедур підвищує стійкість організму до несприятливих чинників і посилює ефект загартовування. Хоча локальні процедури справляють меншу дію, вони досить ефективні при впливі на чутливіші ділянки тіла охолодження ступнів, шиї тощо). Самоконтроль за низкою простих ознак дає можливість спостерігати за впливом загартовуючих процедур на організм.

Основне гігієнічне значення різних температур навколишнього середовища полягає у тому, що вони впливають на тепловий обмін організму: висока температура погіршує тепловіддачу, низька - її підвищує.

Зміни зовнішньої температури активізують фізіологічні механізми вироблення тепла та його віддачі у навколишнє середовище: людина, з одного боку, змінює умови втрати тепла, а з іншої - ефективно пристосовується до температури довкілля, змінюючи кількість тепла, що виробляється.

Загартовування сонячними променями - один із найдавніших найпоширеніших методів. Прийом сонячних ванн позитивно впливає на організм, насамперед завдяки ультрафіолетовим променям. Під їх дією підвищується тонус центральної нервової системи і захисна функція шкіри, активізується діяльність залоз внутрішньої секреції, покращується обмін речовин і склад крові, у шкірі утворюється вітамін Д. Засмага шкіри є захисною реакцією організму від ультрафіолетових променів.

Влітку раціональніше засмагати на півдні з 7 до 10 год, у середній смузі - з 8 до 11 год, а на півночі - з 9 до 12 год. Навесні та восени кращі години для сонячних ванн - з 11 до 14 год. Сонячні ванни приймають не лише лежачи на спині, а й у русі. На голові необхідно мати головний убір. Приймають сонячні ванни через 30-40 хв після їжі. Позитивний ефект сонячних ванн зберігається впродовж кількох тижнів, тому їх рекомендують приймати не лише влітку, але і восени.

Загартовування повітрям. Загартовуюча дія повітря в основному залежить від його температури, вологості й швидкості руху. Повітряні ванни бувають теплі (+20-30° С), прохолодні (+14-20° С) і холодні (нижче +10 : С). У загартованих людей відчуття холоду виникає при нижчій температурі. Найкращі місця для загартовування повітрям - це затінені ділянки, що віддалені від джерел забруднення атмосфери. Якщо тепло, то повітряні ванни можна приймати лежачи, сидячи і в русі. Прохолодні та холодні ванни приймають, поєднуючи їх з фізичними вправами. Під час дощу, туману й вітру зі швидкістю понад 3м/ с проводити процедури не варто. Дозують повітряні ванни або поступовим зниженням температури повітря, або збільшенням тривалості процедури при тій самій температурі.

Повітряні ванни починають приймати при температурі у приміщенні +18, 300 С, повністю або частково оголюючи тіло. Починаючи з 10-хвилинної тривалості процедури, її щоденно збільшують на 3-5 хвилин, доводять до 30-50 хвилин. Залежно від віку та стану здоров'я загартовування продовжують при температурі +12, 15 ° С. Критерієм адекватності процедури є самопочуття. ~ :ява відчуття ознобу, „гусячої шкіри" вказує на передозування.

Загартовування водою. Вода внаслідок більшої теплопровідності (у 28 разів) за повітря викликає сильніше температурне подразнення. Основним загартовуючим чинником води є її температура, а під час обливання, купання, прийняття душу важливу роль відіграє й механічна дія. Певний оздоровчий ефект справляють на

організм розчинені у воді мінеральні солі та гази.

При загартовуванні водою рекомендуються такі процедури - обтирання, обливання, прийняття душі, купання.

Завдання для самостійної роботи

1. Що таке загартовування? У чому полягає специфічний та неспецифічний ефекти загартовування?
2. Які принципи загартовування?
3. Які особливості загартовування сонячними променями?
4. Які особливості загартовування повітрям?
5. Які особливості загартовування водою?
6. Які різновиди водних процедур можна використовувати при загартовуванні? 7. Які існують критерії оцінки загартовуючих процедур?

Рекомендована література: [1], [3], [6].

ІНДИВІДУАЛЬНІ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНІ ЗАВДАННЯ (ЗА ВИБОРОМ: ЕСЕ)

№ з/п	Тематика (за вибором)	Кількість годин	
		Денна	Заочна
1	Гігієнічне значення фізичного виховання для здоров'я людини		
2	Видатні вчені-гігієністи		
3	Методи вивчення навколишнього середовища і його вплив на здоров'я населення		
4	Особливості сучасної динаміки показників стану здоров'я школярів		
5	Роль води в життєдіяльності людини		
6	Гігієнічне значення фізичних і хімічних властивостей повітря		
7	Гігієнічна аргументація вибору ґрунтів для спортивних споруд		
8	Режим дня фізкультурників і спортсменів		
9	Санаторно-курортне оздоровлення і профілактика хвороб		
10	Рекреація та активний відпочинок		

11	Гігієна харчування		
12	Гігієнічне забезпечення спортивних тренувань		
13	Гігієнічні нормування рухової активності школярів		
14	Гігієнічне нормування фізичних навантажень для осіб старшого і похилого віку.		
15	Основні гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю, обладнання і покриття підлог спортивних споруд		
	Разом	10	10

ЗДОБУВАЧ ПРИ ВИКОНАННІ ІНДЗ ПОВИНЕН ДОТРИМУВАТИСЯ ПРИНЦИПІВ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ, НЕ ДОПУСКАТИ АКАДЕМІЧНИЙ ПЛАГІАТ

Академічний плагіат – оприлюднення (частково або повністю) наукових творчих) результатів отриманих іншими особами, як результатів власного дослідження (творчості), та/або відтворення опублікованих текстів інших авторів без відповідного посилання.

Види академічного плагіату:

- копіювання;
- перефразування;
- компіляція;
- використання інформації (факти, ідеї, формули, числові значення тощо) з джерела без посилання на це джерело;
- подання як власних робіт (тез, аналітичних звітів, письмових робіт, есе і тощо), виконаних на замовлення іншими особами, у тому числі робіт, стосовно яких справжні автори надали згоду на таке використання

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗА ВСІМА ВИДАМИ КОНТРОЛЮ

Сума балів	Критерії оцінки
Відмінно (90 – 100 А)	Студент здатний розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми із застосуванням теорій та методів гігієни у фізичному вихованні і спорті. Демонструє здатність навчатися протягом усього життя, здобуваючи нові знання в різних галузях. Усвідомлює і враховує у професійній діяльності об'єктивні соціокультурні розбіжності різних верств населення, є толерантним до різних культур. Здатний забезпечити охорону життя і здоров'я різних верств населення. Використовує систематизовані теоретичні та практичні знання наукових

	фактів, концепцій, теорій, принципів і методів гігієни фізичного виховання і спорту при вирішенні професійних завдань. Здатний до організації дистанційної, самостійної, позакласної та позашкільної роботи з фізичної культури і спорту.
Добре (82-89 В)	Студент здатний розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми з незначними помилками. Демонструє здатність навчатися протягом усього життя. Усвідомлює і враховує у професійній діяльності об'єктивні соціокультурні розбіжності різних верств населення, є толерантним до різних культур. Здатний забезпечити охорону життя і здоров'я різних верств населення. Систематизує теоретичні та практичні знання наукових фактів, концепцій, теорій, принципів і методів гігієни фізичного виховання і спорту при вирішенні професійних завдань з незначними помилками. Здатний до організації самостійної, позакласної та позашкільної роботи з фізичної культури і спорту.
Добре (74-81 С)	Студент здатний застосовувати знання в практичній діяльності, але має певні неточності при реалізації однієї вимоги. Демонструє здатність навчатися протягом усього життя. Усвідомлює і враховує у професійній діяльності об'єктивні соціокультурні розбіжності різних верств населення, є толерантним до різних культур. Здатний забезпечити охорону життя і здоров'я різних верств населення. Систематизує теоретичні та практичні знання наукових фактів, концепцій, теорій, принципів і методів гігієни фізичного виховання і спорту при вирішенні професійних завдань з незначними помилками. Здатний до організації самостійної, позакласної та позашкільної роботи з фізичної культури і спорту.
Задовільно (64-73 D)	Студент здатний застосовувати знання в практичній діяльності, але має певні неточності при реалізації декількох вимог. Демонструє здатність навчатися протягом усього життя, але не використовує нові знання з інших галузей. Є толерантним до різних культур, але не враховує у професійній діяльності об'єктивні соціокультурні розбіжності різних верств населення. Здатний забезпечити охорону життя і здоров'я різних верств населення. Припускає помилки у систематизації теоретичних та практичних знань наукових фактів, концепцій, теорій, принципів і методів гігієни фізичного виховання і спорту при вирішенні професійних завдань. Здатний до організації самостійної, позакласної та позашкільної роботи з фізичної культури і спорту, але має певні неточності при реалізації декількох гігієнічних

	ВИМОГ.
Задовільно (60-63 E)	Студент здатний застосовувати знання в практичній діяльності, але має груби при реалізації декількох вимог. Демонструє здатність навчатися протягом усього життя, але не використовує нові знання з інших галузей, в тому числі й з галузі своєї фахової діяльності. Є толерантним до різних культур, але не враховує у професійній діяльності об'єктивні соціокультурні розбіжності різних верств населення. Здатний забезпечити охорону життя і здоров'я різних верств населення. Припускає груби помилки у систематизації теоретичних та практичних знань наукових фактів, концепцій, теорій, принципів і методів гігієни фізичного виховання і спорту при вирішенні професійних завдань. В організації самостійної, позакласної та позашкільної роботи з фізичної культури і спорту має певні неточності.
Незадовільно (35-59 FX)	Студент не здатний розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми із застосуванням теорій та методів гігієни фізичного виховання і спорту. Демонструє погану здатність здобувати нові знання в різних галузях, у першу чергу, в галузі своєї фахової діяльності. Погано усвідомлює і практично не враховує у професійній діяльності об'єктивні соціокультурні розбіжності різних верств населення. Не здатний забезпечити охорону життя і здоров'я різних верств населення. Не використовує систематизовані теоретичні та практичні знання наукових фактів, концепцій, теорій, принципів і методів гігієни фізичного виховання і спорту при вирішенні професійних завдань. Не здатний до організації позакласної та позашкільної роботи з фізичної культури і спорту.
Незадовільно (1-34 F)	Повністю не володіє навчальним матеріалом, не розуміє змісту теоретичних питань та практичних завдань. Не усвідомлює мету навчальної діяльності.

Розподіл балів, які отримують студенти за результатами поточного і підсумкового контролю

Поточний контроль (практичні заняття, самостійна робота, ІНДЗ)			ІНДЗ	Сума
Теми	Бали	Разом		
Тема 1	0–15			
Тема 2	0–15			

Тема 3	0–15	0–90	0–10	0–100
Тема 4	0–15			
Тема 5	0–15			
Тема 6	0–15			

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна література

1. Лаптев А.П., Минх А.А. Гігієна фізичної культури та спор-та: Посібник для ин-тов фізич. культури. К.: Фізкультура и спорт, 2017. 288 с.
2. Загальна гігієна: посібник для практичних занять / За ред. І.І. Даценко, М.Б. Шегедин. Л.: Світ, 2017. 471 с.
3. Литвинова Г.О. Техніка санітарно-гігієнічних досліджень: посібник. К.: Вища шк., 2017. 282 с.
4. Нікберг І.І., Сергета І.В., Цимбалюк Л.І. Гігієна з основами екології. К.: Здоров'я, 2017. 503 с.
5. Даценко І.І., Габович Р.Д. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології. К.: Здоров'я, 2017. 674 с.
6. Гігієна: Методичні рекомендації до лабораторних занять / Гарлінська А.М., Тарадайник М.М., Грищук С.М. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. 80 с.

Допоміжна:

- 1.Оцінка фізичного розвитку в системі соціально-гігієнічного моніторингу здоров'я дитячого населення. Методичні рекомендації/ М.П. Гребняк, С.А. Щудро, В.В. Ніколаєв, В.В. Машиністов, І.В. Коктишев, А.В. Ісаєв, К.: 2017. 27 с.
2. Соціально-гігієнічний моніторинг здоров'я школярів та їх навчального середовища. Методичні рекомендації/ М.П. Гребняк, О.Б. Єрмаченко, В.В. Машиністов, В.В. Ніколаєнка, І.В. Коктишев, Н.Г. Мікрюнова, С.А. Щудро, В.Б. Сиротенко, А.В. Ісаєв. Донецьк. 2017. 22 с.
3. Гігієна у фізичній реабілітації : підручник / К.О. Пашко, Д.В. Попович, О.В. Лотоцька. Тернопіль: ТДМУ. 2019. 360 с.

Інформаційні ресурси

1. Міністерство освіти і науки України: офіційний сайт.
URL : <http://www.mon.gov.ua>
2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського : офіційний сайт URL : <http://www.nbuv.gov.ua/>
3. Одеська національна наукова бібліотека : офіційний сайт.
URL : <http://odnb.odessa.ua/>.
4. Бібліотека Університету Ушинського : офіційний сайт.
URL : <https://library.pdpu.edu.ua/>