

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**КОМУНАЛЬНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД**  
**КИЇВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ**  
**«БРОВАРСЬКЕ ВИЩЕ УЧИЛИЩЕ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ»**

**ГІГІЄНА**

**ПРОГРАМА**  
**нормативної навчальної дисципліни**  
**підготовки молодшого спеціаліста**

**напряму 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»**

**спеціальності 5.01020101 «Фізичне виховання»**

**(Шифр за ОПП ФПН.02.02.05)**

**РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО: Комунальним вищим навчальним закладом Київської обласної ради «Броварське вище училище фізичної культури»**

**РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: Пушкар Михайло Павлович – Кандидат медичних наук, викладач вищої категорії.**

Схвалено методичною радою КВНЗ Київської обласної ради «БВУФК»

“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року, протокол № \_\_\_\_\_

Голова методичної ради \_\_\_\_\_ ( Шита Т.А.)

## ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Гігієна» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки молодшого спеціаліста напрямку 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» спеціальності 5.01020101 «Фізичне виховання».

**Предметом** дисципліни є вивчення впливу умов життя і праці на здоров'я людей, попередження захворювань, забезпечення оптимальних умов існування людини, збереження його здоров'я і довголіття. Дисципліна відноситься до числа провідних предметів в фізкультурних навчальних закладах.

### **Міждисциплінарні зв'язки:**

Вивчення дисципліни «Гігієна» служить необхідною теоретичною базою для набуття знань, умінь та навичок всіх спеціальних медико - біологічних дисциплін та спортивно – педагогічних дисциплін.

Програма навчальної дисципліни складається з таких розділів:

1. Предмет, завдання гігієни.
2. Гігієна повітря, води і ґрунту.
3. Біологічні чинники зовнішнього середовища та профілактика інфекційних захворювань.
4. Особиста гігієна, здоровий спосіб життя та загартовування
5. Гігієна харчування
6. Загальні гігієнічні основи будівництва житлових та спортивних споруд
7. Гігієна фізичного виховання та спорту

### **1. Мета та завдання навчальної дисципліни**

1.1. *Метою викладання навчальної дисципліни «Гігієна» є формування у студентів гігієнічних знань і практичних навичок для формування здорового способу життя, застосування різноманітних гігієнічних засобів та природних факторів в процесі фізичного виховання, фізкультурно-масової роботи та спортивного удосконалення.*

1.2. *Основними завданнями вивчення дисципліни «Гігієна» є:*

- ознайомити студентів з загальними основами науки гігієни;
- вивчити вплив різноманітних факторів зовнішнього середовища та соціальних умов на стан здоров'я та працездатність фізкультурників та спортсменів;
- науково обґрунтувати та розробити гігієнічні нормативи, правила та заходи по створенню оптимальних умов для фізичного виховання та спортивного тренування;

- науково обґрунтувати та розробити гігієнічні нормативи, правила та заходи по використанню гігієнічних засобів та природних факторів для зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та росту спортивних досягнень

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

**знати:**

- основні положення загальної гігієни фізичної культури та спорту;

**вміти:**

- використовувати набуті знання на практиці в процесі занять фізичною культурою та спортом.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 108 годин/ 3 кредити ECTS.

## **2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни**

### **Розділ I. Предмет, завдання гігієни**

*Тема 1. Предмет та завдання гігієни.*

Введення. Поняття про гігієну, її завдання та методи. Гігієнічне нормування. Об'єкти гігієнічного нормування. Стислий історичний нарис розвитку гігієни.

### **Розділ II. Гігієна повітря, води і ґрунту**

*Тема 2. Гігієна повітря.*

Клімат і погода. Фізичні властивості повітря – температура, вологість, рух, атмосферний тиск, електричний стан, радіоактивність. Температура повітря, її гігієнічні норми, правила виміру температури повітря та прилади, що її вимірюють. Вологість, її гігієнічні норми та прилади для вимірювання. Рух повітря, його гігієнічні норми та прилади для вимірювання. Хімічний склад повітря. Механічні суміші повітря. Мікроорганізми повітря.

*Тема 3. Гігієна води та водопостачання.*

Значення води для людини. Норми вживання води. Якість води. Органолептичні, хімічні та бактеріологічні властивості води. Джерела водопостачання. Хімічний та бактеріологічний аналіз води. Очищення води.

*Тема 4. Гігієна ґрунту та очищення населених пунктів.*

Основи гігієни ґрунтів. Склад ґрунту, його властивості та інтенсивність біохімічних процесів. Самоочищення ґрунту. Санітарна охорона ґрунту. Організація очищення населених пунктів.

### **Розділ III. Біологічні чинники зовнішнього середовища та профілактика інфекційних захворювань**

*Тема 5. Біологічні чинники зовнішнього середовища та профілактика інфекційних захворювань.*

Поняття про інфекційні захворювання та їх розповсюдження. Мікроби та умови їх життєдіяльності. Загальна характеристика інфекційного процесу. Механізм розповсюдження інфекції. Імунітет. Механізми імунітету. Фагоцитоз. Профілактика інфекційних захворювань, та боротьби з ними. Особливості інфекційних захворювань у навчальних і спортивних закладах.

### **Розділ IV. Особиста гігієна, здоровий спосіб життя та загартовування**

*Тема 6. Здоровий спосіб життя.*

Визначення «здоровий спосіб життя». Раціональний режим праці та відпочинку. Біологічні ритми. Гігієна сну. Раціональне харчування. Раціональне харчування спортсменів. Оптимальна рухова діяльність. Шкідливі звички та боротьба з ними. Фізична культура і спорт як чинники здорового способу життя.

*Тема 7. Особиста гігієна.*

Гігієна тіла, рук, ніг, порожнини рота і зубів. Догляд за шкірою. Гігієна одягу і взуття. Гігієна спортивного одягу і взуття.

*Тема 8. Загартовування.*

Основи загартовування. Основні гігієнічні принципи у загартовуванні. Загартовування повітрям, водою, сонцем. Використання російської лазні та сауни в загартовуванні.

### **Розділ V. Гігієна харчування**

*Тема 9. Раціональне та збалансоване харчування.*

Гігієнічні вимоги до їжі. Енерговитрати людини. Калорійність харчування. Якісний склад харчових продуктів. Основні принципи організації харчування. Особливості харчування спортсменів.

*Тема 10. Білки. Жири. Вуглеводи.*

Білки – їх роль та функції. Незамінні амінокислоти. Жири – найголовніше концентроване джерело енергії організму. Пластична функція жирів. Біологічна роль ненасичених жирних кислот. Вуглеводи – основна складова частина їжі і головне джерело енергії. Класифікація вуглеводів. Клітковина. Пектинові речовини. Рекомендована норма білків, жирів, вуглеводів.

*Тема 11. Вітаміни. Мінеральні речовини.*

Роль вітамінів. Добові норми вітамінів. Прояви гіпо-, гіпер-, авітамінозу в організмі. Вміст вітамінів в продуктах рослинного та тваринного походження. Зберігання вітамінів у харчах. Мінеральні елементи, їх роль. Добова потреба мінеральних речовин. Основні джерела мінеральних речовин.

**Розділ VI. Загальні гігієнічні основи будівництва житлових та спортивних споруд**

*Тема 12. Загальні гігієнічні основи будівництва житлових та спортивних споруд*

Вибір місця будови, орієнтація будівлі з урахуванням сторін світу та деталізації плану будівель. Вологість в приміщеннях та боротьба з нею. Устрій окремих приміщень навчальних та спортивних закладів. Благоустрій спортивного спорудження. Опалення. Температурний режим спортивних споруд протягом року. Вентиляція природна та штучна. Освітлення природне та штучне. Норми освітлення приміщень та спортивних споруд.

**Розділ VII. Гігієна фізичного виховання та спорту**

*Тема 13. Гігієна дітей, підлітків, юнаків*

Гігієна дитячого віку. Завдання гігієни дитячого віку. Дитячі заклади і їх значення у системі охорони здоров'я. Підрозділ дитинства на періоди. Анатомо-фізіологічні особливості дітей і підлітків. Анатомо – фізіологічні особливості дітей і підлітків. Морфо – фізіологічні особливості дітей, підлітків та юнаків. Гігієнічні основи фізичного виховання дітей шкільного віку.

*Тема 14. Гігієна фізичного виховання осіб середнього та похилого віку.*

Фізіологічні особливості людей середнього та похилого віку. Особливості гігієни для осіб середнього та похилого віку. Основні форми занять фізичною культурою.

*Тема 15. Гігієна фізичних вправ та спорту.*

Гігієна фізичних вправ та спорту. Загальна гігієна тренування. Індивідуальні особливості планування тренувань. Режим тренування спортсменів. Перетренування. Стимулятори. Гігієнічне забезпечення підготовки в окремих видах спорту.

**3. Рекомендована література**

**Основна:**

1. Пушкар М.П. Основи гігієни. Навчальний посібник для вузів фізичного виховання і спорту. Київ, «Олімпійська література», 2004, 128 с.
2. Габович Р.Д., Познанський С.С. Гігієна. Київ, Вища школа, 1988, 452 с.
3. Загальна гігієна ( за ред. Е.Г.Гончарука). – Київ, Вища школа, 1995, 552 с.

4. Путро Л.М., Пушкаръ М.П., Сиренко Н.М. Методические рекомендации по гигиене для студентов факультетов заочного обучения. Киев, КГИФК, 1993, 78 с.
5. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена. – М.: Физкультура и спорт. 1990 – 368с.
6. Смоляр В.И. Рациональное питание. – К.: Наукова думка. 1991. – 366с.

***Додаткова:***

1. Питание в системе подготовки спортсменов ( под ред. Смульского В.Л., Моногарова В.Д., Булатовой М.М.). Киев. Олимпийская литература, 1996, 222 с.
2. Сидоренко Г.И., Можаяев С.А. Охрана окружающей среды и здоровье. М.: медицина, 1988, 182 с.
3. Шевченко А.М., Борисенко Н.Ф., Пушкаръ М.П. Санитарный надзор в промышленности. – Киев, Здоров'я, 1981, 128 с.
4. Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортсмен в различных климатогеографических и погодных условиях. – Киев, Олимпийская литература, 1996, 174 с.
5. Лаптев А.П., Малышева И.Н. Практикум по гигиене. – М.: Физкультура и спорт, 1981, 150 с.
6. Полиевский С.А. Личная и общественная гигиена. – М.: Физкультура и спорт, 1980, 250 с.

**4. Форма підсумкового контролю успішності навчання:** залік

**5. Засоби діагностики успішності навчання:** семінарські заняття, реферати, контрольні роботи.