

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГІЧНИЙ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я
ЛЮДИНИ

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ГІГІЄНА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

(назва навчальної дисципліни)

освітній ступінь бакалавр
(назва освітнього ступеня)

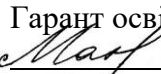
галузь знань 01 Освіта/Педагогіка
(шифр і назва галузі знань)

спеціальність 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
(код і назва спеціальності)

освітня програма Середня освіта: фізична культура

тип дисципліни обов'язкова
(обов'язкова / вибіркова / факультативна)

ПОГОДЖЕНО:

Гарант освітньої програми
 Максимчук І.А.

(підпис, ініціали, прізвище)

РЕКОМЕНДОВАНО:

кафедрою фізичного виховання,
спорту та здоров'я людини
протокол №1 від «06» вересня 2022 р.

Завідувач кафедри  Баштовенко О.А.

ПОГОДЖЕНО:

Голова ради з якості вищої освіти
педагогічного факультету

 Сич Ю.І.
(підпис, ініціали, прізвище)

Розробники програми:

Баштовенко Оксана Анатоліївна, кандидат
біологічних наук, доцент кафедри
Фізичного виховання, спорту та здоров'я людини

Рецензенти програми:

Атмажов Іван Дмитрович кандидат медичних
наук, доцент кафедри загальної педагогіки та
спеціальної освіти

Мондич Оксана Валентинівна кандидат
педагогічних наук, доцент кафедри загальної
педагогіки та спеціальної освіти

1. ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна	Заочна
Кількість кредитів: 3	<i>Лекції:</i>	
	22	4
Модулів:	<i>Практичні заняття:</i>	
Загальна кількість годин: 90	-	-
Рік вивчення дисципліни за навчальним планом: 1	<i>Лабораторні заняття:</i>	
	-	-
Семестр: 2	<i>Семінарські заняття:</i>	
	22	4
Тижневе навантаження (год.):	<i>Консультації:</i>	
- аудиторне: 2	-	-
- самостійна робота: 6	<i>Індивідуальні заняття:</i>	
Форма підсумкового контролю: залік	-	-
Мова навчання: українська	<i>Самостійна робота:</i>	
	46	82

2. МЕТА ДИСЦИПЛІНИ

Предмет вивчення навчальної дисципліни - індивідуальне здоров'я і резерви здоров'я людини, а також фактори оточуючого середовища та їх вплив на збереження здоров'я та розвиток фізичних якостей тих, хто займається фізичною культурою і спортом.

Метою вивчення дисципліни є: теоретична та практична підготовка майбутніх фахівців щодо створення безпечних умов діяльності і життя, опанування принципів гармонійного розвитку особистості засобами фізичної культури з використанням гігієнічних факторів оточуючого середовища та гігієнічного забезпечення різних видів спорту.

Передумови для вивчення дисципліни - оволодіння фаховими компетентностями, що формуються під час вивчення дисциплін: Анатомія та фізіологія людини.

Міждисциплінарні зв'язки з дисциплінами Теорія та методика фізичного виховання, Біохімія з основами біохімії спорту, Анатомія та фізіологія людини, Основи медичних знань та долікарської допомоги, Спортивна медицина, Основи безпеки життєдіяльності та валеології.

3. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування та розвиток у студентів компетентностей та програмних результатів навчання відповідно до освітньо-професійної програми «Середня освіта: фізична культура».

Інформація про компетентності та відповідні їм програмні результати навчання за дисципліною

Шифр компетентності	Компетентності	Шифр програмних результатів	Програмні результати навчання
Загальні компетентності (ЗК)			
ЗК 1.	Здатність вчитися та		Засвоювати нову фахову

	оволодівати сучасними знаннями.	ПРН 5.	інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
ЗК 3.	Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.	ПРН 5. ПРН 1.	Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
ЗК 12.	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.	ПРН 1. ПРН 18.	Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.
Фахові компетентності (ЗК)			
ФК1.	Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.	ПРН 1. ПРН 9.	Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.
ФК 3.	Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.	ПРН 1.	Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.

		<p>ПРН 5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.</p> <p>ПРН 9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.</p> <p>ПРН 11. Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.</p> <p>ПРН 14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.</p>
ФК 4.	Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.	<p>ПРН 1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.</p> <p>ПРН 9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.</p> <p>ПРН 11. Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.</p> <p>ПРН 15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.</p> <p>ПРН 18. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною</p>

			культурою і спортом.
ФК 5.	Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.	ПРН 9. ПРН 18.	Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.
ФК 7.	Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.	ПРН 5. ПРН 11. ПРН 14. ПРН 18.	Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег. Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.

Матриця відповідності компетентностей результатам навчання за дисципліною

Шифр компетентності	Результати навчання			
	Знання	Уміння	Комунікація	Автономність та відповідальність
ЗК 1.		ПРН 5.	ПРН 5.	ПРН 5.
ЗК 3.		ПРН 5. ПРН 1.	ПРН 5. ПРН 1.	ПРН 5. ПРН 1.
ЗК 12.		ПРН 1. ПРН 18.	ПРН 1.	ПРН 1.
ФК 1.	ПРН 9.	ПРН 1.	ПРН 1.	ПРН 1.
ФК 3.	ПРН 9.	ПРН 1. ПРН 5. ПРН 11. ПРН 14.	ПРН 1. ПРН 5.	ПРН 1. ПРН 5. ПРН 11.

ФК 4.	ПРН 9. ПРН 18.	ПРН 1. ПРН 11. ПРН 15.	ПРН 1.	ПРН 1. ПРН 11. ПРН 15.
ФК 5.	ПРН 9.	ПРН 18.		
ФК 7.	ПРН 11.	ПРН 5. ПРН 14. ПРН 18.	ПРН 5.	ПРН 5.

4. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п	Назви модулів / тем	Кількість годин (денна форма навчання)							Кількість годин (заочна форма навчання)						
		Аудиторні	Лекції	Семинарські (практичні)	Лабораторні	Консультації	Індивідуальні заняття	Самостійна робота	Аудиторні	Лекції	Семинарські (практичні)	Лабораторні	Консультації	Індивідуальні заняття	Самостійна робота
1.	Предмет і завдання гігієни. Гігієна фізичної культури і спорту.	4	2	2	-	-	-	4	2	1	1	-	-	-	8
2.	Епідеміологічні фактори зовнішнього середовища.	4	2	2	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	8
3.	Умови і способи життя. Гігієна повітря.	4	2	2	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	8
4.	Умови і способи життя. Гігієна води і ґрунту.	4	2	2	-	-	-	4	2	1	1	-	-	-	8
5.	Особиста гігієна спортсмена. Гігієна спортивного одягу і взуття.	4	2	2	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	8
6.	Фізіолого-гігієнічні основи навчально-виховної роботи в школі.	4	2	2	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	8
7.	Гігієнічні основи загартування. Фактори, що провокують простудні захворювання	4	2	2	-	-	-	4	2	1	1	-	-	-	8
8.	Загальні гігієнічні основи спортивних споруд.	4	2	2	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	6
9.	Гігієна харчування.	4	2	2	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	6
10.	Гігієнічне забезпечення в окремих видах спорту.	4	2	2	-	-	-	4	2	1	1	-	-	-	8

11.	Гігієна фізичних вправ для людей середнього і похилого віку.	4	2	2	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	6
Проміжний контроль		-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-
Разом:		44	22	22	-	-	-	46	8	4	4	-	-	-	82

5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

5.1. Зміст навчальної дисципліни за темами

Тема 1. Предмет і завдання гігієни. Гігієна фізичної культури і спорту.

Гігієна як область медичної науки про збереження й поліпшення здоров'я шляхом проведення попереджувальних заходів. Вона вивчає вплив умов життя і праці на здоров'я людини і розробляє заходи щодо профілактики захворювань.

Залежно від розв'язуваних завдань гігієнічна наука використовує різноманітні методи. Вони використовуються для гігієнічної оцінки факторів навколишнього середовища. Для визначення кількісних характеристик середовища, і її властивостей використовуються фізичні, хімічні, біологічні методи дослідження.

Для вивчення впливу навколишнього середовища на організм людини використовуються фізіолого-біологічні, клінічні, антропометричні, експериментальні методи. При необхідності встановити вплив середовища на здоров'я колективу користуються санітарно-статистичним методом. Практичне втілення в життя гігієнічних нормативів, правил і заходів називається санітарією. Основи гігієни фізичної культури. Однією з профільних гігієнічних дисциплін є гігієна фізичної культури і спорту

Тема 2. Епідеміологічні фактори зовнішнього середовища

Несприятливими біологічними чинниками зовнішнього середовища є хвороботворні (патогенні) збудники (мікроби): бактерії(дифтерії, туберкульозу, дизентерії, чуми, холери, черевного тифу тощо),віруси(грипу, віспи, СНІДу, пропасниці, енцефаліту),рикетсії(висипного тифу, пропасниці скелястих гір), грибки(гістоплазмозу).

Значна частина мікроорганізмів здатна виробляти токсини або в процесі життєдіяльності (екзотоксини), або при руйнуванні мікробної клітини (ендотоксини).

Збудникам інфекційних хвороб притаманний цілий ряд особливостей:

Інфекція — вторгнення патогенних мікробів в організм і їх розмноження там з подальшим виникненням хвороби чи носійства збудників. Залежно від поширення інфекційних захворювань серед населення виділяють епідемії, пандемії, ендемії, спорадичні захворювання.

Епідемія — масове поширення інфекційної хвороби у певній місцевості, що охоплює великі групи людей (окремі держави, області, великі міста). *Пандемія* — найвищий ступінь поширення інфекційних хвороб, що охоплює цілі країни, групи країн, континенти. *Ендемія* — постійне існування та періодичне поширення деяких інфекційних хвороб у певній місцевості. *Спорадичні захворювання* — це поодинокі випадки, що періодично виникають.

Тема 3. Умови і спосіб життя. Гігієна повітря.

Останнім часом, коли стало зрозуміло, що медицина не може не тільки запобігти, але і впоратися з обрушився на неї обвалом патології, інтерес до здорового способу життя привертає все більш пильну увагу і фахівців, і широких кіл населення. Це не в останню чергу зумовлено усвідомленням істинності і серйозності стародавнього вислову: мистецтво продовжити життя - це мистецтво не вкорочувати її.

Хвороби сучасної людини обумовлені насамперед його способом життя і повсякденною поведінкою. В даний час здоровий спосіб життя розглядається як основа профілактики захворювань. У визначенні поняття здорового способу життя необхідно враховувати два відправних фактора - генетичну природу даної людини та її відповідність конкретних умов життєдіяльності.

Здоровий спосіб життя є спосіб життєдіяльності, відповідний генетично обумовленим типологічним особливостям даної людини, конкретних умов життя і спрямований на

формування, збереження і зміцнення здоров'я та на повноцінне виконання людиною її соціально-біологічних функцій. Уклад життя людини повинен враховувати складність організації організму людини і різноманіття його взаємин з навколишнім його середовищем, а сама людина повинна визначатися характеристиками: фізичним станом, обумовленим гомеостатичними показниками; фізичним розвитком як процесом і результатом зміни у становленні природних морфологічних і функціональних властивостей і параметричних характеристик організму протягом життя; фізичною підготовленістю як інтегративним складним компонентом фізичної досконалості людини; психомоторикою.

Важливість валеологічної освіти дітей, яке є передумовою здорового початку майбутніх сімей, здатних народити, виростити і виховати наступні покоління людей з більш досконалим генофондом і з стійкою системою здорових потреб.

Тема 4. Умови і спосіб життя. Гігієна води і ґрунту.

Навколишнє середовище - повітря, вода, ґрунт - чинить постійний вплив на життєдіяльність людини, його здоров'я, а також на склад і безпеку харчових продуктів. За даними ВООЗ на здоров'я населення впливає спосіб життя (50%), навколишнє середовище (20%), спадковість (20%), якість медичної допомоги (10%). У зв'язку з цим перед гігієною стоять такі основні завдання:

- вивчення впливу окремих факторів зовнішнього середовища на організм людини;
- визначення оптимальних умов зовнішнього середовища для життєдіяльності людини;
- обмеження або виключення шкідливих впливів середовища на організм;
- розробка норм і правил оздоровлення навколишнього середовища та зміцнення здоров'я населення.

Для здійснення цих завдань розробляються гігієнічні нормативи, які регламентують фізичні, хімічні, токсикологічні, радіологічні, мікробіологічні й паразитологічні показники зовнішнього середовища. У розробці заходів з охорони навколишнього середовища істотне значення має гігієнічний прогнозування, дані моніторингу, види і обсяги забруднення навколишнього середовища.

Фактори зовнішнього середовища в гігієнічній практиці поділяються:

- на хімічні - елементи або сполуки, що входять до складу повітря, води, ґрунту, їжі або є домішками до них;
- фізичні - температура, вологість, атмосферний тиск, сонячна радіація, шум, вібрації, іонізуючі випромінювання тощо;
- біологічні - патогенні та умовно-патогенні мікроорганізми, найпростіші, гельмінти та ін, що викликають інфекційні захворювання;
- соціальні - умови життя, що залежать від суспільного укладу (особливості праці, житлово-побутові умови, характер харчування та ін.)

Тема 5. Особиста гігієна спортсмена. Гігієна спортивного одягу і взуття .

Гігієна фізкультурника та спортсмена вимагає дотримання правильного режиму дня, догляду за своїм тілом, одягом, взуттям, спортивним інвентарем; загартовування організму і дотримання заходів, які охороняють від різних захворювань.

У режимі дня враховується не тільки розпорядок дня (підйом, зарядка, туалет і т.д.), але і весь складний процес тренування, навчання, роботи, відпочинку. Розмаїтість умов побуту спортсменів не дає можливість установити для всіх єдиний побутовий режим. Однак існують загальні гігієнічні правила, що повинні виконуватися в будь-яких умовах і періодах підготовки. Спортсмен або фізкультурник, який переносить великі фізичні навантаження, має спати в добу 8-9 годин.

Установлений режим протягом окремих етапів підготовки необхідно прагнути виконувати.

Основні гігієнічні вимоги до одягу.

Нині основними компонентами пакету одягу вважають такі шари: білизна (1-й шар), костюми і плаття (2-й шар) та верхній одяг (3-й шар).

За призначенням і характером використання розрізняють одяг. Важливим показником якості та гігієнічних властивостей одягу є підодяговий мікроклімат. Гігієнічні властивості одягу залежать від виду тканини, характеру її фактури та розкрою одягу.

У поєднанні з одягом взуття є важливим атрибутом нашого туалету, воно має велике естетичне значення, відбиваючи культуру, виховання та національні традиції і формуючи зовнішній вигляд людини.

Взуття має відповідати загальним гігієнічним вимогам.

Тема 6. Фізіолого-гігієнічні основи навчально-виховної роботи в школі .

Фізіолого-гігієнічного нормування підлягають всі основні фактори, що визначають стан і розвиток організму. Для вирішення цих завдань необхідно розробити критерії нормування навантажень для дітей різних вікових груп. У фізіології спорту найчастіше використовуються дві класифікації інтенсивності фізичних навантажень. Згідно з однією з них, інтенсивність фізичних навантажень оцінюється величиною споживання кисню і витраченої енергії. При нормуванні навантажень рекомендується враховувати п'ять компонентів: тривалість вправи; інтенсивність; тривалість інтервалів відпочинку між вправами; характер відпочинку; число повторень вправи.

При нормуванні виконання циклічних вправ особливу увагу заслуговують процеси вікового розвитку рухової системи. Зміни фізіологічних процесів в зв'язку з виконанням тренувальних занять обумовлені впливом на організм повторюваних рухів. Тому при плануванні тренувальних занять і виборі навантажень важливо враховувати не тільки обмінні процеси, а й вікові особливості регуляції рухів і освоєння техніки моторних навичок. Одна з цілей фізіологічно обгрунтованого нормування навантажень на уроках фізичної культури полягає в тому, що витрати енергії, число повторень вправ і тривалість виконання серій вправ були оптимальними. Експериментальне обгрунтування розвитку витривалості у молодших школярів на уроках фізичної культури. Фізіологічна оцінка комплексної системи розвитку рухових якостей у підлітків і юнаків. Дослідження функцій центральної гемодинаміки.

Тема 7. Гігієнічні основи загартовування

Умови життя сучасної людини, що створюють передумови збочення механізмів терморегуляції, змушують вдаватися до цілеспрямованих заходів, спрямованих на тренування таких механізмів, - загартовуванню. Останнє в рівній мірі відноситься як до тренування адаптації організму до низьких, так і до високих температур.

У побудові загартовування слід виходити з того, що воно має усувати або, принаймні, нівелювати наслідки впливу тих умов, які детренується терморегуляцію.

З іншого боку, воно має забезпечувати більш успішну адаптацію до тих температурних умов, які сучасна людина змінити не може (наприклад, значний перепад температур при переході з приміщення назовні або навпаки).

Фізіологічні механізми загартовування досить різноманітні. Проте, основним їх результатом має бути збільшення маси «оболонки», завдяки чому і при низьких температурах вона залишається відносно потужною, що забезпечує збереження температури життєво важливих органів «ядра». В останні роки фахівці ефект загартовування багато в чому стали пов'язувати з біофізичними особливостями води в тканинах організму. Неспецифічним ефектом загартовування є активізація так званих «периферійних сердець» - мікрівібрації дрібних артерій і артеріол, завдяки чому полегшуються умови кровотоку і вдосконалюється діяльність серцево-судинної системи в цілому.

Побудова методики загартовування. Поняття про простудно-інфекційні захворювання

Тема 8. Загальні гігієнічні основи спортивних споруд

Кожна спортивна споруда знаходиться під постійним санітарним наглядом місцевих санітарно-епідеміологічних станцій. Нові спортивні споруди вводяться в дію з дозволу органів санітарної служби і по згоді з місцевими лікарсько-фізкультурними диспансерами. Попереджувачий та поточний санітарний нагляд за місцями занять фізичною культурою та спортом проводиться на основі «Санітарних правил утримання місця занять з фізичної культури та спорту».

Головними показниками санітарного стану спортивних споруд є: повітря та його чистота, освітленість, температура, вологість і шум. Система вентиляції. Температура у фізкультурно-оздоровчих спорудах. Недостатнє чи нераціональне освітлення викликає напружену зору, що приводить до втоми очей та ЦНС, зниженню уваги, працездатності, може бути причиною травм. Штучне освітлення. Профілактика шуму.

Тема 9. Гігієна харчування.

В даний час накопичується все більше даних, які змушують принципово переглянути теорію збалансованого харчування. Насамперед, ця теорія не враховує взаємозв'язку всіх трьох потоків забезпечення життя - речовини, енергії та інформації - і можливості їх взаємоперетворень.

Основний обмін людини - витрати енергії, необхідної для забезпечення процесів життєдіяльності (підтримки температури тіла, серцевих скорочень, дихання, роботи інших внутрішніх органів. Роль біологічної енергії.

Харчування є одним з найважливіших умов підтримки та збереження життя, заповнюючи потребу організму в пластичних та енергетичних матеріалах і в інформації. Основний критерій чергового прийому їжі. Правильна організація харчування дозволяє підтримувати і зміцнювати здоров'я, а порушення, як це, на жаль, найчастіше і буває в сучасному світі, веде до виникнення багатьох порушень і захворювань.

Тема 10. Гігієнічне забезпечення в окремих видах спорту.

Загальні основні положення гігієнічного забезпечення спортивної підготовки.

Для представників різних видів спорту існують загальні основні положення гігієнічного забезпечення спортивної підготовки.

Вірна організація і проведення занять (дозування навантаження, чергування роботи і відпочинку, розпорядок дня, режим харчування, застосування відновних заходів тощо).

Фізіологічні принципи побудови навчально-тренувальних занять повністю співпадають з вимогами гігієни. Тренування повинні проводитися систематично, з поступовим збільшенням фізичного навантаження, раціональним чергуванням роботи і відпочинку на основі загальної всебічної фізичної підготовки. При цих умовах забезпечується пристосування організму, його нервової, серцево-судинної, дихальної, м'язової та інших систем до фізичних навантажень.

Перенапруження. Гімнастика – один з основних засобів всебічного розвитку. Легка атлетика поєднує різні за структурою та впливом на організм фізичні вправи.

Спортивні ігри вимагають від спортсменів високих швидко-силових якостей, швидкісних дій, стрибучості, стрибкової витривалості, доброї координації в поєднанні з відмінними психофізіологічними якостями – ігровим мисленням, спроможністю швидко приймати рішення і реалізовувати їх раціональних рухових діях.

Плавання виконується у водному середовищі, в горизонтальному положенні тіла, що справляє на організм своєрідний порівняно з іншими видами спорту вплив.

Боротьба вимагає високих силових якостей – абсолютної сили, силової витривалості (статичної і динамічної), вибухової сили. Туризм в залежності від об'єму навантаження та інтенсивності може виконуватися із спортивною метою як засіб, що розвиває фізичні якості, і з відновними завданнями (активний відпочинок) в оздоровчій фізичній культурі.

Тема 11. Гігієна фізичних вправ для людей середнього і похилого віку.

Для осіб середнього (40—60 років) та похилого віку (понад 60 років) характерним є процес старіння У різних органах і фізіологічних системах організму відбуваються патологічні зміни Спочатку уповільнюються процеси обміну речовин і зокрема окислювальні, що спричинює зниження активності тканинних ферментів та біохімічних реакцій у клітинах організму. Після 40—50 років погіршується пристосовуваність судинного тону до змін кровообігу пов'язаного Серед багатьох чинників, що уповільнюють фізіологічне старіння, позитивно впливають на здоров'я та сприяють довголіттю, найважливішим є фізичне виховання та спорт. Фізичні вправи компенсують недостатність рухової активності, підвищують обмін речовин, стійкість організму до шкідливих чинників навколишнього середовища тощо.

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

У групах здоров'я на заняттях застосовують різні види фізичних вправ: гімнастичні та легкоатлетичні, пересування на лижах, катання на ковзанах, їзду на велосипеді, спортивні ігри (волейбол, баскетбол, теніс). На початковому етапі занять, особливо за наявності суттєвих порушень функцій органів дихання та кровообігу, а також при недостатній

фізичній підготовленості, слід виконувати вправи малої потужності без різких рухів, стрибків, бігу та статичних напружень і напруження. На другому етапі занять у групах здоров'я значно збільшується обсяг легкоатлетичних вправ, спортивних ігор та плавання.

5.2. Тематика практичних занять.

Тема 1. Предмет і завдання гігієни. Гігієна фізичної культури і спорту.
Тема 2. Епідеміологічні фактори зовнішнього середовища.
Тема 3. Умови і спосіб життя. Гігієна повітря.
Тема 4. Умови і спосіб життя. Гігієна води і ґрунту.
Тема 5. Особиста гігієна спортсмена. Гігієна спортивного одягу і взуття.
Тема 6. Фізіолого-гігієнічні основи навчально-виховної роботи в школі.
Тема 7. Гігієнічні основи загартовування. Фактори, що провокують простудні захворювання
Тема 8. Загальні гігієнічні основи спортивних споруд.
Тема 9. Гігієна харчування.
Тема 10. Гігієнічне забезпечення в окремих видах спорту.
Тема 11. Гігієна фізичних вправ для людей середнього і похилого віку.

5.3. Організація самостійної роботи студентів.

№ з/п	Вид роботи	Кількість годин		Форми звітності
1.	Підготовка до лекційних та семінарських занять	9	12	Конспект
2	Підготовка до проміжного контролю	4	4	Модульна контрольна робота
3.	Виконання індивідуальних завдань:			
	- підготовка доповіді;	18	20	Доповідь
	- підготовка реферату;	17	26	Реферат
	- підготовка до презентації результатів дослідження.	15	20	Презентація
	Разом	54	82	

5.4. Тематика індивідуальних завдань

Тематика рефератів

- 1 Валеологія як стратегія виживання людини в сучасному суспільстві
- 2 Розвиток науки про здоров'я людини від реліктових культур до цивілізованих держав Месопотамії, Єгипту та Ізраїлю. Стратегія оздоровлення у народів Сходу (Стародавні Персія, Китай, Індія).
- 3 Лікування людей в класичну епоху стародавньої Греції та Риму.
- 4 Внесок лікарів Середньовіччя та епохи відродження у вирішення проблеми здоров'я людини.
- 5 Сутність людини та сенс життя.
- 6 Оздоровче тренування дітей і підлітків як фактор формування і зміцнення здоров'я.
- 7 Застосування методу фітопрофілактики у практиці оздоровлення людського організму.
- 8 Роль загартовування у підтримці фізичного здоров'я людини
- 9 Проблеми харчування в минулому і в нинішній час.
- 10 Вплив атмосферного повітря на організм і здоров'я людини.

- 11 Стан здоров'я дитячого населення та його показники
- 12 Шкідливі звички – руйнівачі тренуваності
- 13 Гігієна спортивних ігор.
- 14 Гігієнічні вимоги до шкільного режиму
- 15 Історія розвитку гігієни.
- 16 Поняття про епідеміологію.
- 18 Рух повітря та його вплив на тренування.
- 19 Біологічне значення сонячної радіації.
- 20 Значення аероінів в житті людини.
- 21 Біологічна дія іонізуючої радіації.
- 22 Вплив кліматичних умов на здоров'я людини.
- 23 Шкідливі гази та охорона повітря.
- 24 Значення води в житті людини. Охорона водних ресурсів.
- 25 Гігієна ґрунту.
- 26 Раціональний розподіл дня та його значення для спортсмена.
- 27 Захворювання шкіри та їх профілактика
- 28 Вплив паління організм спортсмену.
- 29 Вплив алкоголю на організм спортсмену.
- 30 Загартування в спортивній практиці.

Тематика індивідуальних завдань

1. Розробити і заповнити індивідуальний “Щоденник здоров'я”
2. Розробити сценарій заходу з здоров'язберігаючого напрямку.
3. Розробити індивідуальну оздоровчу систему з урахуванням обраного виду спорту.
4. Підготувати реферативне повідомлення на тему «Прилади для вимірювання вологості, атмосферного тиску, швидкості руху повітря».
5. Підготувати реферативне повідомлення на тему «Сонячна радіація та її вплив на організм людини».
6. Підготувати реферативне повідомлення на тему «Гігієнічні вимоги до питної води».
7. Підготувати Microsoft PowerPoint-презентацію на тему «Методика гігієнічної оцінки місць проведення занять з фізичного виховання».
8. Підготувати доповідь на тему «Гігієнічні основи режиму дня різних вікових груп».
9. Підготувати доповідь на тему «Гігієна відпочинку, сну та розумової праці».
10. Розробити гігієнічні основи режиму дня студента першого курсу факультету фізичної культури і спорту.
11. Розробити гігієнічну схему принципів та методів загартовування школярів початкових класів.
12. Підготувати реферативне повідомлення на тему «Критерії оцінки ефективності загартовуючих процедур учнів старших класів»

6. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

- 6.1. *Форми поточного контролю.* Усна або письмова перевірка вивчення навчальних матеріалів на практичних заняттях.
- 6.2. *Форми проміжного контролю.* Модульна контрольна робота
- 6.3. *Форми підсумкового контролю.* Залік
- 6.4. *Засоби діагностики результатів навчання:* подаються в силбусі навчальної дисципліни.

6.5. Критерії оцінювання результатів навчання: подаються в силабусі навчальної дисципліни.

7. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

Технічні засоби для демонстрування презентацій (ноутбук, проектор), веб-сервіс Moodle

8. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

8.1. Основні джерела

1. Гігієна праці : методи досліджень та санепіднагляд / за ред. А. М. Шевченка, О. П. Яворського. - Вінниця : Нова книга, 2005. - С. 232-243.
2. 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.
3. Загальна гігієна : посіб. для практ. занять / за заг. ред. І. І. Даценко. - Л. : Світ, 2001.-472 с.
4. Корзун В. Н. Гігієна харчування : підручник / В. Н. Корзун. - К.: видав. центр КНТЕУ, 2003. - 236 с.
5. Свистун Ю.Д. Гігієна фізичного виховання і спорту: [посіб. для вищ. навч. закл. III-IV рівня акредитації у галузі фіз. виховання і спорту] / Свистун Ю.Д., Гурінович Х.Є. - Львів: НВФ "Українські технології", 2010 - 342 с.
6. Ярова В.Д., Свєтлова О.Д. Фізіолого-гігієнічні основи організації оздоровчої фізичної культури для дітей та підлітків середнього шкільного віку з різним станом здоров'я. Частина I, II, Черкаси. 2009.

8.2. Допоміжні джерела

1. Державні санітарні правила і норми по устаткуванню, утриманню загальноосвітніх навчальних закладів та організації навчально-виховного процесу : ДСанПіН 5.5.2.008-01. - К., 2001. - 54 с.
2. Плахтій П.Д. Вікова фізіологія і валеологія: [навч. посібник] / П.Д.Плахтій, С.В.Страшко, В.К.Підгірний. - Кам'янець-Подільський, 2010. – 308 с. - ISBN 978-966-2937-95-4.
3. Белик Э.В. Валеология: Справочник школьника. – Донецк: ООО ПКФ «БАО», 2004. – 512 с.
4. Кириленко С.В. Уроки здоров'я. – Х.: „Скорпіон”, 2004. – 88 с.
5. Комунальна гігієна / укл. Є. Г. Гончарук, В. Г. Бардов [та ін.]; за ред. Є. Г. Гончарука. - К. : Здоров'я, 2003. - С. 36-326.
6. Мізюк М. І. Гігієна : підручник і М. І. Мізюк. - К. : Здоров'я, 2002. - 288 с.
7. Цимбал Н.М. Практикум з валеології. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2000
8. Цимбал Н.М. Методи зміцнення фізичного здоров'я. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2000

8.3. Інтернет-ресурси

1. www.virtualmedicalcentre.com
2. <http://sbio.info>
3. <http://www.usm.maine.edu>
4. <http://www.health-news.ru>
5. <http://www.vitaminov.net>
6. <http://amazinghumanbody-prakash.blogspot.com>
7. <https://vseosvita.ua/library/prezentacia-gigienicni-cinniki-ak-zasib-fizicnogo-zagartuvanna-462166.html>

8. chrome-
extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/12
869/1/Puzik_2.pdf