



СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ГІГІЄНА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

| | |
|------------------------------|--|
| Ступінь вищої освіти | Бакалавр |
| Освітньо-професійна програма | «Фізична культура і спорт» |
| Факультет | Здоров'я, фізичної культури і спорту |
| Кафедра | Фізичної здоров'я людини та фізичної терапії |
| Семестр | IV |
| Кількість кредитів | 3 |
| Мова викладання | українська |

| | |
|----------------------|--|
| Викладач | к. м. н., доц. Подоляка Петро Сергійович |
| Контактна інформація | sergpalan@gmail.com |

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ДИСЦИПЛІНУ

| | |
|---------------------|---|
| Анотація | <p>Навчальна дисципліна «Гігієна фізичної культури і спорту» входить до обов'язкових компонентів освітньої програми «Фізична культура і спорт» спеціальності 017 Фізична культура і спорт першого (бакалаврського) рівня.</p> <p>Предметом вивчення навчальної дисципліни «Гігієна фізичної культури і спорту» є вивчення процесів взаємодії організму людини і різних факторів фізичної культури та спорту.</p> <p>Загальний обсяг курсу для здобувачів денної форми навчання складає 90 годин, з яких 16 годин відводиться на лекції, 14 годин на практичні заняття і 60 годин на самостійне вивчення матеріалу. Форма контролю знань є семестровий залік.</p> |
| Мета та цілі | <p>Метою вивчення навчальної дисципліни «Гігієна фізичної культури і спорту» є формування знань про значення і роль гігієни в системі фізичної культури і спорту, забезпечення тренувальної і змагальної діяльності, прискорення відновлення фізичної працездатності, профілактики захворювань, про закономірності, що лежать в основі здорового способу життя.</p> <p>Завдання :</p> <ul style="list-style-type: none">– вивчення впливу умов зовнішнього середовища на здоров'я осіб, які займаються фізичною культурою та спортом, та їх оздоровлення;– розроблення гігієнічних заходів, сприятливих для зміцнення здоров'я осіб, які займаються фізичними вправами та спортом;– попередження можливих несприятливих впливів різноманітних факторів фізичної культури та спорту;– підвищення працездатності, витривалості, забезпечення зростання спортивних досягнень;– використання знань, вмінь та навичок під час здійснення заходів з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань;– зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання гігієнічних аспектів у фізичній культурі і спорті. |

| | |
|----------------------------|---|
| | |
| Результати навчання | <p>Опанувавши дисципліну «Гігієна фізичної культури і спорту», здобувачі вищої освіти повинні мати такі програманні результати навчання:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами. – Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації, адаптивного спорту та адаптивної фізичної культури. – Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом. – Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом. |
| Soft skills: | <p>Під час вивчення дисципліни здобувач отримує можливість формувати та розвивати soft skills - соціально-психологічні аспекти професійної компетентності: здатність аналізувати та оцінювати, інтерпретувати; здатність логічно мислити, креативно діяти; планувати та управляти часом, презентувати себе і свою позицію; діяти відповідально.</p> |
| Пререквізити | <p>Базові знання з дисциплін: «Історія фізичної культури», «Анатомія і фізіологія людини», «Теорія і методика фізичного виховання», «Біохімічні основи фізичної культури і спорту».</p> |

СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ

| Тема | План, короткі тези | Завдання | Кількість балів |
|--|--|---|-----------------|
| Змістовий модуль 1. Загальна гігієна. | | | |
| Тема 1. Особливості гігієни як науки та навчальної дисципліни | Предмет гігієни, як науки та етапи її розвитку. Завдання гігієни. Соціальне значення гігієнічних заходів. Зв'язок гігієни з іншими науками. Короткі історичні відомості про розвиток гігієни. Гігієна фізичного виховання – наука про зміцнення здоров'я і підвищення працездатності фізкультурників та спортсменів. | Дидактичне тестування; презентація основних положень за темою | 7 |
| Тема 2. Фактори навколишнього середовища та їх вплив на організм людини під час занять фізичними вправами. | Фізичні фактори навколишнього середовища, їх позитивний та негативний вплив на здоров'я людини. Гігієнічна характеристика комплексного впливу фізичних властивостей повітря на організм спортсмена. Значення змін метеорологічних факторів при заняттях спортом. Гігієнічна характеристика хімічного складу повітря. Гігієнічні вимоги до мікроклімату. Епідеміологічне значення води. Гігієна ґрунту. Гігієнічна аргументація вибору ґрунтів для спортивних споруд. | Практичні завдання | 8 |
| Тема 3. Біологічні фактори зовнішнього середовища та | Інфекційні захворювання та їх розповсюдження. Симптоми, збудники, шляхи передачі інфекції. Періоди розвитку інфекційних хвороб. Гельмінтози, гострі кишкові захворювання. Заходи щодо | Практичні завдання | |

| | | | |
|--|---|---|---|
| профілактика інфекційних захворювань у осіб, що займаються фізичною культурою | попередження інфекційних захворювань і боротьби з ними. | | 7 |
| Змістовий модуль 2. Гігієна фізичної культури і спорту | | | |
| Тема 4. Особиста гігієна. Гігієнічні основи режиму дня. Гігієна загартовування | Особиста гігієна. Гігієна тіла. Гігієна зору та слуху. Гігієнічні основи режиму дня. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу та взуття. Методики та принципи загартовування. Методика оцінки ефективності загартовуючих процедур. Гігієнічна оцінка режиму дня осіб, які займаються фізичною культурою і спортом. Поняття про здоровий спосіб життя, шкідливі звички – руйнівники тренуваності. | Практичні завдання | 8 |
| Тема 5. Особливості харчування при заняттях фізичною культурою і спортом. | Поняття про достатність і збалансованість харчування. Фізіологічна роль і гігієнічне значення білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінеральних речовин у харчуванні людини. Енерговитрати під час занять фізкультурою та спортом. Загальні гігієнічні вимоги до режиму харчування спортсменів. | Практичні завдання | 8 |
| Тема 6. Гігієнічне забезпечення спортивних тренувань. | Гігієнічні вимоги до планування тренувань і змагань. Гігієнічні вимоги до структури, змісту і нормування навантажень на одному тренуванні. Гігієнічне забезпечення під час підготовки спортсмена до умов високих та низьких температури і вологості повітря. Гігієнічне забезпечення при підготовці спортсмена до гірських умов. | Дидактичне тестування; презентація основних положень за темою | 7 |
| Тема 7. Гігієна відновлення фізичної працездатності | Втома при м'язовій діяльності та її діагностика. Сучасні засоби відновлення та їх гігієнічна характеристика. Гігієнічна характеристика методів та засобів відновлення фізичної працездатності. Розробка і складання гігієнічних схем відновлення працездатності. Гігієнічне забезпечення підготовки в окремих видах спорту. Гігієнічні вимоги до педагогічних і психологічних засобів відновлення спортивної працездатності. Гігієнічні вимоги до тренувального процесу та змагань. | Дидактичне тестування; презентація основних положень за темою | 7 |
| Тема 8. Гігієнічні вимоги до спортивних споруд | Основні гігієнічні вимоги до розміщення, орієнтації та планування спортивних споруд. Основні гігієнічні вимоги до будівельних матеріалів. Основні гігієнічні вимоги до мікроклімату спортивних споруд. Гігієнічні вимоги до відкритих та штучних водойм. Гігієнічні вимоги до фізкультурно-оздоровчих споруд. | Практичні завдання | 8 |

ЛІТЕРАТУРА ТА НАВЧАЛЬНІ МАТЕРІАЛИ

Базова

1. Валеологічні основи фізичного виховання студентів: навч. посіб. [Електронний ресурс] / за ред. В.М. Вілянського ; М-во освіти і науки України, Нац. техн. ун-т «Дніпровська політехніка». – Електрон. текст. дані. – Дніпро: НТУ «ДП», 2020. – 71 с.
2. Гігієна спорту : [посіб. для студ. ВНЗІІІ-ІV рівня акредитації угалузі фіз. виховання і спорту] / Свистун Ю. Д., Лаптев О. П., Полієвський С. О., Шавель Х. Є. - Л. : НФВ «Українські технології», 2012. - 214 с.
3. Гігієна та екологія : підручник / [В. Г. Бардов, С. Т. Омельчук, Н.В. Мережкіна та ін.] ; за заг. ред. В. Г. Бардова. – Вінниця : Нова Книга, 2020. – 472 с.
4. Ізмайлова О.В. Гігієна фізичного виховання: Методичний посібник. – Полтава, 2006. - 44 с.
5. Загальна гігієна та гігієна фізичних вправ: конспект лекцій для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / уклад. : І. Л. Марченко. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – 160 с.
6. Коцур Н. І., Товкун Л. П. Валеологія: підручник (у 2-х частинах). Частина І. Переяслав-Хмельницький (Київська обл.): Домбровська Я. М., 2019. 464 с.
7. Коцур Н. І., Товкун Л. П. Валеологія: підручник (у 2-х частинах). Частина ІІ. Переяслав-Хмельницький (Київська обл.): Домбровська Я. М., 2019. 458 с.
8. Марцінковський І. Б. Гігієна фізичного виховання і спорту : курс лекцій і методичні рекомендації до практичних занять : навчальний посібник / І. Б. Марцінковський. – Миколаїв : НУК, 2015. – 328 с.
9. Свистун Ю.Д. Гігієна фізичного виховання і спорту: [посіб. для вищ. навч. закл. ІІІ-ІV рівня акредитації у галузі фіз. виховання і спорту] /Свистун Ю.Д., Гурінович Х.Є. - Львів: НФВ «Українські технології», 2010. - 342 с.
10. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Паршев А. Є. Гігієнічні основи фізичного виховання та спорту. Основи психогігієни : Конспект лекцій. – Харків : УкрДУЗТ, 2019. – 58 с.

Додаткова

11. Андрошук Н.В. Основи здоров'я і фізична культура: (теоретичні відомості): Навчальний посібник/ Н. Андрошук, М. Андрошук.- Тернопіль: Підручники і посібники, 2006.- 160с
12. Бобрицька В.І. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: Навч.-метод. посібник для студ. вищ. навч. закладів/ Мін. освіти і науки України. Київський міський педагогічний університет імені Б.Д. Грінченка.- К.: Професіонал, 2004.- 80с
13. Даценко І.І. Гігієна та екологія людини: Навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів/ М-во освіти і науки України; Науково-метод. центр вищої освіти; ЛДМУ ім. Данила Галицького.- Л.: Афіша, 2000.- 248с.- Рек. МОН України
14. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи :навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Олександра Дмитрівна Дубогай, Анатолій Васильович Цьось, Марина Василівна Євтушок. – Луцьк : Східно-європ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – 276 с.
15. Карпова І.Б. Фізична культура та формування здорового способу життя: Навчальний посібник/ Б.І. Карпова, В.Л. Корчинський, А.В. Зотов; МОН України; КНУ ім. Вадима Гетьмана.- 2-ге вид., без змін.- К.: КНЕУ, 2006.- 104 с.- Рек.: МОН України.
16. Нестерова С.Ю. Валеологія і основи медичних знань: тексти лекцій (Частина І). Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту / С.Ю.Нестерова. – Вінниця : ВДПУ, 2014.– 126 с.
17. Подоляка П. С., Ногас А. О., Гуцман С. В., Андреева О. Б. Спортивний травматизм в сучасному спорті. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation) : науковий журнал. Рівне : НУВГП, 2022 № 11. 220- 225.
18. Андреева О. Б., Подоляка П. С. Формування соціальних навичок у студентів фізичної культури та спорту, фізичних терапевтів, ерготерапевтів. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation) : науковий журнал. Рівне : НУВГП, 2022 № 10. 10- 15.
19. Гуцман С. В., Ногас А. О., Ніколенко О. І., Подоляка П. С., Гамма Т. В. ДО ПИТАННЯ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ ПРОБЛЕМ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation) : науковий журнал. Рівне : НУВГП, 2021. № 9. 32- 43. 156-158.
20. Ногас, А. О. та Подоляка, П. С. та Яцук, А. О. (2020) СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПРОВЕДЕННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ НА ХРОНІЧНИЙ ГАСТРИТ. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (6). С. 51-56.
21. Поташняк І.В. Соціально-гігієнічне і психолого-педагогічне забезпечення ефективності

- формування здоров'я учнів у гімназіях-школах сприяння здоров'ю: Монографія/ І.В. Поташнюк; МEGУ ім. акад. С. Дем'янчука.- Луцьк: Надстир'я, 2009.- 226с.
22. Поташнюк І.В. Вплив рухової активності на фізичне здоров'я дітей і підлітків в освітніх закладах нового типу. Дослідження інновацій та перспективи розвитку науки і техніки у ХХІ столітті: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Рівне, 25–26 листопада 2021 року). Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука. Рівне : Видавничий дім «Гельветика», 2021. - Ч. 2. - 232 с. С. 197-200.
 23. Поташнюк, І.В., Левківський, О. О., Копель, Ю. М. Принципи застосування методів реабілітаційного лікування хворих при травмах колінного суглобу. Проблеми та перспективи олімпійського руху в ХХІ столітті : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Рівне, 22–23 вересня 2022 року). Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука. Рівне : Видавничий дім «Гельветика», 2022. 84с. С.81-83.
 24. Поташнюк І.В. Профілактика сколіозу у дітей і підлітків. Дослідження інновацій та перспективи розвитку науки і техніки у ХХІ столітті : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 10 листопада 2022 р., м. Рівне. – Львів – Торунь : Liha-Pres, 2022. 328с. С. 258-261.
 25. Поташнюк І.В. Особливості харчування спортсменів. Фітнес, харчування та активне довголіття: прогр. II Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. (23 березня 2022 р.). – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2022. – 34 с. С.29.
 26. Поташнюк І.В. Формування культури здоров'я у дітей та молоді на основі створення здоров'язбережувального середовища в системі навчання. Інноваційні дослідження та перспективи розвитку науки і техніки у ХХІ столітті: збірник тез доповідей учасників Міжнародної науково-практичної конференції до 30-річчя Приватного вищого навчального закладу «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука» (м. Рівне, 19 жовтня. 2023 року). Рівне, 2023. Ч. 4. 187 с. – С.9-11.
 27. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: Навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів/ С.І. Присяжнюк; МОН України; Нац. аграрний університет.- К.: ЦУЛ, 2008.- 502с.- Рек.: МОН України.
 28. Фізичне виховання людей різного віку: підручник/ Г.О. Литовченко, В.І. Пеньковець, О.М. Буланов. - Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка, 2015, - 211 с
 29. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с.
 30. Фізичне виховання, основи здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей старшого дошкільного віку: навч.-метод. посібник/ О. Л. Богініч, Н. В. Левінець, Л. В. Лохвицька, Л. А. Сварковська.- К.: Генеза, 2013.- 128с.- (Настільна книжка вихователя).
 31. Фізичне виховання. Теоретичний розділ: Навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів/ Авт.: С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третьяков та ін; М-во освіти і науки України; Нац. аграрний університет,- К.: ЦУЛ, 2007.- 191с.- Рек.: МОН України.
 32. Фізичне виховання: навчально-практичний посібник / М. М. Кость, О. А. Чичкан, М. О. Червоношапка. – Львів: ЛьвДУВС, 2013. – 92 с.
 33. Школа сприяння здоров'ю: Досвід роботи, перспективи розвитку: Посібник для вчителя/ М-во освіти і науки України. МEGУ ім. акад. С. Дем'янчука. Луцька гімназія №4. За ред. Р.З. Поташнюк, І.В. Поташнюк.- Рівне, Луцьк: Надстир'я, 2006.- 228с.- Рек.: МОН України
 34. Школа сприяння здоров'ю: Теорія, практика, методи дослідження: Навчальний посібник/ М-во освіти і науки України. МEGУ ім. акад. С. Дем'янчука. Луцька гімназія №4. За ред. І.В. Поташнюк.- Рівне, Луцьк: Надстир'я, 2006.- 144с.- Рек.: МОН України

Інформаційні ресурси

1. Закон України «Про вищу освіту». Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>
2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Режим доступу; <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
3. Про затвердження Довідника кваліфікаційних характеристик професій працівників, Випуск 85 «Спортивна діяльність». Наказ Міністерства молоді та спорту України від 28.10.2016 № 4080. Режим доступу:
4. Про затвердження Положення про дитячу юнацьку-спорту школу. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-%D0%BF#Text>;

5. Факультет Здоров'я фізичної культури і спорту МЕГУ Запрошує на навчання. Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=d121mEJD5A0>

ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

| | |
|--|--|
| Загальна політика | Здобувач освіти зобов'язаний відвідувати всі заняття згідно розкладу, не спізнюватися. Дотримуватися етики поведінки. Працювати з навчальною літературою, з літературою на електронних носіях і в Інтернеті. При пропуску лекційних занять проводиться усна співбесіда за темою. Відпрацьовувати практичні заняття. Виконати індивідуальне завдання. |
| Політика щодо дедлайнів та перекладання | Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. |
| Політика щодо академічної доброчесності | Письмові роботи перевіряються на наявність плагіату і допускаються до захисту із коректними текстовими запозиченнями не більше 20%. Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування. |

ОЦІНЮВАННЯ

Нарахування балів

| Види оцінювання | Бали |
|----------------------------------|------------|
| Змістовий модуль 1 (Тема 1-3) | 22 |
| Змістовий модуль 2 (Тема 4-8) | 38 |
| Підсумковий контроль (залік) | 40 |
| Загальна кількість балів: | 100 |

Розподіл балів для оцінювання успішності студентів

| Сума балів за всі види навчальної діяльності | Оцінка ECTS | Оцінка за національною шкалою |
|--|-------------|--|
| 90-100 | A | відмінно |
| 82-89 | B | добре |
| 74-81 | C | |
| 64-73 | D | задовільно |
| 60-63 | E | |
| 35-59 | FX | незадовільно з можливістю повторного складання |
| 0-34 | F | незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни |