

«ГІГІЄНА»



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

ГАРЛІНСЬКА АЛЛА МИКОЛАЇВНА
ТАРАДАЙНИК МАРІЯ МИХАЙЛІВНА
ГРИЩУК СЕРГІЙ МИКОЛАЙОВИЧ

«ГІГІЄНА»

*Методичні рекомендації до
лабораторних занять*

Житомир
Вид-во ЖДУ імені Івана Франка
2019

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Житомирського державного університету імені Івана Франка
(протокол № 3 від 29.03.2019 р.)*

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Гордійчук С.В. – кандидат біологічних наук, проректор з навчальної роботи КВНЗ «Житомирський інститут медсестринства».

Шевчук Д.В. – кандидат медичних наук, лікар-хірург дитячий вищої категорії Хірургічного відділення №2 Житомирської обласної дитячої клінічної лікарні, викладач кафедри дитячої урології Національної медичної академії післядипломної освіти імені П.Л. Шупика.

Гарлінська А.М., Тарадайник М.М., Грищук С.М.

Г-20 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.

Методичні рекомендації до лабораторних занять з навчальної дисципліни «Гігієна» відповідають положенню Житомирського державного університету імені Івана Франка щодо підготовки видань. Основною метою рекомендацій є допомога студентам закріпити основні питання теорії та знання, набуті в процесі лекційних і лабораторних занять.

Для студентів факультету фізичного виховання і спорту денної та заочної форми навчання.

© Гарлінська А.М. 2019
© Тарадайник М.М. 2019
© Грищук С.М. 2019
© Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019

ЗМІСТ

Вступ.....	6
Лабораторна робота №1	7
Тема: Гігієна як наукова дисципліна.....	7
Лабораторна робота №2-3	14
Тема: Гігієна навколишнього середовища	14
Лабораторна робота № 4.....	24
Тема: Профілактичні заходи щодо харчових отруєнь та інфекційних захворювань.....	24
Лабораторна робота №5.....	30
Тема: Правила і принципи загартовування.....	30
Лабораторна робота № 6.....	36
Тема: Гігієна відновлення працездатності і гігієнічне забезпечення занять фізичною культурою і спортом.....	36
Лабораторна робота № 7.....	41
Тема: Гігієнічні вимоги до спортивних споруд, інвентарю та місць проведення занять з фізичного виховання.....	41
Лабораторна робота №8.....	46
Тема: Гігієнічні вимоги до режиму дня, одягу і взуття спортсменів.....	46
Лабораторна робота № 9.....	54
Тема: Гігієнічна оцінка програм фізичного виховання школярів.....	54
Лабораторна робота № 10.....	59
Тема: Гігієнічна оцінка уроку фізичного виховання в школі.....	59
Лабораторна робота № 11-12.....	64
Тема: Гігієна світлового і повітряно-теплого режимів в школах.....	64
Теми рефератів, які пропонуються студенту	73
Перелік питань до заліку з навчальної дисципліни «Гігієна»	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	76
Шкала оцінювання: національна та ЄКТС	79

Вступ

Гігієна як навчальна дисципліна є системою знань про закономірності впливу на організм, здоров'я, працездатність людей соціальних, природних, штучних чинників навколишнього і внутрішнього середовища, на підставі яких здійснюється розроблення запобіжних і оздоровчих заходів, спрямованих на ліквідацію чи зменшення до безпечних величин (гігієнічних нормативів) впливу негативних чинників або, навпаки, на широке використання позитивних чинників для збереження, оздоровлення і зміцнення здоров'я як окремої людини, так і цілих колективів, усього людського суспільства.

Даний лабораторний зошит розрахований, насамперед, на оволодіння студентами системою знань про вплив навколишнього середовища на організм людини та профілактичні заходи щодо попередження захворювань людини, використання цих знань у подальшій практиці фахівця в галузі фізичної культури.

На лабораторних заняттях студенти повинні не лише освоїти теоретичний матеріал, а й навчитись оцінювати фактори, що впливають на працездатність і стан здоров'я людини; прогнозувати наслідки впливу факторів зовнішнього середовища на людину на основі отриманих теоретичних знань; давати рекомендації щодо проведення профілактичних заходів попередження захворювань людини; користуватися знаннями про гігієнічні норми і правила у повсякденному житті; використовувати знання з гігієни при дозуванні фізичних навантажень під час тренувальних занять; робити гігієнічну оцінку місць проведення, умов занять з фізичної культури і спорту, спортивного інвентарю та обладнання.

Інструктивно-методичні матеріали до виконання лабораторних робіт доповнюють і тісно взаємопов'язані з лекційним курсом дисципліни, що сприяє кращому засвоєнню знань студентами.

Інструктивно-методичні матеріали відповідають навчальній і робочій програмам нормативної навчальної дисципліни "Гігієна", які складені відповідно до освітньо-кваліфікаційних характеристик і освітньо-професійних програм щодо підготовки бакалаврів напряму 6.010201 «Фізичне виховання»*, «Фізичне виховання».

Лабораторна робота № 1
Тема: Гігієна як наукова дисципліна

Мета вивчення: з'ясувати особливості гігієнічної науки, розглянути етапи її розвитку, методи, що використовуються цією наукою.

Професійна спрямованість: майбутні фахівці мають володіти основними знаннями та навичками в області гігієни, вміти надавати рекомендації, а також застосовувати набуті знання, вміння та навички на практиці та в професійній спортивній діяльності; знання з даної теми допоможуть у повсякденній навчально-виховній роботі.

Теоретичні питання:

1. Визначення гігієни як науки, її мета, завдання, предмет і об'єкт дослідження, зв'язок з іншими науками.
2. Розвиток гігієни на перспективу.
3. Розділи гігієни.
4. Гігієна фізичної культури і спорту.
5. Методи гігієни.

Питання для самопідготовки:

1. Етапи становлення і розвитку гігієни як науки.
2. Показники соціально-гігієнічного моніторингу.
3. Розподіл населення на групи здоров'я.
4. Групи здоров'я.

Основні поняття теми: *гігієна, комунальна гігієна, гігієна навколишнього середовища (загальна гігієна), гігієна праці, гігієна харчування, радіаційна гігієна, військова гігієна, гігієна дітей і підлітків, авіаційна і космічна гігієна, соціальна гігієна, гігієна фізичної культури і спорту, санітарія, епідеміологічний метод, метод санітарної експертизи, метод санітарного обстеження, метод натурного і лабораторного гігієнічного експерименту, фізичний, хімічний, бактеріологічний і токсикологічний методи, клінічні методи, санітарно-статистичні методи.*

Хід роботи:

1. Дайте визначення поняттям:

Гігієна – _____

Комунальна гігієна – _____

Гігієна навколишнього середовища – _____

Гігієна праці – _____

Гігієна харчування – _____

Радіаційна гігієна – _____

Військова гігієна – _____

Гігієна дітей і підлітків – _____

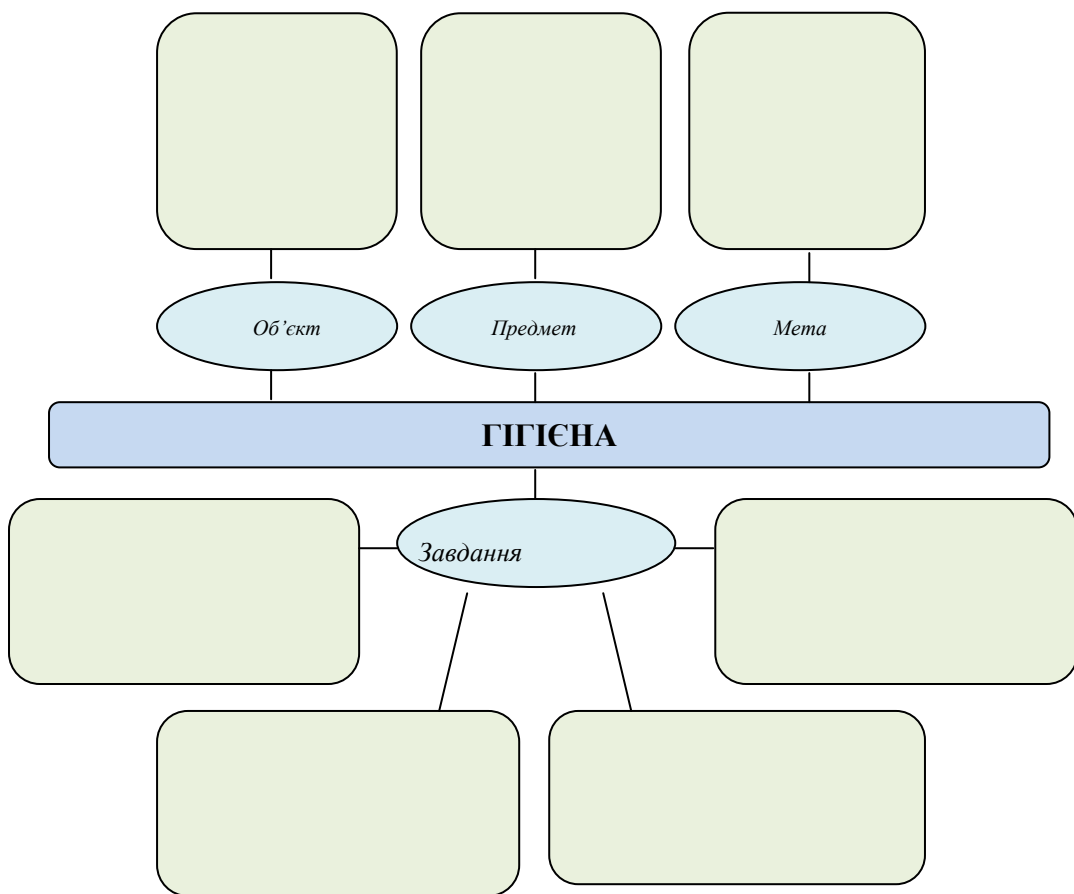
Авіаційна і космічна гігієна – _____

Соціальна гігієна – _____

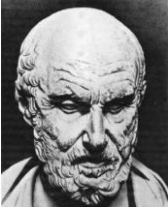
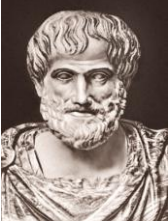
Гігієна фізичної культури і спорту – _____

Санітарія – _____

2. Охарактеризуйте гігієну як науку:



3. Заповніть таблицю «Видатні вчені-гігієністи»:

<i>Портрети вчених</i>	<i>П.І.Б. вчених</i>	<i>Внесок у розвиток гігієни</i>
	Гіппократ (460-377 рр. до н.е.)	
	Арістотель (384-322 рр. до н.е.)	
	Гален (129 або 131 - 200 або 217 рр.)	
	Макс фон Петтенкофер (1818-1901 рр.)	
	Віктор Андрійович Субботін (1844-1898 рр.)	

	Олексій Петрович Доброславін (1842- 1889)	
	Федір Федорович Ерісман (1842-1915 рр.)	
	Ф. Г. Кротков (1896-1983 рр.)	
	Р. Д. Габович (1909-2002 рр.)	

4. Заповніть таблицю «Методи гігієни»:

№ з/п	Назви методів	Характеристика
1.	<i>Епідеміологічний метод</i>	
2.	<i>Метод санітарної експертизи</i>	
3.	<i>Метод санітарного обстеження</i>	
4.	<i>Метод натурного гігієнічного експерименту</i>	
5.	<i>Метод лабораторного гігієнічного експерименту</i>	

6.	<i>Фізичний метод</i>	
7.	<i>Хімічний метод</i>	
8.	<i>Бактеріологічний метод</i>	
9.	<i>Токсикологічний метод</i>	
10.	<i>Клінічні методи</i>	
11.	<i>Санітарно-статистичні методи</i>	

5. Заповніть таблицю: «Показники соціально-гігієнічного моніторингу»:

Показники	Складові показників
<i>соціально-демографічні</i>	
<i>соціальної інфраструктури</i>	
<i>соціально-економічні</i>	
<i>кліматогеографічні</i>	
<i>санітарно-гігієнічні</i>	
<i>медичного обслуговування</i>	
<i>медико-демографічні</i>	
<i>захворюваність</i>	
<i>фізичний розвиток дітей та підлітків</i>	

6. Виконайте тестові завдання:

1. Хто з перелічених гігієністів створив і очолив першу на Україні окрему кафедру гігієни?

- А) В.Суботін.
- Б) О.Доброславін.
- В) Ф.Ерісман.
- Г) А.Якобій.
- Д) Г.Хлопін.

2. Метою якого виду профілактики є: запобігання виникненню захворювань та усунення причин виникнення захворювання?

- А) первинна;
- Б) вторинна;
- В) третинна;
- Г) особиста;
- Д) суспільна.

3. Практичне застосування розроблених гігієнічною наукою нормативів, санітарних правил та рекомендацій здійснює:

- А) Санітарія;
- Б) Профілактика;
- В) Суспільна профілактика;
- Г) Гігієна харчування;
- Д) Комунальна гігієна.

4. У якому місті була створена перша у колишньому СРСР санітарно-епідеміологічна станція?

- А) Москва.
- Б) Київ.
- В) Маріуполь.
- Г) Гомель.
- Д) Мінськ.

5. Період зародження та подальшого розвитку науково-експериментальної гігієни?

- А) Початок XX сторіччя.
- Б) Середина та друга половина XIX сторіччя.
- В) Період допромислового капіталізму.
- Г) Середина XX сторіччя.
- Д) Період Відродження.

6. Укажіть назву періоду розвитку гігієни, коли зароджувалась народна гігієна і лікувальна діяльність, яка потребувала вишукування цілющих рослин і застосування їх при різних хворобах:

- А) Науковий;
- Б) Емпіричний;
- В) Експериментальний;
- Г) Лікувальний;
- Д) Гігієнічний.

7. Санітарія – це:

А) діяльність установ, органів та закладів санітарно-епідеміологічної служби;
Б) практичне застосування розроблених гігієнічною наукою нормативів, санітарних правил та рекомендацій, що забезпечують оптимізацію умов навчання, виховання, побуту, праці, відпочинку і харчування людей з метою зміцнення та збереження їх здоров'я;

В) система заходів, що спрямовані на підтримку чистоти приміщень різного призначення;
Г) система заходів, що спрямовані на забезпечення санітарного благополуччя населення;
Д) система державних, громадських та медичних заходів, що спрямовані на виховання здорового молодого покоління, оптимізацію умов навчання, виховання, побуту, праці, відпочинку і харчування людей з метою зміцнення та збереження їх здоров'я.

8. Назвіть науково-дослідний інститут України гігієнічного спрямування:

- А) Інститут гігієни та медичної екології ім. Марзеєва АМН України (м. Київ);
- Б) Науково-дослідний інститут мікробіології і імунології ім. Мечнікова;
- В) Львівський науково-дослідний інститут гігієни і мікробіології;
- Г) Інститут мікробіології ім. Заболотного;
- Д) Науково-дослідний інститут епідеміології та інфекційних хвороб ім. Л.І. Громашевського.

9. На скільки груп здоров'я (за станом здоров'я) поділяється населення?

- А) 2.
- Б) 3.
- В) 5.
- Г) 7.
- Д) 10.

10. Хто з перелічених відомих гігієністів більшу частину трудового життя працював на Україні?

- А) Г.Хлопін.
- Б) О.Сисін.
- В) О.Марзєєв.
- Г) Л.Медвідь.
- Д) Ф.Ерісман.

ВИСНОВОК: _____

Література

Основна:

1. Багнетова Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов факультета физической культуры и спорта. – 3-е изд., перераб. и доп.. – Сургут: РИО СурГПУ, 2008. – 206 с.
2. Загальна гігієна з основами екології / За ред. проф. В. А. Кондратюка. – Тернопіль: Укрмедкнига, 2003. – 592 с.
3. Крымская И. Г. Гигиена и экология человека: учеб. пособ. / И. Г. Крымская. - Изд. 2-е, стер. - Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 351 с.
4. Мишневa С. Д. Гигиена физической культуры и спорта: учеб. Пособие / С. Д. Мишневa. - Екатеринбург: Изд-во УрГУПС, 2014. – 101 с.

Додаткова:

1. Бобрицька В. І. Валеологія. Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних закладів освіти. Мін.освіти і науки України. Частина I,II. – Полтава, 2000.
2. Вайнбаум Я. С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А.Родионова. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 240 с.
3. Грибан В. Г. Валеологія: [навч. посіб.] / В. Г. Грибан. – К. : Центр навч. літератури, 2005. – 251 с.
4. Пивоваров Ю. П. Гигиена и основы экологии человека: Учеб. для студ. высш. мед. учеб. заведений / Ю. П. Пивоваров, В. В. Королик, Л. С. Зиневич / Под ред. Ю. П. Пивоварова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 528 с.

Контрольні питання

1. Які причини і передумови виникнення гігієнічної науки?
2. Охарактеризуйте розвиток гігієни в Україні.
3. Назвіть відомі Вам розділи гігієни.
4. Укажіть методи, що використовуються в гігієні.

Лабораторна робота № 2-3

Тема: Гігієна навколишнього середовища

Мета: ознайомитися з основними засадами гігієни навколишнього середовища; з'ясувати особливості впливу забруднень води, ґрунту та повітряного середовища на організм людини; сприяти розвитку кругозору студентів щодо факторів навколишнього середовища і їхнього впливу на організм людини.

Професійна спрямованість: майбутні фахівці мають володіти основними знаннями та навичками в області гігієни, вміти надавати рекомендації, а також застосовувати набуті знання, вміння та навички на практиці та в професійній спортивній діяльності; знання з даної теми допоможуть у повсякденній навчально-виховній роботі.

Теоретичні питання:

1. Гігієна води.
2. Гігієна ґрунту.
3. Гігієна повітряного середовища.
4. Вплив факторів зовнішнього середовища на стан здоров'я людини.

Питання для самопідготовки:

1. Значення води у життєдіяльності людини.
2. Гігієнічне значення складу та властивостей ґрунту.
3. Гігієнічне значення повітря для людини.

Основні поняття теми: органолептичні властивості води, мікробне число, колі-титр і колі-індекс, хімічний склад води, тяжкі метали, нітрати, нітрити, очищення води, знезараження води, хімічні методи знезараження води, хлорування, озонування, фізичні методи знезараження води, кип'ятіння, ультрафіолетове опромінення, самоочищення води, холера, черевний тиф, дизентерія, сальмонельоз, вірусний гепатит А, ґрунт, гумус, родючість, пористість, повітропроникність, водопроникність, вологомісткість, капілярність, температура, ґрунтові мікроорганізми, ботулізм, газова гангрена, бруцельоз, аскаридоз, ентеробіоз, анкілостомідоз, тверді і рідкі відходи, утилізація, самоочищення ґрунту, число Хлєбнікова (санітарне число).

Хід роботи:

1. Дайте визначення поняттям:

Анкілостомідоз – _____

Вода – _____

Ґрунт – _____

Гумус – _____

Ендемічний зоб – _____

Знезараження води – _____

Колі-індекс – _____

Колі-титр – _____

Метгемоглобінемія – _____

Мікробне число – _____

Нітрати – _____

Нітри́ти – _____

Озонування – _____

Повітря – _____

Самоочищення ґрунту – _____

Тяжкі метали – _____

Ультрафіолетове опромінення – _____

Утилізація ґрунту – _____

Флюороз – _____

Число Хлебнікова (санітарне число) – _____

2. Опишіть фізіолого-гігієнічне значення води:

3. Заповніть таблицю «Роль води у виникненні захворювань людини»:

Назви хвороб	Причини	Ознаки	Профілактика
Холера			
Черевний тиф			
Паратифи			

<i>Дизентерія</i>			
<i>Лептоспіроз</i>			
<i>Туляремія</i>			
<i>Бруцельоз</i>			
<i>Вірус інфекційного гепатиту</i>			
<i>Вірус поліомієліту</i>			
<i>Амебіаз</i>			
<i>Лямбліоз</i>			

4. Опишіть значення хімічного складу води з гігієнічної точки зору, заповнивши таблицю:

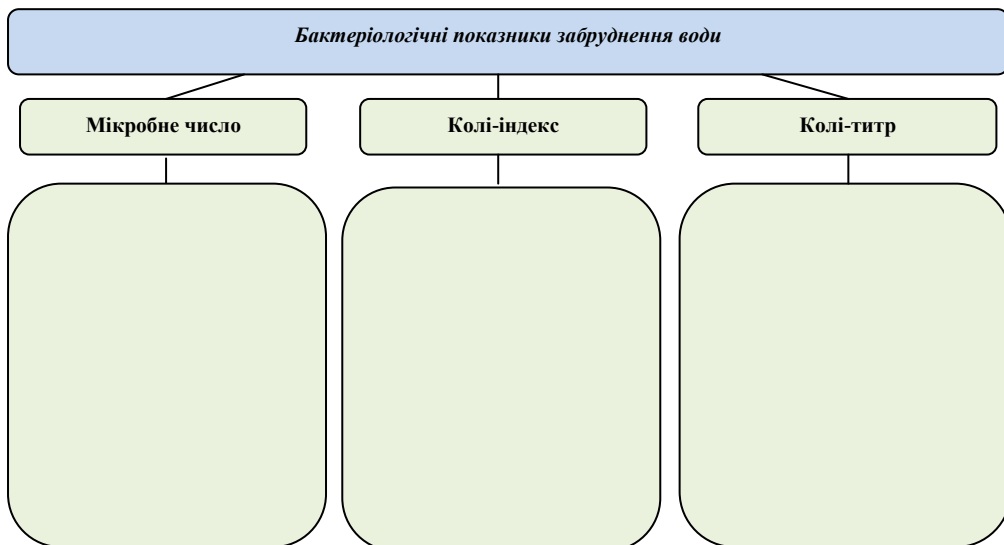
Хімічні речовини	Вплив на властивості води	Гігієнічна норма
Індиферентні речовини		
<i>Ферум</i>		
<i>Манган</i>		
<i>Алюміній</i>		

<i>Кальцій</i>		
Біоелементи		
<i>Мідь</i>		
<i>Цинк</i>		

5. Укажіть гігієнічні нормативи для органолептичних властивостей води:

Температура	
Присмак, Запах	
Каламутність	
Прозорість	
Забарвленість	

6. Охарактеризуйте бактеріологічні показники забруднення води:



9. Заповніть таблицю «Властивості ґрунту»:

Властивість ґрунту	Характеристика
<i>Пористість</i>	
<i>Повітропроникність</i>	
<i>Водопроникність</i>	
<i>Вологоємність</i>	
<i>Капілярність</i>	
<i>Температура</i>	
<i>Ґрунтові мікроорганізми</i>	

10. Заповніть таблицю «Періоди життєздатності збудників деяких хвороб у ґрунті»:

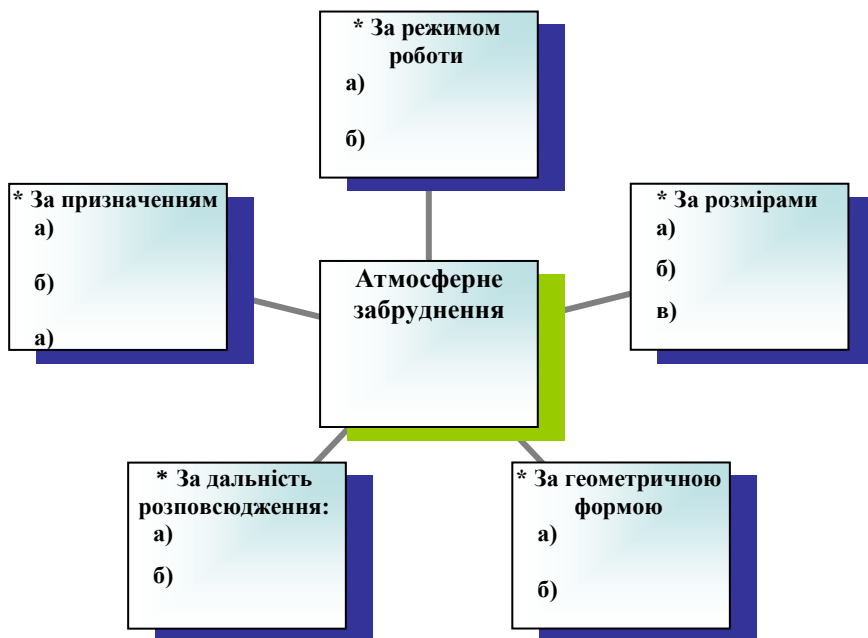
Назви збудників хвороб	Терміни зберігання життєздатності у ґрунті
Збудник черевного тифу	
Збудник холери	
Збудник дизентерії	
Збудник туберкульозу	
Яйця аскариди	
Спори збудника сибірської язви	

11. Заповніть таблицю: «Бактеріологічні показники забруднення води»:

Бактеріологічні показники забруднення води	Характеристика
--	----------------

ступінь загальної бактеріальної забрудненості води	
наявність у воді кишкової палички	

12. Заповніть блок-схему «Класифікація атмосферних забруднень»:



13. Виконайте тестові завдання:

I. Гігієна повітряного середовища.

1. Якщо вивчається вплив на здоров'я населення промислового забруднення атмосферного повітря, які ознаки повинні бути однаковими для відібраних "зон спостережень"?

- А) Рівень забруднення повітря речовинами, які містяться в викидах промислових підприємств.
- Б) Рівень автотранспортного шуму.
- В) Кількість та структура населення в зонах.
- Г) Якість питної води.
- Д) Кількість джерел забруднення.

2. Де слід розмістити житлові будівлі по відношенню до джерела забруднення атмосферного повітря, якщо в даній місцевості переважаючими є південно-західні вітри?

- А) Не має значення.

- Б) На північний схід.
 - В) На північний захід.
 - Г) На південний захід.
 - Д) На південний схід.
- 3. Які з наведених документів є загальнодержавними санітарно-законодавчими?**
- А) Належним чином затверджені ГДК шкідливих речовин у повітрі.
 - Б) Державні стандарти на якість продукції.
 - В) Розпорядження місцевих органів влади.
 - Г) Рекомендації кафедр та НДІ.
 - Д) Нормативні акти прийняті Верховною Радою.
- 4. Який з зазначених показників слід використовувати при довгостроковій гігієнічній регламентації вмісту хімічної речовини в атмосферному повітрі?**
- А) Середньодобова ГДК речовини.
 - Б) LD-50.
 - В) Коеф.кумуляції.
 - Г) ОБРД.
 - Д) Летючість.
- 5. Електричний стан атмосфери обумовлений**
- А) Іонізацією повітря, електричним полем атмосфери, наявністю газових розрядів.
 - Б) Механічними властивостями повітря.
 - В) Лише іонізацією повітря.
 - Г) Хімічними властивостями повітря.
 - Д) Радіоактивністю.
- 6. Професійні хвороби, що пов'язані з дією пилу?**
- А) Токсоплазмоз.
 - Б) Антракоз.
 - В) Педикюльоз.
 - Г) Силікоз.
 - Д) Тирсотоксикоз.
- 7. Вагова концентрація яких газів зменшується при збільшенні висоти над рівнем моря?**
- А) Кисню.
 - Б) Діоксиду вуглецю.
 - В) Азоту.
 - Г) Гелію.
 - Д) Всіх.
- 8. До якого виду впливів факторів навколишнього середовища слід віднести одночасний вплив на населення забруднення атмосферного повітря та автотранспортного шуму?**
- А) Комбінований.
 - Б) Кумуляційний
 - В) Ізольований.
 - Г) Спільний.
 - Д) Переривчатий.
- 9. Вміст вуглекислого газу в повітрі незабрудненої атмосфери?**
- А) 0,01-0,02%.
 - Б) 0,03-0,04%.
 - В) 0,05-0,1%.
 - Г) 0,5-1,0%.
 - Д) 2,0-3,0%.
- 10. Найбільш важливі джерела забруднення атмосферного повітря?**
- А) Електротранспорт.
 - Б) Автотранспорт.
 - В) ТЕЦ.
 - Г) Житлові будівлі.
 - Д) Хімічні підприємства.

II. Гігієна води і ґрунту.

1. Орієнтований добовий норматив водоспоживання на 1 мешканця для наявності централізованого водопостачання і каналізацій?
 - А) 10 л.
 - Б) 100-200 л.
 - В) 250-300 л.
 - Г) 1000-1500 л.
 - Д) 2000-3000 л.
2. Фізіологічна добова потреба дорослої людини в питній воді?
 - А) 0,5 л.
 - Б) 1,0-1,5 л.
 - В) 1,5-2,0 л.
 - Г) 2-3 л.
 - Д) 4-5 л.
3. Хлоропоглинання – це:
 - А) Кількість активного хлору в міліграмі, необхідна для знезараження 1 л води.
 - Б) Кількість активного хлору в міліграмі, необхідна для окислення органічних речовин, що знаходяться в 1 л води.
 - В) Кількість активного хлору в міліграмі, необхідна для бактерицидної дії, окислення органічних і поглинання зваженими речовинами, що знаходяться в 1 л води.
 - Г) Кількість активного хлору в міліграмі, необхідна для поглинання зваженими речовинами, що знаходяться в 1 л води.
4. Побічні хімічні показники епідемічної небезпеки води?
 - А) Твердість.
 - Б) Бікарбонати.
 - В) Активна реакція.
 - Г) Амонійні солі.
 - Д) Окислювальність.
5. Тривалість життя патогенних анаеробних мікроорганізмів у ґрунті?
 - А) 1-2 дні.
 - Б) 1-2 місяці.
 - В) 1-2 роки.
 - Г) 10-15 років.
 - Д) 20-25 років.
6. Основні шляхи надходження виробничих отрут в організм людини?
 - А) Система кровообігу.
 - Б) Органи дихання.
 - В) Слизові оболонки ока.
 - Г) Волосся.
 - Д) Кишково-шлунковий тракт.
7. Яким вимогам повинна відповідати вода місцевих систем водопостачання (колодезья)?
 - А) Загальні гігієнічні вимоги до питної води.
 - Б) ГОСТ 2874-82.
 - В) Основ законодавства України про охорону здоров'я N 2801-XII від 19.XI.1992 р.
 - Г) Санітарних норм СанПіН 42-121-86.
 - Д) СНіП 11-69-78.
8. Вкажіть тривалість знезараження води при озонуванні:
 - А) 4 години.
 - Б) 2 години.
 - В) 1 година.
 - Г) 30 хв.
 - Д) 3-5 хв.
9. Причиною яких неінфекційних захворювань може бути питна вода?
 - А) Флюороз зубів і кісток.
 - Б) Метгемоглобінемія.
 - В) Залізодефіцитна анемія.

- Г) Токсична алергія.
- Д) Виразкова хвороба шлунку.

10. Вкажіть метод дехлорування води:

- А) Коагуляція.
- Б) Фільтрування через активоване вугілля.
- В) Верденізація.
- Г) Дезактивація.
- Д) УФ опромінення.

ВИСНОВОК:

Література

Основна:

1. Крымская И. Г. Гигиена и экология человека: учеб. пособ. / И. Г. Крымская. - Изд. 2-е, стер. - Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 351 с.
2. Пивоваров Ю. П. Гигиена и основы экологии человека: Учеб. для студ. высш. мед. учеб. заведений / Ю. П. Пивоваров, В. В. Королик, Л. С. Зиневич / Под ред. Ю. П. Пивоварова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 528 с.

Додаткова:

1. Багнетова Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов факультета физической культуры и спорта. – 3-е изд., перераб. и доп.. – Сургут: РИО СурГПУ, 2008. – 206 с.
2. Загальна гігієна з основами екології / За ред. проф. В. А. Кондратюка. – Тернопіль: Укрмедкнига, 2003. – 592 с.
3. Мишневa С. Д. Гигиена физической культуры и спорта: учеб. Пособие / С. Д. Мишневa. - Екатеринбург : Изд-во УрГУПС, 2014. – 101 с.

Контрольні питання

1. Яке значення води для життєдіяльності людини?
2. Охарактеризуйте основні види антропогенного забруднення водою.
3. Які хвороби є причиною незадовільного стану води?
4. Назвіть джерела забруднення ґрунту.
5. Що є показником санітарного стану ґрунту?
6. Хто такі біо- та геогельмінти?

Лабораторна робота № 4

Тема: Профілактичні заходи щодо харчових отруєнь та інфекційних захворювань

Мета вивчення: з'ясувати класифікації та особливості харчових отруєнь, інфекційних захворювань, які зустрічаються в сучасному суспільстві, ознайомитись з профілактичними заходами щодо них.

Професійна спрямованість: майбутні фахівці мають володіти основними знаннями та навичками в області гігієни, вміти надавати рекомендації, а також застосовувати набуті знання, вміння та навички на практиці та в професійній спортивній діяльності; знання з даної теми допоможуть у повсякденній навчально-виховній роботі.

Теоретичні питання:

1. Поняття про харчові отруєння, їх види.
2. Причини, ознаки різних видів харчових отруєнь, перша долікарська допомога.
3. Профілактика харчових отруєнь.
4. Поняття про інфекційні захворювання. Епідемічний процес, ланки епідемічного процесу, епідемія, пандемія.
5. Класифікація інфекційних захворювань.
6. Профілактичні заходи щодо поширення інфекційних захворювань. Карантин, обсервація. Поняття дезінфекції, дезінсекції, дератизації.
7. Роль імунітету у профілактиці інфекційних захворювань.

Питання для самопідготовки:

1. Стадії перебігу інфекційних захворювань.

Основні поняття теми: харчові отруєння, мікробні і немікробні харчові отруєння, токсикоінфекції, бактеріальні токсикози, ботулізм, стафілококовий токсикоз, мікотоксикози, пестициди, інфекційні захворювання, епідемічний процес, епідемія, пандемія, інкубаційний період, карантин, обсервація, дезінфекція, дезінсекція, дератизація, імунітет, природний і набутий імунітет.

Хід роботи:

1. Дайте визначення поняттям:

Дезінсекція – _____

Дезінфекція – _____

Дератизація – _____

Епідемія – _____

Імунітет – _____

Інкубаційний період – _____

Інфекційні захворювання – _____

Карантин – _____

Обсервація – _____

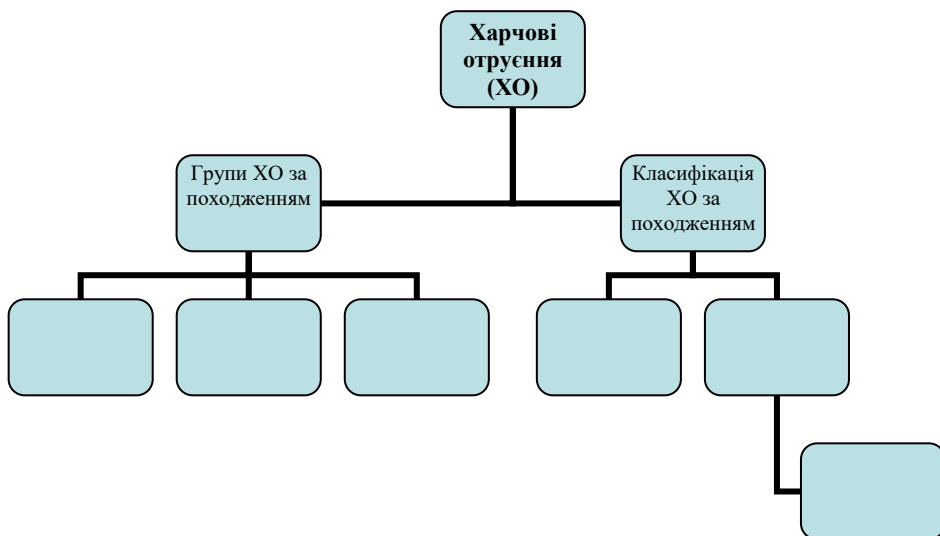
Пандемія – _____

Пестициди – _____

Токсикоінфекції – _____

Харчові отруєння – _____

2. Заповніть блок-схему «Класифікація харчових отруєнь»:



3. Опишіть ознаки та першу долікарську допомогу при деяких харчових отруєннях:

Ентеробіоз – _____

Ботулізм – _____

Ерготизм –

4. Охарактеризуйте періоди перебігу інфекційних захворювань:

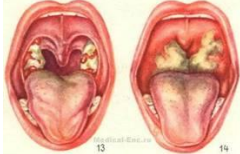
Інкубаційний період	
Латентний період	
Період явних клінічних проявів	
Період видужування	

5. Заповніть таблицю «Основні групи інфекційних захворювань»:

Групи інфекцій	Первинна локалізація збудників	Механізм передачі інфекції	Приклади інфекційних захворювань	
			антропонози	зоонози

--	--	--	--	--

6. Опишіть ознаки та протиепідемічні заходи при:

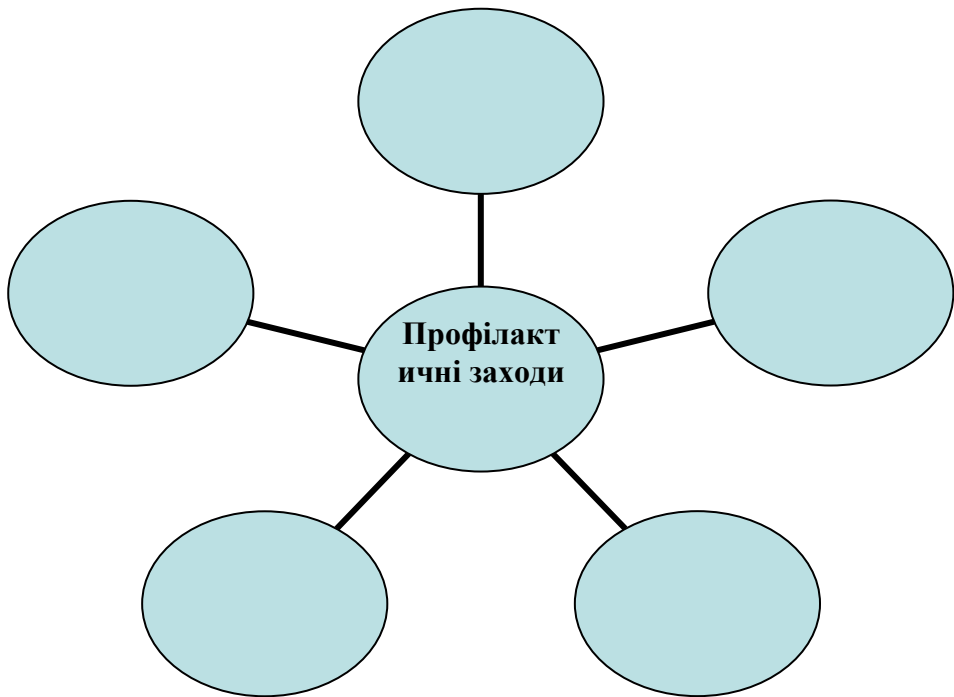
	Поліомієліті	
	Дифтерії	
	Кліщовому енцефаліті	
	Сибірці	

7. Заповніть таблицю: «Застосування дезінфікуючих засобів»:

Найменування дезінфекційних засобів	Спосіб застосування	Об'єкти знезаражування
Освітлені 0,2-5 % -ві розчини хлорного вапна		
10-20 %-й розчин хлорного вапна		
Розчини хлораміну 0,2-1%-ві		

3-5 % -ві водні розчини лізолу		
1-3 %-ві розчини двотретиосновної солі гіпохлориту кальцію (ДТСГК)		
3% -й розчин перекису водню		
Окис етилену (в металевих балонах)		

8. Охарактеризуйте профілактичні заходи щодо поширення інфекційних захворювань:



9. Виконайте тестові завдання:

1. Яке харчове отруєння вимагає специфічного лікування?

- А) Стафілококовий токсикоз.
- Б) Ботулізм.
- В) Афлотоксикоз.
- Г) Токсикоінфекції.
- Д) Отруєння блідою поганкою.

2. Які з зазначених страв найбільш вірогідно можуть бути причиною харчового отруєння?

- А) Компот.

- Б) Борщ.
- В) Тістечка.
- Г) М'ясний рулет.
- Д) Каша гречана.

3. Що невідкладно і першочергово повинен зробити лікар лікувально-профілактичного закладу при виявленні окремого випадку гострого професійного захворювання одразу після надання потерпілому невідкладної медичної допомоги?

- А) Скласти акт обстеження.
- Б) Повідомити про випадок санепідемслужбу.
- В) Перевірити санітарний стан цеху, у якому стався випадок отруєння.
- Г) Провести медичний огляд інших працівників цеху.
- Д) Заборонити роботу цеху.

4. Вкажіть гельмінтоз, пов'язаний з вживанням м'яса:

- А) Теніарінхоз.
- Б) Діфіллоботріоз.
- В) Опісторхоз.
- Г) Аскаридоз.
- Д) Трихоцефалез.

5. З вживанням яких недоброякісних продуктів можуть найчастіше бути пов'язані стафілококові токсикози?

- А) Овочевих консервів в томатному соусі.
- Б) Грибів домашнього консервування.
- В) Сира, сметани, отриманих з непастеризованого молока.
- Г) Тортів, кремових виробів.
- Д) Варених ковбас, качиних яєць.

6. Найбільш характерними ознаками харчових отруєнь є:

- А) Раптовий початок і бурхливий розвиток захворювання.
- Б) Охоплення захворюванням людей, що об'єднані єдиним джерелом харчування.
- В) Наявність крові у сечі.
- Г) Високою контагіозністю.
- Д) Ознаками, що пов'язані із індивідуальною чутливістю організму

7. До мікотоксикозів належать:

- А) Ерготизм;
- Б) Фузаріотоксикоз;
- В) Афлотоксикоз;
- Г) Отруєння пластинчастими грибами.

8. Немікробні харчові отруєння – це харчові отруєння...

- А) Бактеріального походження;
- Б) Небактеріального походження;
- В) Невстановленої етіології.

9. Афлотоксикоз виникає при вживанні у їжу зернових, уражених мікроскопічними грибами:

- А) *Claviceps purpurea*;
- Б) роду *Fusarium*;
- В) *Aspergillus flavus*.

10. Дезінфекція – це:

- А) комплекс заходів, спрямованих на посилене спостереження за осередком зараження, вжиття лікувально-профілактичних і обмежувальних заходів;
- Б) комплекс спеціальних заходів, спрямованих на знищення збудників заражених харчових продуктів у навколишньому середовищі;
- В) комплекс режимних, адміністративних і санітарно-епідеміологічних заходів, спрямованих на попередження поширення хвороб і ліквідацію осередку зараження.

ВИСНОВОК:

Література

Основна:

1. Загальна гігієна з основами екології / За ред. проф. В. А. Кондратюка. – Тернопіль: Укрмедкнига, 2003. – 592 с.
2. Крымская И. Г. Гигиена и экология человека: учеб. пособ. / И. Г. Крымская. - Изд. 2-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2012. – 351 с.
3. Пивоваров Ю. П. Гигиена и основы экологии человека: Учеб. для студ. высш. мед. учеб. заведений / Ю. П. Пивоваров, В. В. Королик, Л. С. Зиневич. Под ред. Ю. П. Пивоварова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 528 с.

Додаткова:

1. Апанасенко Г. Л. Медична валеологія (вибрані лекції) / Г. Л. Апанасенко, Л. О. Попова. – К.: Здоров'я, 1998. – 248 с.
2. Грибан В. Г. Валеологія : [навч. посіб.] / В. Г. Грибан. – К.: Центр навч. літератури, 2005. – 251 с.

Контрольні питання

1. Які особливості токсикоінфекцій?
2. Наведіть приклади та ознаки мікотоксикозів.
3. Що таке антропонози та зоонози?
4. Охарактеризуйте періоди перебігу інфекційних захворювань.
5. Яку роль у профілактиці інфекційних захворювань має імунітет?

Лабораторна робота №5

Тема: Правила і принципи загартовування

Мета вивчення: з'ясувати особливості загартовування водою, сонцем, повітрям.

Професійна спрямованість: майбутні фахівці мають володіти основними знаннями та навичками в області гігієни, вміти надавати рекомендації, а також застосовувати набуті знання, вміння та навички на практиці та в професійній спортивній діяльності; знання з даної теми допоможуть у повсякденній навчально-виховній роботі.

Теоретичні питання:

1. Загартування та його види. Специфічний і неспецифічний ефекти загартування.
2. Загартування сонцем (геліотерапія).
3. Загартування повітрям (аеротерапія).
4. Загартування водою (геліотерапія)

Питання для самопідготовки:

1. Основні правила загартування.

Основні поняття теми: *загартування, специфічний і неспецифічний ефекти загартування, хвилинний і калорійний метод дозування сонячних ванн, тепловий і сонячний удари, сонячний опік, гіперемія мозку, водні процедури, повітряні ванни.*

Хід роботи:

1. Дайте визначення поняттям:

Загартування – _____

Специфічний ефект загартування – _____

Неспецифічний ефект загартування – _____

Сонячні ванни – _____

Тепловий удар – _____

Сонячний удар – _____

Сонячний опік – _____

Гіперемія мозку – _____

Водні процедури – _____

Повітряні ванни – _____

2. Укажіть основні правила і принципи загартування:

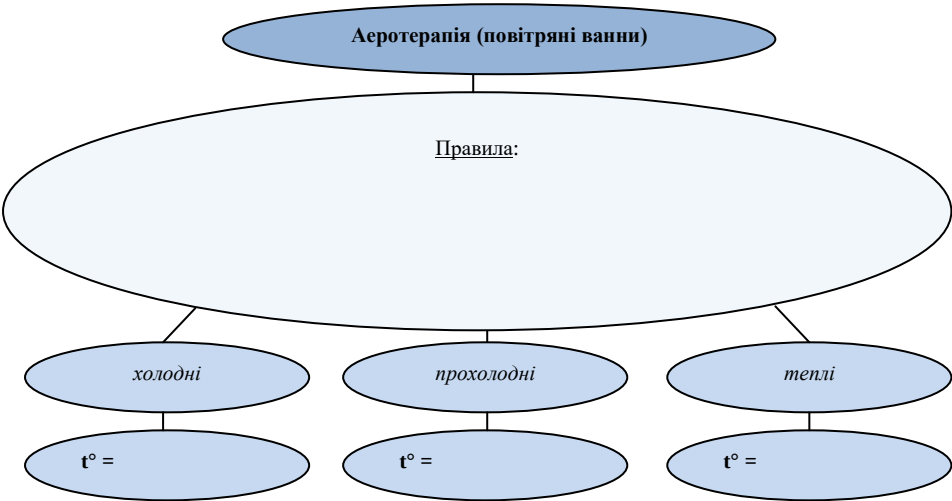
➤

➤

➤



3. Опишіть особливості загартовування повітрям:



4. Опишіть особливості загартовування водою, заповнивши таблицю:

Види загартовувальних процедур	Вплив на людський організм	Методики проведення
<i>Обтирання</i>		
<i>Обливання</i>		
<i>Душі</i>		
<i>Ванни</i>		
<i>Лазні</i>		

<i>Купання у відкритих водоймах</i>		

5. Порівняйте способи дозування сонячних ванн та опишіть основні правила загартовування сонцем:

Хвилинний спосіб – _____

Калорійний спосіб – _____

Правила загартовування сонцем:

6. Заповніть таблицю «ПМД при сонячних опіках, ударах»:

Назви станів організму	Ознаки	ПМД	Профілактика
<i>Сонячний опік</i>			
<i>Сонячний удар</i>			
<i>Тепловий удар</i>			

--	--	--	--

7. Виконайте тестові завдання:

1. За температурним режимом гарячі ванни:

- А) понад 20 °С;
- Б) понад 30 °С;
- В) понад 40 °С;
- Г) понад 50 °С;
- Д) понад 60°С;

2. Показання до ультрафіолетового опромінення організму людини?

- А) Активна фаза туберкульозу.
- Б) Гостра екзема шкіри.
- В) Гостра ниркова недостатність.
- Г) Вітамінна нестача.
- Д) Тривале перебування в приміщенні.

3. Які розрізняють способи дозування сонячних ванн?

- А) Годинний, секундний;
- Б) Секундний, калорійний;
- В) Калорійний, хвилинний;
- Г) Хвилинний, секундний;
- Д) Калорійний, годинний.

4. Тимчасові протипоказання для процедур загартування:

- А) захворювання, що супроводжуються підвищенням температури;
- Б) напади бронхіальної астми;
- В) гіпертонічні кризи;
- Г) важкі травми;
- Д) усі відповіді вірні.

5. Що собою являє специфічний ефект загартування?

- А) Підвищення стійкості організму до метеорологічних чинників під впливом загартовуючих процедур;
- Б) Оздоровчий вплив на організм людини;
- В) Підвищення стійкості організму до перепадів температур;
- Г) Підвищення стійкості організму до змін часових поясів;
- Д) Підвищення резистентності організму до інфекційних захворювань.

6. Вкажіть тривалість першої сонячної хвилі і допустимий час перебування на сонці для дорослої людини

- А) 3-5 хвилин і до 30 хвилин відповідно.
- Б) 10 хвилин і до 1 години відповідно.
- В) 30 хвилин і до 1,5 годин відповідно.
- Г) 1 година і до 2 годин відповідно.
- Д) 1,5 години і до 3 годин відповідно.

7. Найбільш доступні (в повсякденних домашніх умовах) способи загартування за допомогою води?

- А) Плавання.
- Б) Вологе обтирання.
- В) Ванни загальні.
- Г) Душ контрастний.
- Д) Ванночки контрастні для ніг.

8. Вкажіть тривалість першої сонячної хвилі і допустимий час перебування на сонці для дорослої людини

- А) 3-5 хвилин і до 30 хвилин відповідно.
- Б) 10 хвилин і до 1 години відповідно.
- В) 30 хвилин і до 1,5 годин відповідно.
- Г) 1 година і до 2 годин відповідно.

Д) 1,5 години і до 3 годин відповідно.

9. За температурним режимом теплі ванни:

- А) 28-30 °С;
- Б) 30-32 °С;
- В) 32-34 °С;
- Г) 34-36 °С;
- Д) 36-39 °С.

10. Показання до ультрафіолетового опромінення організму людини?

- А) Активна фаза туберкульозу.
- Б) Гостра екзема шкіри.
- В) Гостра ниркова недостатність.
- Г) Вітамінна нестача.
- Д) Тривале перебування в приміщенні.

ВИСНОВОК: _____

Література

Основна:

1. Аносов І.П. Вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: підручник / І.П. Аносов В.Х. Хоматов, Н.Г. Сидоряк, Т.І. Станішевська, Л.В. Антоновська. – Мелітополь: ТОВ «Видавничий будинок ММД», 2008. – 433 с.

2. Антонік В. І. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури. Навчальний посібник / В. І. Антонік, І. П. Антонік, В. Є. Андріанов. – К.: «Видавничий дім «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. – 336 с.

3. Крымская И. Г. Гигиена и экология человека: учеб. пособ. / И. Г. Крымская. - Изд. 2-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2012. – 351 с.

4. Ячнюк Ю. Б., Мосейчук Ю. Ю., Ячнюк І. О., Воробійов О. О., Романів Л. В., Марценяк І. В. Відновлювальні засоби у фізичній культурі і спорті: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів освіти України III-IV рівнів акредитації. - Чернівці: ЧНУ, 2011. - 387 с.

Додаткова:

- 1. Ванни для здоров'я / сост. Л. П. Абельмас. – М.; Донець: АСТ; Сталкер, 2006. - 144 с.
- 2. Грибан В. Г. Валеологія : [навч. посіб.] / В. Г. Грибан. – К. : Центр навч. літератури, 2005. – 251 с.
- 3. Радько М. М., Воробійов О. О., Ячнюк Ю. Б. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі і спорті: Підручник (За ред. Радько М.М.). - Чернівці, 2005. - 212 с.

Контрольні питання:

- 1. Які види загартовування Вам відомі?
- 2. Що таке специфічний і неспецифічний ефекти загартовування?
- 3. Перечисліть основні правила і принципи загартовування.
- 4. Чим відрізняються хвилинний та калорійний способи дозування сонячних ван?

Лабораторна робота № 6

Тема: Гігієна відновлення працездатності і гігієнічне забезпечення занять фізичною культурою і спортом

Мета вивчення: з'ясувати засоби відновлення працездатності, їх характеристику, також навчити складати і розробляти гігієнічні схеми відновлення працездатності.

Професійна спрямованість: майбутні фахівці мають володіти основними знаннями та навичками в області гігієни, вміти надавати рекомендації, а також застосовувати набуті знання, вміння та навички на практиці та в професійній спортивній діяльності; знання з даної теми допоможуть у повсякденній навчально-виховній роботі.

Теоретичні питання:

1. Загальна характеристика засобів відновлення спортивної працездатності.
2. Характеристика педагогічних засобів відновлення спортивної працездатності.
3. Використання психологічних засобів відновлення працездатності.
4. Характеристика медико-біологічних засобів відновлення спортивної працездатності та принципи їх використання.
5. Лікувальна фізична культура як засіб відновлення працездатності спортсмена.

Питання для самопідготовки:

1. Розробка і складання гігієнічних схем відновлення працездатності.

Основні поняття: адаптогени, відновлення спортивної працездатності, вітаміни, вітамінні препарати, комплексність, ЛФК, препарати енергетичної дії, препарати пластичної дії.

Хід роботи:

1. Дайте визначення поняттям:

Адаптогени—

Вітамінні препарати—

Комплексність —

ЛФК—

2. Назвіть принципи використання засобів відновлення працездатності:



3. До педагогічних засобів відновлення працездатності належать:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

4. До психологічних методів і засобів відновлення працездатності належать:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

5. Заповніть таблицю «Фізіотерапевтичні процедури та їх використання для відновлення працездатності спортсменів»:

Глобальні						Вибірчі						Загальнотонізуючі		
Спрямовані на всі основні функціональні системи організму						Спрямовані на окремі функціональні системи організму чи їх ланки						Не мають глибокого впливу на організм		
Лазня		Масаж		Гідро-процедури		Лазня		Масаж		Гідро-процедури		Фізичні впливи		

6. Заповніть таблицю «Фармакологічні препарати»:

<i>Група</i>	<i>Характеристика</i>	<i>Приклади</i>
<i>Вітамінні препарати</i>		
<i>Препарати пластичної дії</i>		
<i>Препарати енергетичної дії</i>		
<i>Адаптогени</i>		

7. Доповніть речення стосовно ЛФК:

1. Об'єктом впливу ЛФК є _____

2. Біологічною основою ЛФК є _____

3. Гігієнічною основою ЛФК є _____

4. Фізіологічна основа ЛФК основою ЛФК є _____

5. У ЛФК розрізняють тренування:

✓ _____

✓ _____

8. Заповніть таблицю «Рівні спеціального відновлення»:

Рівень	Характеристика
Основний	

<i>Поточний</i>	
<i>Оперативне</i>	

9. Виконайте тестові завдання:

1. За змістом методи психорегуляції поділяють на:

- А) Контактні і безконтактні;
- Б) Апаратні та без апаратні;
- В) Вербальні і невербальні;
- Г) Герорегуляції та ауторегуляції.

2. До групи фармакологічних препаратів засобів відновлення працездатності належать:

- А) Вітамінні препарати;
- Б) Препарати пластичної дії;
- В) Препарати енергетичної дії;
- Г) Адаптогени;
- Д) Усі відповіді вірні.

3. До реабілітаційних засобів відновлення належить:

- А) Рациональне планування тренувального процесу;
- Б) самонавіювання;
- В) ручний масаж;
- Г) Лікувальна фізична культура.

4. Протипоказаннями для фізичних вправ у воді є:

- А) Сколіоз;
- Б) Артрит;
- В) Анемія;
- Г) Аномалія положення матки;
- Д) Кон'юнктивіт.

5. Оздоровчий біг – це:

- А) Біг на 30 м;
- Б) Біг на 100 м;
- В) Човниковий біг;
- Г) Біг підтюпцем;
- Д) Марафонний біг.

6. Максимальна тривалість походів під час ближнього туризму становить:

- А) 1 день;
- Б) 2 дні;
- В) 3 дні;
- Г) 4 дні;
- Д) 5 днів.

7. Легкі рухи у воді підвищують хвилинний і ударний об'єм серця приблизно на:

- А) 1/2;
- Б) 1/3;
- В) 1/4;
- Г) 1/5;
- Д) 1/6.

8. Розминка складається із таких частин:

- А) Загальна і спеціальна;
- Б) Вступна і заключна;
- В) Вступна і підготовча;

Г) Підготовча і заключна;

Д) Загальна і підготовча.

9. За способом впливу методи психорегуляції поділяють на:

А) Контактні і безконтактні;

Б) Апаратурні та без апаратурні;

В) Вербальні і невербальні;

Г) Герорегуляції та ауторегуляції.

10. До якої групи засобів відновлення працездатності відноситься термін «плацебо-ефект»?

А) Педагогічні;

Б) Психологічні;

В) Медико-біологічні;

Г) Реабілітаційні.

ВИСНОВОК: _____

Література

Основна:

1. Багнетова Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов факультета физической культуры и спорта. – 3-е изд., перераб. и доп. – Сургут: РИО СурГПУ, 2008. – 206 с.
2. Борисова О. О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации: учеб.-метод. пособие / О. О.Борисова. – М.: Сов. спорт, 2007. - 132 с.
3. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі і спорті: підручник / М. М.Радько, Ю. О.Воробійов, Ю. Б.Ячнюк, І. О.Ячнюк; ред. М.М.Редько. - Чернівці, 2005. - 212 с.
4. Ячнюк Ю. Б., Мосейчук Ю. Ю., Ячнюк І. О., Воробійов О. О., Романів Л. В., Марценяк І. В. Відновлювальні засоби у фізичній культурі і спорті: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів освіти України III-IV рівнів акредитації. - Чернівці: ЧНУ, 2011. - 387 с.

Додаткова:

1. Граевская Н. Д., Иоффе Л. А. Некоторые теоретические и практические аспекты проблем восстановления в спорте // Теория и практика физкультуры. - М., 1973. - № 4. - С. 32-36.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура (кинезитерапия): Учеб. для студентов высших учебных заведений. - 2-е изд., стер. - М.: Гума-нит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. - 608 с.
3. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: Учебник. — М.: Медицина, 1999. - 304 с.

Контрольні питання

1. На які групи умовно поділяють засоби відновлення працездатності?
2. Назвіть принципи використання засобів відновлення працездатності?
3. Що належить до медико-біологічних засобів відновлення працездатності?
4. Що є найбільш характерною особливістю методу ЛФК?
5. Назвіть принципи тренувань при застосуванні методу ЛФК.
6. Гігієнічне забезпечення підготовки спортсменів в окремих видах спорту?

Лабораторна робота № 7

Тема: *Гігієнічні вимоги до спортивних споруд, інвентарю та місць проведення занять з фізичного виховання*

Мета вивчення: з'ясувати гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою, спортивної зони та спортивних споруд й інвентарю.

Професійна спрямованість: майбутні фахівці мають володіти основними знаннями та навичками в області гігієни, вміти надавати рекомендації, а також застосовувати набуті знання, вміння та навички на практиці та в професійній спортивній діяльності; знання з даної теми допоможуть у повсякденній навчально-виховній роботі.

Теоретичні питання:

1. Гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою.
2. Спортивна зона.
3. Гігієнічні вимоги до спортивних споруд та інвентарю.

Питання для самопідготовки:

1. Особливості гігієнічних вимог до басейнів на відкритих водоймах.

Основні поняття теми: *спортивний майданчик, спортивна зона, спортивний інвентар, спортивні споруди.*

Хід роботи:

1. Дайте визначення поняттям:

Спортивний майданчик – _____

Спортивна зона – _____

Спортивний інвентар – _____

Спортивні споруди – _____

2. Доповніть речення:

1. У відповідності з нормативними вимогами в школах передбачені _____

2. У школах всіх типів у спортивній зоні розташовуються _____

3. Навчально-спортивні приміщення школи включають в себе _____

4. Спортивні споруди поділяються на _____

5. Серед основних споруд виділяють _____

6. Орієнтація спортивних споруд залежить від _____

7. Басейни краще розташовувати на водоймах з _____

8. Гігієнічними вимогами до будівельних матеріалів для спортивних споруд є: _____

3. Заповніть таблицю «Нормативні вимоги до спортзалів»:

№	Назва вимоги	Характеристика
1	Розмір залу	▪ у неповній середній і середній школі (192-624 учні) – ▪ у середній школі (784-1176 учні) – ▪ у середній школі (1568 учнів) – ▪ у середній школі на 1960 учнів –
2	Розміщення спортзалу	
3	Вхід до спортзалу	
4	Температура	▪ у спортивних залах – ▪ роздягальнях при спортзалах – ▪ душових – ▪ роздягальнях при душових – ▪ туалетах –
5	Підлога	
6	Фарба стін (колір, висота)	▪ масляна фарба – ▪ клеєва фарба –
7	Стеля	

4. Заповніть таблицю «Загальні гігієнічні вимоги до спортивних споруд»:

№	Назва вимоги	Характеристика
1	Розташування	
2	Транспортна доступність	
3	Орієнтація	

4	Стан оточуючого середовища	
5	Планування	
6	Допоміжні споруди і приміщення	

5. Заповніть таблицю «Гігієнічні вимоги до басейнів на відкритих водоймах»:

№	Назва вимоги	Характеристика
1	Розташування	
2	Вода (прозорість, якість води, дно водойми)	
3	Глибина	

6. Перерахуйте особливості гігієнічних вимог до штучних басейнів:

7. Виконайте тестові завдання:

1. Спортивна зона розташовується на ділянці школи не ближче ніж в:

- А) 5 м;
- Б) 10 м;
- В) 15 м;
- Г) 20 м;
- Д) 25 м;

2. У неповній середній школі площа спортивної зони становить:

- А) 4800-5200 м²;
- Б) 5200-6100 м²;
- В) 5800-7900 м²;
- Г) 7500-9100 м²;
- Д) 5000-6000 м²;

3. У середній школі передбачений спортзал розміром:

- А) 15×30×6 м;
- Б) 12×24×5 м;
- В) 9×18×5,4 м;
- Г) 12×12×3 м;
- Д) 12×24×6 м;

4. Спортивні споруди поділяються на:

- А) загальні та основні;
- Б) основні та додаткові;
- В) рекреаційні та звичайні;
- Г) основні та допоміжні;
- Д) загальні та допоміжні.

5. Температура повітря у спортивних залах становить:

- А) 15-20 °С;
- Б) 15-17 °С;
- В) 12-19 °С;
- Г) 17-20 °С;
- Д) 20-23 °С;

6. Для підлоги у спортзалах краще використовувати:

- А) пластикове покриття;
- Б) дерев'яне покриття;
- В) резинова плитка;
- Г) плитка;
- Д) немає правильної відповіді.

7. Оптимальна орієнтація вікон в навчальній аудиторії:

- А) Північ та північний схід;
- Б) Південь та південний захід;
- В) Північ та північний захід;
- Г) Південь та південний захід;
- Д) Захід і східний південь.

8. На скільки метрів вище за течією джерела забруднення повинні розташовуватися басейни:

- А) 50-100 м;
- Б) 100-150 м;
- В) 150-200 м;
- Г) 200-250 м;

Д) 250-300 м.

9. Глибина басейну для занять спортивним плаванням повинна бути:

- А) не менше 1 м;
- Б) не менше 1,5 м;
- В) не менше 1,7 м;
- Г) не менше 2 м;
- Д) не менше 2,7 м.

10. Скільки м² повинно припадати на одного учня на катках і ковзанярських доріжках:

- А) не менше 4 м²;
- Б) не менше 6 м²;
- В) не менше 8 м²;
- Г) не менше 10 м²;
- Д) не менше 12 м²;

ВИСНОВОК: _____

Література

Основна:

1. Аносов І.П. Вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: підручник / І.П. Аносов В.Х. Хоматов, Н.Г. Сидоряк, Т.І. Станішевська, Л.В. Антоновська. – Мелітополь: ТОВ «Видавничий будинок ММД», 2008. – 433 с.
2. Антонік В. І. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури. Навчальний посібник / В. І. Антонік, І. П. Антонік, В. Є. Андріанов. – К.: «Видавничий дім «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. – 336 с.
3. Багнетова Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов факультета физической культуры и спорта. – 3-е изд., перераб. и доп. – Сургут: РИО СурГПУ, 2008. – 206 с.
4. Крымская И. Г. Гигиена и экология человека: учеб. пособ. / И. Г. Крымская. - Изд. 2-е, стер. - Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 351 с.
5. Мишнева С. Д. Гигиена физической культуры и спорта: учеб. пособие / С. Д. Мишнева. - Екатеринбург: Изд-во УрГУПС, 2014. – 101 с.

Додаткова:

1. Загальна гігієна з основами екології / За ред. проф. В. А. Кондратюка. – Тернопіль: Укрмедкнига, 2003. – 592 с.
2. Пивоваров Ю. П. Гигиена и основы экологии человека: Учеб. для студ. высш. мед. учеб. заведений / Ю. П. Пивоваров, В.В. Королик, Л. С. Зиневич / Под ред. Ю. П. Пивоварова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 528 с.

Контрольні питання

1. Які гігієнічні вимоги ставляться до місць занять фізичною культурою?
2. Охарактеризуйте вимоги до спортивної зони.
3. Які гігієнічні вимоги ставляться до спортивних споруд та інвентарю?

Лабораторна робота №8

Тема: Гігієнічні вимоги до режиму дня, одягу і взуття спортсменів

Мета вивчення: з'ясувати особливості гігієнічного режиму спортсмена та гігієнічні вимоги до його одягу і взуття.

Професійна спрямованість: майбутні фахівці мають володіти основними знаннями та навичками в області гігієни, вміти надавати рекомендації, а також застосовувати набуті знання, вміння та навички на практиці та в професійній спортивній діяльності; знання з даної теми допоможуть у повсякденній навчально-виховній роботі.

Теоретичні питання:

1. Характеристика режиму дня спортсменів.
2. Особливості гігієнічного режиму спортсмена, пов'язані з високими фізичними навантаженнями і значним напруженням нервово-психічної сфери.
3. Відпочинок, його види та значення.
4. Правила особистої гігієни спортсмена.
5. Гігієнічні вимоги до одягу і взуття спортсменів.

Питання для самопідготовки:

1. Профілактика захворювань шкіри, пов'язаних з порушенням дотримання гігієнічних норм і правил.

Основні поняття теми: активний відпочинок, відпочинок, гігроскопічність, карієс, особиста гігієна, пасивний відпочинок, повітропроникність, повноцінна розминка, раціональний режим дня, теплопровідність.

Хід роботи:

1. Дайте визначення поняттям:

Активний відпочинок – _____

Відпочинок – _____

Відпочинок – _____

Гігроскопічність – _____

Гігроскопічність – _____

Карієс – _____

Карієс – _____

Особиста гігієна – _____

Особиста гігієна – _____

Пасивний відпочинок – _____

Пасивний відпочинок – _____

Повітропроникність – _____

Повітропроникність – _____

Повноцінна розминка – _____

Повноцінна розминка – _____

Раціональний режим дня – _____

Раціональний режим дня – _____

Теплопровідність – _____

Теплопровідність – _____

2. Доповніть речення:

1. Дослідження вчених показали, що вся діяльність організму підпорядкована _____
2. Найбільш оптимальним періодом для тренувань є _____
3. Тривалість ранкової гігієнічної гімнастики становить _____
4. Систематичні недосипання та безсоння небезпечні тим, що _____
5. Умовно по відіршенню до сну людей поділяють на три категорії: _____
6. Високу харчову цінність мають _____
Вони є основним джерелом _____
7. Режим харчування повинен _____
8. Неможна тренуватися голодним, а також _____
9. За характером відпочинок між окремими вправами може бути _____
10. Шкіра бере участь в _____
11. Основою догляду за шкірою є _____
12. Особливого догляду потребує шкіра рук, через те що _____
13. Догляд за шкірою ніг включає _____
14. Для профілактики епідермофітій та гноячкових захворювань шкіри слід _____
15. Важливою фізіологічною функцією одягу є _____
16. За призначенням і характером використання одяг розрізняють _____
17. Основними функціональними призначеннями побутового та спеціального взуття є _____
18. Тісне взуття погіршує _____
19. Особиста гігієна включає в себе _____
20. Варіюючи тривалістю інтервалів відпочинку, можна вибірково стимулювати розвиток різних спеціальних фізичних якостей - _____

3. Заповніть таблицю «Поділ людей по відношенню до сну»:

Назва	% населення	Особливості пробудження	Рівень працездатності
«Голуби»			
«Сови»			
«Жайворонки»			

4. Заповніть таблицю «Типи інтервалів при відпочинку»:

Назва інтервалу	Характеристика
Повні інтервали	
Неповні інтервали	
Скорочені інтервали	
Подовженні інтервали	

5. Заповніть і вставте потрібну інформацію в таблицю:

Ознака (особливість)	Відпочинок	
	За характером	
Під час паузи		
Стомленність		
Ефект		

6. Заповніть таблицю «Правила особистої гігієни догляду за шкірою»:

Назва	Характеристика
-------	----------------

<i>Функції шкіри</i>	
<i>Основний догляд за шкірою</i>	
<i>Особливості догляду за шкірою рук</i>	
<i>Особливості догляду за шкірою ніг</i>	

7. Заповніть таблицю «Захворювання шкіри»:

Назва	Характеристика
<i>Дерматит</i> 	
<i>Акне (вугрова хвороба)</i> 	
<i>Мікози нігтів (стон)</i>	

	
<i>Педикюльоз</i> 	
<i>Стригуций лишай</i> 	
<i>Заїди</i> 	
<i>Епідермофітія стоп</i> 	

8. Переразуйте заходи гігієни профілактики шкірних захворювань:

-
-
-
-
-
-



9. Напишіть основні гігієнічні вимоги до повсякденного одягу:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

10. Перерахуйте вимоги до гігієни взуття:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

11. Виконайте тестові завдання:

1. Найбільш оптимальним періодом для тренувань є період:

- А) з 8 до 11 годи;
- Б) з 9 до 12 годи;
- В) з 10 до 13 годи;
- Г) з 11 до 14 годи;
- Д) з 12 до 15 годи;

2. Вся діяльність організму людини підпорядковується:

- А) Екологічним ритмам;
- Б) Біологічним ритмам;
- В) Психологічним ритмам;
- Г) Спортивним ритмам;
- Д) Анатомічним ритмам.

3. Тривалість ранкової гігієнічної гімнастики:

- А) 5-10 хв.;
- Б) 10-20 хв.;

- В) 15-30 хв.;
Г) 15-20 хв.
- 4. Розподіл енергетичної цінності в добовому раціоні на перший сніданок становить:**
А) 15 %;
Б) 20 %;
В) 25 %;
Г) 35 %;
Д) 10 %.
- 5. Тривалість пауз, що гарантує відновлення працездатності до чергової справи, це:**
А) подовжені інтервали;
Б) скорочені інтервали;
В) не повні інтервали;
Г) повні інтервали;
Д) жодопоміжні інтервали.
- 6. Які тканини мають високі теплозахисні властивості:**
А) Синтетика;
Б) Сукно;
В) Бавовна;
Г) Атлас;
Д) Трикотаж.
- 7. Як називається грибкове захворювання шкіри стопи міжпальцевих проміжків:**
А) Епідермофітія;
Б) Акне;
В) Мікози нігтів стопи;
Г) Педикульоз;
Д) Заїди.
- 8. Гігієнічна вимога: який % маси тіла людини повина становити вага одягу:**
А) 2-5 %;
Б) 4-6 %;
В) 5-7 %;
Г) 5-10 %;
Д) 8-10 %.
- 9. Набільша кількість мікробів (95 %) знаходиться на тілі людини:**
А) на ступнях;
Б) на ногах;
В) під нігтями;
Г) в кутах рота;
Д) на долонях.
- 10. Гігієнічними вимогами взуття спортсменів є:**
А) Мала теплопровідність;
Б) Зручність;
В) Забезпечувати оптимальний підодяговий мікроклімат;
Г) Висока теплопровідність;
Д) Немає правильної відповіді.

ВИСНОВОК: _____

Література

Основна:

1. Аносов І.П. Вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: підручник / І.П. Аносов В.Х. Хоматов, Н.Г. Сидоряк, Т.І. Станішевська, Л.В. Антоновська. – Мелітополь: ТОВ «Видавничий будинок ММД», 2008. – 433 с.
2. Антонік В. І. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури. Навчальний посібник / В. І. Антонік, І. П. Антонік, В. Є. Андріанов. – К.: «Видавничий дім «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. – 336 с.
3. Крымская И. Г. Гигиена и экология человека: учеб. пособ. / И. Г. Крымская. - Изд. 2-е, стер. - Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 351 с.
4. Мишнева С. Д. Гигиена физической культуры и спорта: учеб. Пособие / С. Д. Мишнева. - Екатеринбург: Изд-во УрГУПС, 2014. – 101 с.

Додаткова:

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента : [учеб. пособие] / В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт ; под ред. В. А. Баро-ненко. – М.: Альфа, 2003. – 352 с.
2. Барчуков И. С. Физическая культура : [учеб.] / И. С. Барчуков. – М.: Юнити-Дана, 2003.– 254 с.
5. Пивоваров Ю.П. Гигиена и экология человека: Курс лекций. - М.: ВУНМЦ МЗ РФ, 1999. - 192 с.
3. Тимушкин А. В. Физическая культура и здоровье : [учеб. пособ.] / А. В. Тимушкин, Н. Н. Чесноков, С. С. Чернов. – М. : Спорт Академ Пресс, 2003. – 138 с.

Контрольні питання

1. Назвіть головні характеристики режиму дня спортсмена.
2. Які є види відпочинку та їх значення?
3. Які правила гігієнічного догляду за шкірою рук та ніг?
4. Які Вам відомі захворювання шкіри?
5. Назвіть заходи профілактики захворювання шкіри.
6. Які основні гігієнічні вимоги до одягу?
7. Які основні гігієнічні вимоги до взуття?
8. Які наслідки порушення дотримання гігієнічних норм і правил до одягу і взуття?

Лабораторна робота № 9

Тема: Гігієнічна оцінка програм фізичного виховання школярів

Мета вивчення: з'ясувати гігієнічні основи фізичного виховання школярів, ознайомитись з особливостями гігієнічного нормування рухової активності школярів та вимогами до форм оздоровчих фізичних вправ, структури, змісту і дозування навантаження на заняттях, навчитись робити оцінку програм та організації проведення занять з фізичного виховання.

Професійна спрямованість: майбутні фахівці мають володіти основними знаннями та навичками в області гігієни, вміти надавати рекомендації, а також застосовувати набуті знання, вміння та навички на практиці та в професійній спортивній діяльності; знання з даної теми допоможуть у повсякденній навчально-виховній роботі.

Теоретичні питання:

1. Гігієнічні основи фізичного виховання школярів.
2. Вплив фізичної культури і спорту на розвиток і стан здоров'я.
3. Шкідливий вплив на здоров'я дитини гіпокінезії. Профілактика гіподинамії.
4. Гігієнічна оцінка програм та організації проведення занять з фізичного виховання.

Питання для самопідготовки:

1. Гігієнічні вимоги до форм оздоровчих фізичних вправ, структури, змісту і дозування навантаження на заняттях.
2. Гігієнічне нормування рухової активності школярів.

Основні поняття теми: гігієнічна норма рухової активності, гіподинамія, гіпокінезія, крокометрія, оздоровчі фізичні вправи, рухова активність, фізичне виховання, хронометраж.

Хід роботи:

1. Дайте визначення поняттям:

Гігієнічна норма рухової активності-_____

Гіподинамія-_____

Гіпокінезія-_____

Крокометрія-_____

Оздоровчі фізичні вправи-_____

Рухова активність-_____

Фізичне виховання-_____

Хронометраж-_____

2. Укажіть фізіологічні принципи фізичного виховання школярів:

⇒

⇒



3. Заповніть таблицю «Вплив фізичної культури і спорту на деякі системи організму»:

Функціональні системи організму	Вплив фізичної культури і спорту на системи організму
<i>Серцево-судинна система</i>	
<i>Дихальна система</i>	
<i>Ендокринна система</i>	

4. Профілактичні заходи щодо гіподинамії:

[illegible]

5. Укажіть основні зігієнічні вимоги до різних форм оздоровчих фізичних вправ та структури, змісту і дозування фізичних навантажень:

Форми оздоровчих вправ	Гігієнічні вимоги
------------------------	-------------------

<i>Розвиваючі форми</i>	
<i>Підготовчо-стимулюючі форми</i>	
<i>Відновні форми</i>	
<i>Структура, зміст і дозування фізичних навантажень протягом доби та тижня</i>	

6. Виконайте тестові завдання:

1. Фізичні навантаження на кістки скелету у дітей до 14-16 років приводять до:

- А) Стимуляції процесів їх росту у довжину і ширину;
- Б) Затримки процесів їх росту у довжину і товщину;
- В) Стимуляції процесів їх окостеніння;
- Г) Затримки процесів їх окостеніння;
- Д) Стимуляції зміцнення та росту кісток.

2. Велику перерву тривалістю 30 хвилин доцільно влаштовувати після:

- А) 1 уроку;
- Б) 2 уроку;
- В) 3 уроку;
- Г) 4 уроку.

3. Заняття з фізичної культури серед учнів, що належать до спеціальної групи, проводяться:

- А) згідно з навчальними програмами з предмету в повному обсязі; принцип оптимальної складності завдань;
- Б) за спеціально розробленими диференційованими програмами та програмами ЛФК;

В) згідно з навчальними програмами з предмету в повному обсязі, а здача контрольних нормативів здійснюється з диференційованою оцінкою;

Г) згідно з навчальними програмами з предмету з обов'язковим дотриманням принципу поступовості;

Д) згідно з навчальними програмами з предмету з обов'язковим дотриманням принципів поступовості та наступності.

4. Розклад складено неправильно, якщо:

А) найбільше сумарне число балів предметів за день припадає на перший робочий день;

Б) найбільше сумарне число балів предметів за день припадає на вівторок чи середу;

В) найбільше сумарне число балів предметів за день припадає на останній робочий день;

Г) сумарне число балів предметів за день однакове у всі робочі дні.

5. Кількість уроків із застосуванням технічних засобів навчання протягом тижня для учнів початкової школи не повинна бути більшою:

А) 1-2 уроків;

Б) 2-3 уроків;

В) 3-4 уроків;

Г) 4-6 уроків.

6. Відбір дітей до спортивної секції з легкої атлетики дозволяється з:

А) 7 років;

Б) 8 років;

В) 9 років;

Г) 10 років;

Д) 11 років.

7. До дидактичних принципів, які використовуються вчителем на уроці фізичної культури, а також визначають активність учнів належить:

А) Принцип оптимальної складності завдань;

Б) Принцип прогресування складності навчальних завдань;

В) Принцип свідомості;

Г) Принцип зв'язку навчання з життям і практикою;

Д) Усе перераховане.

8. Тривалість фізкультпаузи становить:

А) 2 хвилини;

Б) 5 хвилин;

В) 10 хвилин;

Г) 35 хвилин;

Д) 60 хвилин.

9. Які з зазначених форм фізичної культури та спорту можуть бути рекомендовані будь-якій практично здоровій людині?

А) Хода пішки.

Б) Ранкова гігієнічна гімнастика.

В) Плавання.

Г) Волейбол.

10. Тривалість навчального року для учнів загальноосвітніх навчальних закладів II-III ступенів не може бути меншою:

А) 160 робочих днів;

Б) 170 робочих днів;

В) 180 робочих днів;

Г) 190 робочих днів;

Д) 200 робочих днів.

ВИСНОВОК: _____

Література

Основна:

1. Аносов І.П. Вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: підручник / І.П. Аносов В.Х. Хоматов, Н.Г. Сидоряк, Т.І. Станішевська, Л.В. Антоновська. – Мелітополь: ТОВ «Видавничий будинок ММД», 2008. – 433 с.
2. Антонік В. І. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури. Навчальний посібник / В. І. Антонік, І. П. Антонік, В. С. Андріанов. – К.: «Видавничий дім «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. – 336 с.
3. Багнетова Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов факультета физической культуры и спорта. – 3-е изд., перераб. и доп. – Сургут: РИО СурГПУ, 2008. – 206 с.
4. Крымская И. Г. Гигиена и экология человека: учеб. пособ. / И. Г. Крымская. - Изд. 2-е, стер. - Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 351 с.
5. Мишневa С. Д. Гигиена физической культуры и спорта: учеб. пособие / С. Д. Мишневa. - Екатеринбург: Изд-во УрГУПС, 2014. – 101 с.

Додаткова:

1. Пивоваров Ю. П. Гигиена и основы экологии человека: Учеб. для студ. высш. мед. учеб. заведений / Ю. П. Пивоваров, В. В. Королик, Л. С. Зиневич / Под ред. Ю. П. Пивоварова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 528 с.
2. Пивоваров Ю.П. Гигиена и экология человека: Курс лекций. - М.: ВУНМЦ МЗ РФ, 1999. - 192 с.
3. Физическая культура и здоровье : учеб. / [сост. В. В. Пономарева]. – М.: ГОУ ВУНИЦ МЗ РФ, 2001. – 352 с.
4. Ріпак І. М. Рухова активність і стан здоров'я студентської молоді / І. М. Ріпак, О. Ю. Бубела // [зб. наук. праць ЛДУФК]. – Львів: ПП Бодлак, 2005. – Вип. 7. – С. 45-48.

Контрольні питання

1. Яке значення має рухова активність для дітей?
2. Які заходи профілактики гіподинамії Ви знаєте?
3. Які гігієнічні вимоги ставляться до форм оздоровчих фізичних вправ, структури, змісту і дозування навантаження на заняттях?

Лабораторна робота № 10

Тема: Гігієнічна оцінка уроку фізичного виховання в школі

Мета вивчення: з'ясувати особливості структури та щільності уроку фізичного виховання у школі, ознайомитись з визначенням медичних груп для занять фізичною культурою та методами контролю за функціональним станом організму учнів.

Професійна спрямованість: майбутні фахівці мають володіти основними знаннями та навичками в області гігієни, вміти надавати рекомендації, а також застосовувати набуті знання, вміння та навички на практиці та в професійній спортивній діяльності; знання з даної теми допоможуть у повсякденній навчально-виховній роботі.

Теоретичні питання:

1. Структура і щільність уроку фізичного виховання у школі.
2. Визначення медичних груп для занять фізичною культурою: основної, підготовчої, спеціальної.
3. Індивідуальний підхід при диференціації навантаження.
4. Методи контролю за функціональним станом організму учнів.
5. Відвідування уроків фізкультури шкільним лікарем.

Питання для самопідготовки:

1. Профілактика травматизму під час уроку.

Основні поняття теми: біологічний вік, основна медична група, підготовча медична група, спеціальна медична група, структура уроку, травматизм, урок, щільність уроку фізичного виховання.

Хід роботи:

1. Дайте визначення поняттям:

Біологічний вік—_____

Основна медична група—_____

Підготовча медична група—_____

Спеціальна медична група—_____

Структура уроку—_____

Травматизм—_____

Урок—_____

Щільність уроку—_____

2. Доповніть речення:

1. Зміст уроків фізичної культури визначається _____

2. Готуючись до уроків на свіжому повітрі, учитель має враховувати _____

3. Уроки з фізичної культури проводяться _____ на тиждень із перервою _____
4. Причинами травм найчастіше бувають: _____
5. При визначенні соматотипів звертається увага на _____
6. Завдання лікарсько-педагогічного контролю _____
7. Індивідуальний підхід до фізичного виховання школярів зумовлюється _____
8. Для визначення біологічного віку підлітків у школі рекомендується _____

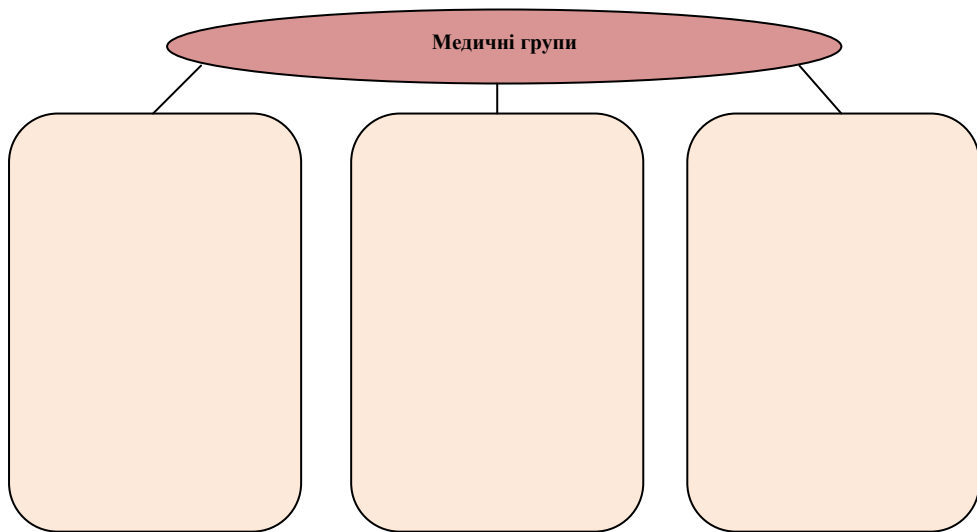
3. Укажіть основні гігієнічні вимоги до уроку фізичного виховання:



4. Дайте гігієнічну характеристику уроку фізичного виховання, заповнивши таблицю:

Частина уроку	Гігієнічна характеристика
<i>Ввідна частина</i>	
<i>Основна частина</i>	

5. Охарактеризуйте стан здоров'я дітей, що відносяться до різних медичних груп для занять фізичною культурою:



6. Опишіть особливості відвідування уроків фізичного виховання шкільним лікарем:

7. Запишіть особливості лікарського контролю за учнями, що займаються спортом:

➤

➤

8. Виконайте тестові завдання:

1. При організації занять з фізкультури спочатку рекомендується виконувати:

- А) Вправи на витривалість;
- Б) Вправи на силу;

- В) Вправи на швидкість;
 - Г) Вправи на гнучкість;
 - Д) Вправи на розтягування.
- 2. Учні із значними відхиленнями у стані здоров'я здоров'я (постійного або тимчасового характеру), які не заважають навчальній роботі в школі, але є протипоказанням для занять фізкультурою за загальною програмою, відносять до медичної групи:**
- А) Головна;
 - Б) Основна;
 - В) Підготовча;
 - Г) Додаткова;
 - Д) Спеціальна.
- 3. У 1-2 класах фізкультхвилинки проводять:**
- А) 1 раз за урок;
 - Б) 2 рази за урок;
 - В) 3 рази за урок;
 - Г) 4 рази за урок;
 - Д) не проводять взагалі.
- 4. Обов'язкові вправи під час фізкультпаузи:**
- А) Для м'язів - розгиначів спини;
 - Б) Для плечового поясу, ніг, шиї, голови;
 - В) Дихальні вправи;
 - Г) Вправи для кистей рук;
 - Д) Усі відповіді вірні.
- 5. Оптимальна щільність уроку фізичного виховання у 4-5 кл. становить:**
- А) до 39%.
 - Б) до 49%.
 - В) до 59%.
 - Г) до 69%.
 - Д) до 79%.
- 6. Зміст уроку та величина навантаження повинні відповідати:**
- А) стану здоров'я школярів;
 - Б) фізичній підготовленості дітей;
 - В) віку;
 - Г) статі;
 - Д) усі відповіді вірні
- 7. За функціональним станом організму учнів на уроці фізкультури повинен слідувати:**
- А) Лікар;
 - Б) Вчитель;
 - В) Медсестра;
 - Г) Санітарний актив класу;
 - Д) Усі відповіді вірні.
- 8. Рекомендована моторна щільність уроків для школярів становить:**
- А) 20-40%;
 - Б) 30-50%;
 - В) 40-60%;
 - Г) 50-70%;
 - Д) 60-80%.
- 9. Тривалість фізкультпаузи становить:**
- А) 5-7 хв.;
 - Б) 4-6 хв.;
 - В) 3-5 хв.;
 - Г) 2-4 хв.;
 - Д) 1-3 хв.
- 10. Індивідуальний підхід до учнів основної групи полягає в:**
- А) урахуванні їхніх рухових умінь;
 - Б) урахуванні навичок;

- В) урахуванні ступеня тренованості;
- Г) урахуванні типу вищої нервової діяльності;
- Д) усі відповіді вірні.

ВИСНОВОК: _____

Література

Основна:

1. Аносов І.П. Вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: підручник / І.П. Аносов В.Х. Хоматов, Н.Г. Сидоряк, Т.І. Станішевська, Л.В. Антоновська. – Мелітополь: ТОВ «Видавничий будинок ММД», 2008. – 433 с.
2. Антонік В. І. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури. Навчальний посібник / В. І. Антонік, І. П. Антонік, В. Є. Андріанов. – К.: «Видавничий дім «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. – 336 с.
3. Багнетова Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов факультета физической культуры и спорта. – 3-е изд., перераб. и доп. – Сургут: РИО СурГПУ, 2008. – 206 с.
4. Крымская И. Г. Гигиена и экология человека: учеб. пособ. / И. Г. Крымская. - Изд. 2-е, стер. - Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 351 с.
5. Мишнев С. Д. Гигиена физической культуры и спорта: учеб. пособие / С. Д. Мишнев. - Екатеринбург: Изд-во УрГУПС, 2014. – 101 с.

Додаткова:

1. Пивоваров Ю. П. Гигиена и основы экологии человека: Учеб. для студ. высш. мед. учеб. заведений / Ю. П. Пивоваров, В. В. Королик, Л. С. Зиневич / Под ред. Ю. П. Пивоварова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 528 с.
2. Постанова про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / Постанова Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 р. № 80: за станом на 27 березня 2007 року.
3. Ріпак І. М. Рухова активність і стан здоров'я студентської молоді / І. М. Ріпак, О. Ю. Бубела // [зб. наук. праць ЛДУФК]. – Львів: ПП Бодлак, 2005. – Вип. 7. – С. 45-48.

Контрольні питання

1. Яка рекомендована моторна щільність уроків фізичного виховання у школі?
2. У чому полягає індивідуальний підхід при диференціації навантаження?
3. Які методи контролю за функціональним станом організму учнів Вам відомі?
4. Назвіть профілактичні заходи щодо травматизму на уроках фізичного виховання.

Лабораторна робота № 11-12

Тема: Гігієна світлового і повітряно-теплового режимів в школах

Мета вивчення: ознайомитись з гігієнічними вимогами до розмірів, параметрів мікроклімату класної кімнати (кабінету).

Професійна спрямованість: майбутні фахівці мають володіти основними знаннями та навичками в області гігієни, вміти надавати рекомендації, а також застосовувати набуті знання, вміння та навички на практиці та в професійній спортивній діяльності; знання з даної теми допоможуть у повсякденній навчально-виховній роботі.

Теоретичні питання:

1. Гігієнічні вимоги до розмірів, параметрів мікроклімату класної кімнати (кабінету).
2. Режим вентиляції шкільних приміщень.
3. Гігієнічні норми природного і штучного освітлення у шкільних приміщеннях.

Питання для самопідготовки:

1. Зміни показників мікроклімату в класній кімнаті протягом навчального дня та їх вплив на працездатність учнів.

Основні поняття теми: абсолютна вологість повітря, атмосферний тиск, барометр, відносна вологість повітря, гігрометр, коефіцієнт природної освітлюваності, люксметр, мікроклімат, термометр, природне освітлення, природна вентиляція, терморегуляція, температура повітря, швидкість руху повітря, штучне освітлення, штучна вентиляція.

Хід роботи:

1. Дайте визначення поняттям:

Абсолютна вологість повітря – _____

Атмосферний тиск – _____

Барометр – _____

Вентиляція – _____

Відносна вологість повітря – _____

Гігрометр – _____

Коефіцієнт природної освітлюваності – _____

Люксометр – _____

Мікроклімат – _____

Природне освітлення – _____

Терморегуляція – _____

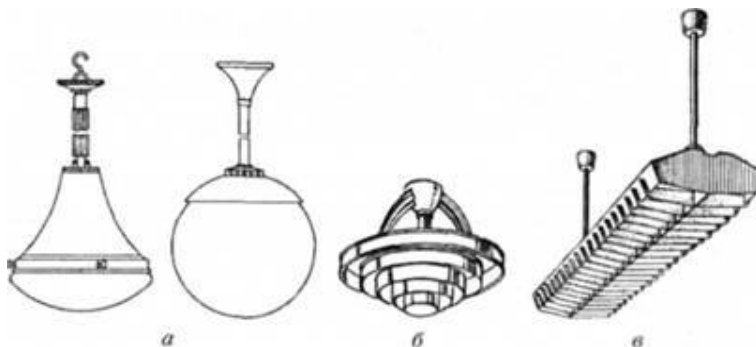
Швидкість руху повітря – _____

Штучне освітлення – _____

2. Заповніть таблицю «Основні гігієнічні стандарти щодо навчальних приміщень»:

Показники	Норма
Довжина кімнати	
Ширина	
Висота	
Загальна площа кімнати ($S \text{ м}^2$)	
Площа класної кімнати на одного учня	
Гранично допустима концентрація CO_2	
Світловий коефіцієнт	
Відношення площі квартирок до площі підлоги	
Коефіцієнт природного освітлення	
Температура повітря	
Кількість повітря на одного учня	
Швидкість руху повітря	
Відносна вологість повітря	

3. Підпишіть малюнок «Типи світильників для навчального приміщення»:



А – _____

Б – _____

В – _____

4. Опишіть особливості природнього освітлення навчальних приміщень:

5. Опишіть особливості штучного освітлення навчальних приміщень:

6. Доповніть речення стосовно зміни мікроклімату в класній кімнаті протягом навчального дня:

1. Суттєвий вплив на стан організму працівника, його працездатність чинить _____

2. Нормальний перебіг фізіологічних процесів, можливе лише тоді, коли тепло, _____

3. У разі незадовільних мікрокліматичних умов у організмі людини для підтримання сталої температури тіла починають _____

4. При температурі повітря в межах 15-25 °С теплоутворення організму _____

5. Зі зниженням температури повітря теплоутворення _____ головним чином, унаслідок _____

6. Віддача тепла організмом людини в навколишнє середовище здійснюється трьома основними способами (шляхами): _____

7. Чим нижча температура повітря і швидкість його руху, тим _____
8. Через високу вологість випаровування _____
Зниження вологості _____
9. Рухомість повітря визначає рівень _____
10. Вищій температурі повітря відповідає _____,
а вищій відносній вологості – _____.
11. Верхньою межею терморегуляції людини, що перебуває в стані спокою, прийнято вважати _____
12. Отже, для нормального теплового самопочуття людини важливо, щоб _____

7. Назвіть види дитячих меблів(з прикладами), залежно від призначення:

➤

➤

➤

8. Доповніть речення: «Розміщувати меблі у класній кімнаті прямокутної конфігурації слід так, щоб відстань була:

1. Між зовнішньою стіною і першим рядом парт – _____
2. Між рядами двомісних парт (столів) – _____
3. Між III рядом парт (столів) і внутрішньою стіною або шафами, які стоять біля стіни – _____
4. Між передньою партою (столом) і демонстраційним столом – _____
5. Від передньої стінки з класного дошки до передніх столів – _____
6. Від задніх столів до західної стіни – _____
7. Від задніх столів до шаф які стоять вздовж заднього краю стіни – _____
8. Від демонстраційного столу до класної дошки – _____
9. Між столом викладача і переднім столом учня – _____
10. Найбільша відстань останнього місця від класної дошки – _____
11. Відстань від нижнього краю дошки над підлогою учнів 1-го класу _____,
2-4 класів _____, 5-12 – _____.

9. Назвіть заходи, які має в себе включати режим провітрювання шкільного приміщення:

➤

➤



10. Назвіть санітарні вимоги до опалення в школі:



11. Дайте гігієнічну оцінку кабінету, в якому проходить заняття, та розробіть пропозиції щодо поліпшення мікроклімату і повітряного режиму, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я учнів.

12. Заповніть таблицю «Тривалість провітрювання приміщень»:

Температура повітря надворі, °C	Тривалість провітрювання приміщень (хв.)	
	на малих перервах	на великих перервах та між змінами
від + 10 до + 6		
від + 5 до 0		
від 0 до - 5		
від – 5 до - 10		
нижче - 10		

13. Заповніть таблицю: «Повітряно-тепловий режим у приміщеннях шкіл»:

Місце знаходження		Показники
1	відносна вологість повітря у приміщеннях шкіл	
2	температура повітря в класах і кабінетах	
3	температура в майстернях по обробці металу і дерева	

4	температура в спортивному залі	
5	температура в роздягальнях при спортивному залі	
6	температура в актовому залі	
7	температура в бібліотеці	
8	температура в медичних кабінетах	
9	температура в рекреаціях в спальних приміщеннях	
10	температура в умивальних	
11	температура у вестибулі, гардеробі	
12	температура в туалетах	
13	температура в душових	
14	у позаурочний час в приміщенні повинна підтримуватись температура	

14. Виконайте тестові завдання:

1. Оптимальний рівень штучного освітлення спортивного залу:

- А) 200 лк;
- Б) 300 лк;
- В) 400 лк;
- Г) 500 лк;
- Д) 600 лк.

2. До робочих меблів належать:

- А) Шкільні парти;
- Б) Дивани;
- В) Стільці;
- Г) Шафи;
- Д) Ящики.

3. Відповідно до діючих санітарно-гігієнічних норм, у класних кімнатах площа на одного учня не повинна бути:

- А) 1 м²;
- Б) 1,25 м²;
- В) 1,5 м²;
- Г) 2 м²;
- Д) 2,25 м².

4. Властивість організму людини підтримувати тепловий баланс із навколишнім середовищем:

- А) Теплопровідність;
- Б) Гігроскопічність;
- В) Гомеостаз;
- Г) Терморегуляція;
- Д) Випаровування.

5. Тривалість провітрювання приміщення на малих перервах при температурі від 0 до -5:

- А) 4-10 хв;
- Б) 3-7 хв;
- В) 2-5 хв;
- Г) 1-3 хв;
- Д) 1-1,5 хв.

6. Скільки разів на рік потрібно мити за санітарно-гігієнічними вимогами зовнішню сторону вікон:

- А) 5;

- Б) 2-3;
- В) 4-6;
- Г) 10;
- Д) 3-4.

7. Коефіцієнт природного освітлення (КПО) в навчальних приміщеннях повинен дорівнювати:

- А) 2 %;
- Б) 2,5 %;
- В) 3 %;
- Г) 3,5 %;
- Д) 4,5 %.

8. Температура в рекреаціях повинна становити:

- А) 16-18 °С;
- Б) 17-21 °С;
- В) 21-23 °С;
- Г) 18-20 °С;
- Д) 25 °С.

9. Дистанція спинки (відстань від спинки стільця до заднього краю кришки стола) повинна перевищувати передньо-задній розмір грудної клітки учня на:

- А) 3 см;
- Б) 5-6 см;
- В) 4-8 см;
- Г) 5-10см;
- Д) 10 см.

10. Якими шляхами (способами) здійснюється віддача тепла організмом людини в навколишнє середовище:

- А) Тепловіддача;
- Б) Випромінювання;
- В) Дифузія;
- Г) Випаровування;
- Д) Конвекція.

11. Тривалість провітрювання приміщення на великих перервах та між змінами при температурі від 0 до -5:

- А) 10-15 хв;
- Б) 5-10 хв;
- В) 20-30 хв;
- Г) 25-35 хв;
- Д) 15-20 хв.

12. Двобічне освітлення класної кімнати потрібне при глибині приміщення:

- А) більше 7-8 м;
- Б) більше 6-6,5 м;
- В) більше 8 м;
- Г) більше 2,25-4 м;
- Д) більше 10 м.

13. Вміст вуглекислоти в повітрі навчальних приміщень не повинен перевищувати:

- А) 1 %;
- Б) 0,01 %;
- В) 0,1 %;
- Г) 2-3 %;
- Д) 2,1 %.

14. Рівень штучного освітлення і електротехнічне устаткування навчальних приміщень, освітлення територій школи повинні відповідати:

- А) ДБН В.2.2-3-97;
- Б) ДВК В.2.2-3-97;
- В) ДБК В.2.1-3-100;
- Г) ККК Н.2.2-8-57;
- Д) ДБН В.2.2-0-10.

15. Забруднені вікна знижують освітленість приміщення на:
А) 20 %;
Б) 35 %;
В) 40-50;
Г) 50-70%;
Д) 10 %.
16. Класична шкільна парта має назву:
А) парта Еріксона;
Б) парта Ерісмана;
В) парта Ельконіна;
Г) парта Енштейна
Д) парта Гоголя.
17. Допустима маса щоденного навчального комплекту для учнів 5-8 класів:
А) 1-2 кг;
Б) 2 кг;
В) 2,2 кг;
Г) 3,2 кг;
Д) 3,7 кг.
18. Яка відстань між демонстраційним столом до класної дошки:
А) не менше 0,5 м;
Б) не менше 1 м;
В) не менше 9 м;
Г) не менше 2,5 м;
Д) не менше 1,5 м.
19. Температура у вестибулі, гардеробі повинна становити:
А) 16-18 °С;
Б) 15 °С;
В) 16-19 °С;
Г) 18-20 °С;
Д) 25 °С.
20. Відстань між рядами в класній кімнаті повинна становити:
А) не менше ніж 80 м;
Б) не менше ніж 120 м;
В) не менше ніж 150 м;
Г) не менше ніж 180 м;
Д) не менше ніж 200 м.

ВИСНОВОК: _____

Література

Основна:

1. Антонік В. І. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури. Навчальний посібник / В. І. Антонік, І. П. Антонік, В. Є. Андріанов. – К.: «Видавничий дім «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. – 336 с.
2. Багнетова Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов факультета физической культуры и спорта. – 3-е изд., перераб. и доп. – Сургут: РИО СурГПУ, 2008. – 206 с.
3. Крымская И. Г. Гигиена и экология человека: учеб. пособ. / И. Г. Крымская. - Изд. 2-е, стер. - Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 351 с.

4. Мишневa С. Д. Гигиена физической культуры и спорта: учеб. пособие / С. Д. Мишневa. - Екатеринбург: Изд-во УрГУПС, 2014. – 101 с.

Додаткова:

1. Загальна гігієна з основами екології / За ред. проф. В. А. Кондратюка. – Тернопіль: Укрмедкнига, 2003. – 592 с.
2. Пивоваров Ю. П. Гигиена и основы экологии человека: Учеб. для студ. высш. мед. учеб. заведений / Ю. П. Пивоваров, В. В. Королик, Л. С. Зиневич / Под ред. Ю. П. Пивоварова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 528 с.
3. Пивоваров Ю.П. Гигиена и экология человека: Курс лекций. - М.: ВУНМЦМЗ РФ, 1999. - 192 с.

Контрольні питання

1. Які гігієнічні вимоги до розмірів, параметрів мікроклімату класної кімнати (кабінету)?
2. Як впливають показники мікроклімату в класній кімнаті на працездатність учнів?
3. Опишіть принципи визначення природної та штучної освітленості приміщення.

Теми рефератів, які пропонуються студенту

1. Етапи становлення і розвитку гігієни як науки.
2. Роль видатних вчених у розвитку гігієни.
3. Методи гігієни.
4. Гігієнічне значення повітря для людини.
5. Санітарно-гігієнічні вимоги до охорони атмосферного повітря.
6. Атмосферні забруднення та їх класифікація.
7. Вплив забрудненого повітряного середовища на стан здоров'я людини.
8. Значення води у життєдіяльності людини.
9. Органолептичні властивості води.
10. Гігієнічні вимоги до питної води.
11. Очищення та знезараження води.
12. Епідеміологічне значення води.
13. Гігієнічне значення складу та властивостей ґрунту.
14. Методи запобігання негативного впливу ґрунту на здоров'я людини.
15. Епідеміологічне значення ґрунту.
16. Особливості гігієнічного режиму спортсмена.
17. Правила особистої гігієни спортсмена.
18. Гігієнічні вимоги до одягу і взуття спортсменів.
19. Фізіологічне значення хімічних компонентів їжі.
20. Застосування продуктів підвищеної біологічної цінності в спортивній практиці.
21. Поняття про раціональне харчування.
22. Поживна цінність різних харчових продуктів.
23. Особливості харчування спортсменів.
24. Гігієнічна оцінка повноцінності добового раціону спортсмена.
25. Поняття про харчові отруєння, їх види.
26. Причини, ознаки різних видів харчових отруєнь, перша долікарська допомога.
27. Профілактика харчових отруєнь.
28. Поняття про інфекційні захворювання.
29. Стадії перебігу інфекційних захворювань.
30. Класифікація інфекційних захворювань.
31. Профілактичні заходи щодо поширення інфекційних захворювань.
32. Роль імунітету у профілактиці інфекційних захворювань.
33. Вплив фізичних навантажень на працездатність спортсмена.
34. Характеристика педагогічних засобів відновлення спортивної працездатності.
35. Використання психологічних засобів відновлення працездатності.
36. Характеристика медико-біологічних засобів відновлення спортивної працездатності та принципи їх використання.
37. Лікувальна фізична культура як засіб відновлення працездатності спортсмена.
38. Сутність здоров'я, його складові.
39. Показники стану здоров'я дітей та підлітків.
40. Фактори, які впливають на здоров'я дітей та підлітків.
41. Особливості та закономірності росту і розвитку дитячого організму.
42. Методи дослідження фізичного розвитку людини.
43. Типи конституції.
44. Загартування та його значення.
45. Принципи загартовування водою.
46. Правила загартовування сонцем.
47. Значення повітряних ванн для здоров'я.
48. Основні правила і принципи загартовування.

Перелік питань до екзамену з навчальної дисципліни «Гігієна»

1. Визначення гігієни як науки, її мета, завдання, предмет і об'єкт дослідження, зв'язок з іншими науками.
2. Розвиток гігієни на перспективу.
3. Розділи гігієни.
4. Гігієна фізичної культури і спорту.
5. Методи гігієни.
6. Етапи становлення і розвитку гігієни як науки.
7. Показники соціально-гігієнічного моніторингу.
8. Розподіл населення на групи здоров'я.
9. Групи здоров'я.
10. Гігієна води.
11. Гігієна ґрунту.
12. Гігієна повітряного середовища.
13. Вплив факторів зовнішнього середовища на стан здоров'я людини.
14. Значення води у життєдіяльності людини.
15. Гігієнічне значення складу та властивостей ґрунту.
16. Гігієнічне значення повітря для людини.
17. Поняття про харчові отруєння, їх види.
18. Причини, ознаки різних видів харчових отруєнь, перша долікарська допомога.
19. Профілактика харчових отруєнь.
20. Поняття про інфекційні захворювання. Епідемічний процес, ланки епідемічного процесу, епідемія, пандемія.
21. Класифікація інфекційних захворювань.
22. Профілактичні заходи щодо поширення інфекційних захворювань. Карантин, обсервація. Поняття дезінфекції, дезінсекції, дератизації.
23. Роль імунітету у профілактиці інфекційних захворювань.
24. Стадії перебігу інфекційних захворювань.
25. Загартування та його види. Специфічний і неспецифічний ефекти загартування.
26. Загартування сонцем (геліотерапія).
27. Загартування повітрям (аеротерапія).
28. Загартування водою (геліотерапія).
29. Основні правила загартування.
30. Загальна характеристика засобів відновлення спортивної працездатності.
31. Характеристика педагогічних засобів відновлення спортивної працездатності.
32. Використання психологічних засобів відновлення працездатності.
33. Характеристика медико-біологічних засобів відновлення спортивної працездатності та принципи їх використання.
34. Лікувальна фізична культура як засіб відновлення працездатності спортсмена.
35. Розробка і складання гігієнічних схем відновлення працездатності.
36. Гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою.
37. Спортивна зона.
38. Гігієнічні вимоги до спортивних споруд та інвентарю.
39. Особливості гігієнічних вимог до басейнів на відкритих водоймах.
40. Характеристика режиму дня спортсменів.
41. Особливості гігієнічного режиму спортсмена, пов'язані з високими фізичними навантаженнями і значним напруженням нервово-психічної сфери.
42. Відпочинок, його види та значення.
43. Правила особистої гігієни спортсмена.
44. Гігієнічні вимоги до одягу і взуття спортсменів.
45. Профілактика захворювань шкіри, пов'язаних з порушенням дотримання гігієнічних норм і правил.

46. Гігієнічні основи фізичного виховання школярів.
47. Вплив фізичної культури і спорту на розвиток і стан здоров'я.
48. Шкідливий вплив на здоров'я дитини гіпокінезії. Профілактика гіподинамії.
49. Гігієнічна оцінка програм та організації проведення занять з фізичного виховання.
50. Гігієнічні вимоги до форм оздоровчих фізичних вправ, структури, змісту і дозування навантаження на заняттях.
51. Гігієнічне нормування рухової активності школярів.
52. Структура і щільність уроку фізичного виховання у школі.
53. Визначення медичних груп для занять фізичною культурою: основної, підготовчої, спеціальної.
54. Індивідуальний підхід при диференціації навантаження.
55. Методи контролю за функціональним станом організму учнів.
56. Відвідування уроків фізкультури шкільним лікарем.
57. Профілактика травматизму під час уроку.
58. Гігієнічні вимоги до розмірів, параметрів мікроклімату класної кімнати (кабінету).
59. Режим вентиляції шкільних приміщень.
60. Гігієнічні норми природного і штучного освітлення у шкільних приміщеннях.
61. Зміни показників мікроклімату в класній кімнаті протягом навчального дня та їх вплив на працездатність учнів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна література

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
2. Аносов І.П. Вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: підручник / І.П. Аносов В.Х. Хоматов, Н.Г. Сидоряк, Т.І. Станішевська, Л.В. Антоновська. – Мелітополь: ТОВ «Видавничий будинок ММД», 2008. – 433 с.
3. Антонік В. І. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури. Навчальний посібник / В. І. Антонік, І. П. Антонік, В. Є. Андріанов. – К.: «Видавничий дім «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. – 336 с.
4. Багнетова Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов факультета физической культуры и спорта. – 3-е изд., перераб. и доп. – Сургут: РИО СурГПУ, 2008. – 206 с.
5. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента : [учеб. пособие] / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт ; под ред. В. А. Бароненко. – М. : Альфа, 2003. – 352 с.
6. Барчуков И. С. Физическая культура : [учеб.] / И. С. Барчуков. – М.: Юнити-Дана, 2003.– 254 с.
7. Белецкая В.И., Громова З.П., Сгорова Т.И. Школьная гигиена: Учеб. пособие для студентов биол. спец. пед. ин-тов / В.И. Белецкая и др. – М.: Просвещение, 1963. – 160 с.
8. Борисова О. О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации: учеб.-метод. пособие / О. О.Борисова. – М.: Сов. спорт, 2007. - 132 с.
9. Вайнбаум Я. С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А.Родионова. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 240 с.
10. Виноградов В. Е. Стимуляция работоспособности и восстановительных процессов в тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов: монография / В. Е.Виноградов. - Киев: Славутич-Дельфин, 2009. - 368 с.
11. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі і спорті: підручник / М. М.Радько, Ю. О.Воробйов, Ю. Б.Ячнюк, І. О.Ячнюк; ред. М.М.Редько. - Чернівці, 2005. - 212 с.
12. Гилев Г. А. Фармакологическая поддержка тренировочного процесса спортсменов / Г. А. Гилев, О. С. Кулиненков, М. В. Савастьянов. - Москва: МГИУ, 2007. - 224 с.
13. Гордон Н. Хроническое утомление и двигательная активность. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 127 с.
14. Готовцев П. И., Дубровский В. И. Спортсменам о восстановлении. - М.: ФиС. 1981. - 144 с.
15. Доценко І.І. Гігієна і екологія людини: Навч. посіб. – Львів: Афіша, 2000. – 248 с.
16. Загальна гігієна з основами екології / За ред.. проф. В. А. Кондратюка. – Тернопіль: Укрмедкнига, 2003. – 592 с.
17. Інфекційні хвороби у дітей / А.М. Михайлова, Л.О. Трішкіна, С.О. Крамарєв та ін. - К.: Здоров'я, 2000. - С. 339-345.
18. Крымская И. Г. Гигиена и экология человека: учеб. пособ. / И. Г. Крымская. - Изд. 2-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2012. – 351 с.
19. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития / Б. Х. Ланда. – М.: Советский спорт, 2004. – 184 с.
20. Лечебная физкультура / Под ред. В. А. Ешлоранова. - М.: Медицина, 1987. - 528 с.
21. Лукомский И. В. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж: учебник для медицинских училищ и колледжей / И. В.Лукомский, И. С.Сикорская, В. С.Улащик. – 2-е изд., испр. - Минск: Выш. школа, 2008. - 384 с.
22. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте / В. Р. Малкин. – М.: Физкультура и спорт, 2008. - 200 с.
23. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки: учебн. пос. для ИФК – М.: ФиС, 1977. - 114 с.
24. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебн. для ИФК. - М.: ФиС, 1991. - 542 с.
25. Мишневa С. Д. Гигиена физической культуры и спорта: учеб. Пособие / С. Д. Мишневa. - Екатеринбург: Изд-во УрГУПС, 2014. – 101 с.
26. Моногаров В. Д. Развитие утомления при напряженной мышечной деятельности и возможности ее прогнозирования и коррекции: дисс д-ра биол. наук. - К., 1989. - 423 с.

27. Моногаров В. Д. Утомление в спорте. - Киев: Здоров'я, 1986. - 220 с.
28. Онипко В. Д. Водолечение. Закаливание, обертывание, массаж / В. Д. Онипко. - М. СПб.: АСТ; Астрель-СПб, 2007. - 64 с.
29. Павлова Ю. Відновлення у спорті: монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. - Львів : ЛДУФК, 2011. - 204 с.
30. Пивоваров Ю. П. Гигиена и основы экологии человека: Учеб. для студ. высш. мед. учеб. заведений / Ю. П. Пивоваров, В. В. Королик, Л. С. Зиневич / Под ред. Ю. П. Пивоварова. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 528 с.
31. Пивоваров Ю. П. Гигиена и экология человека: Курс лекций. - М.: ВУНМЦ МЗ РФ, 1999. - 192 с.
32. Пішак В. П., Радьмо М. М., Бабюк А. В. та ін. Вплив харчування на здоров'я людини: Підручник / За ред. Радько М. М.. - Чернівці: Книги - XXI, 2006. - 500 с.
33. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев.: Здоров'я, 1986. - 220 с.
34. Подолов - Шумило Н. Г., Познанський С. С. Школьная гигиена: Учебн. пособие для пед. институт. - Киев: Высшая школа. Главное издательство, 1981. - 176 с.
35. Постанова про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / Постанова Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 р. № 80: за станом на 27 березня 2007 року.
36. Прохоров А. О. Методы психической саморегуляции: Учебное пособие. - Казань, 1990. - 107 с.
37. Радько М. М., Воробійов О. О., Ячнюк Ю. Б. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі і спорті: Підручник / За ред. Радько М. М.. - Чернівці, 2005. - 212 с.
38. Рожнецов В. В. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы исследования / В. В. Рожнецов, М. М. Полевщиков. - М.: Сов. спорт, 2006. - 280 с.
39. Смоляр В. И. Рациональное питание. - К.: Наук. думка, 1991. - 365 с.
40. Тимушкин А. В. Физическая культура и здоровье : [учеб. пособ.] / А. В. Тимушкин, Н. Н. Чесноков, С. С. Чернов. - М. : Спорт Академ Пресс, 2003. - 138 с.
41. Фармакология спорта: учебно – методическое пособие / А. В. Чесноков. – Томск: Изд-во Томского государственного педагогического университета, 2005. – 100 с.
42. Физиология и гигиена детей и подростков: [Учеб. пособие для пед. ин-тов] / М. Т. Матюшонок, Г. Г. Турик, А. А. Крюкова; Под. ред. М. П. Кравцова. – 2-е изд., перedel. – Мн.: Висш. школа, 1980. – 288с.
43. Физическая культура и здоровье : учеб. / [сост. В. В. Пономарева]. - М. : ГОУ ВУНИЦ МЗ РФ, 2001. - 352 с.
44. Физическая культура и здоровье : учеб. / [сост. В. В. Пономарева]. - М. : ГОУ ВУНИЦ МЗ РФ, 2001. - 352 с.
45. Ячнюк Ю. Б., Мосейчук Ю. Ю., Ячнюк І. О., Воробійов О. О., Романів Л. В., Марценяк І. В. Відновлювальні засоби у фізичній культурі і спорті: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів освіти України III-IV рівнів акредитації. - Чернівці: ЧНУ, 2011. - 387 с.

Додаткова література

46. Апанасенко Г. Л. Медична валеологія (вибрані лекції) / Г. Л. Апанасенко, Л. О. Попова. - К. : Здоров'я, 1998. - 248 с.
47. Бирюков А. А., Буровых А. Н. Практикум по спортивному массажу: Пособие для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1983.-112 с.
48. Бобрицька В. І. Валеологія. Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних закладів освіти. Мін. освіти і науки України. Частина I, II. - Полтава, 2000.
49. Ванны для здоровья / сост. Л. П. Абельмас. - М.; Донецк: АСТ; Сталкер, 2006. - 144 с.
50. Горбачев В. В., Горбачева В. Н. Витамины. Макро- и микроэлементы. - М.: Медицинская Книга, 2011. - 432 с.
51. Граевская Н. Д., Иоффе Л. А. Некоторые теоретические и практические аспекты проблем восстановления в спорте // Теория и практика физкультуры. - М., 1973. - № 4. - С. 32-36.
52. Грибан В. Г. Валеологія : [навч. посіб.] / В. Г. Грибан. - К. : Центр навч. літератури, 2005. - 251 с.
53. Дитячі хвороби / В. М. Сидельников, В. В. Бережний, Б. Я. Резник та ін. - К.: Здоров'я, 1999. - 734 с.
54. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура (кинезитерапия): Учеб. для студентов высших учебных заведений. - 2-е изд. стер. - М.: Гума-нит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. - 608 с.

55. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: Учебник. — М.: Медицина, 1999. - 304 с.
56. Ріпак І. М. Рухова активність і стан здоров'я студентської молоді / І. М. Ріпак, О. Ю. Бубела // [зб. наук. праць ЛДУФК]. — Львів : ПП Бодлак, 2005. — Вип. 7. — С. 45-48.
57. Управление восстановительными процессами при спортивной деятельности / Ред. В. М. Волков. - Смоленск, 1975. - 192 с. Бальсевич В. К., Запорожанов В. А. Физическая активность человека. - К.: Здоров'я, 1987. — 256 с.

Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	F	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

