

## Силабус курсу

### Гігієна у спорті

Ступінь вищої освіти – бакалавр

Освітньо-професійна програма 017 «Фізична культура і спорт»

Рік навчання: 3, Семестр: 6

Кількість кредитів: 6 Мова викладання: українська

### Керівник курсу

ППП

к. н. ф. в. і с., доц. **Маляр Неля Степанівна**

Контактна інформація

[malyar\\_n@yahoo.com](mailto:malyar_n@yahoo.com), +380977206401

### Опис дисципліни

Дисципліна «Гігієна у спорті» спрямована на формування у студентів знань про історію розвитку гігієни як науки, про негативні та позитивні впливи довкілля на організм людини, про особисту гігієну хлопця (чоловіка) та дівчини (жінки). У розділах цієї дисципліни розкрито причини та профілактика захворювань СНІД/ВІЛ. Ця дисципліна дозволяє отримати знання щодо гігієнічних вимог до одягу, взуття (спортивного), спортивного обладнання та спортивних приміщень, до харчування та загартування (гігієна шкіри). «Гігієна у спорті» дозволяє обґрунтувати гігієнічні вимоги та нормативи необхідні у роботі тренера, застосовувати гігієнічні знання для збереження та зміцнення індивідуального здоров'я людини, отримати знання щодо гігієни зору, слуху та порожнини роту, причин прояву та профілактики девіантної поведінки людини (спортсмена) (наркоманія, токсикоманія), гігієни розумової та ізичної діяльності (втома та перевтома). Дисципліна «Гігієна у спорті» спрямована на створення у студентів уявлення про значення і роль гігієни в системі фізичного виховання, забезпечення тренувальної та змагальної діяльності, прискорення відновлення фізичної працездатності, профілактики захворювань, про закономірності, що лежать в основі здорового способу життя; на опанування здатності використовувати під час навчально-тренувального процесу основ медичних знань та санітарно-гігієнічних норм; на отримання знань та дотримання на тренуваннях санітарно-гігієнічних норм, правил техніки безпеки проведення занять, забезпечення профілактики травматизму та надання долікарської допомоги спортсменам при виникненні у них невідкладних станів під час або у зв'язку із тренуваннями; формування розуміння та вміння використовувати в практичній діяльності знання анатоμο-морфологічних, фізіологічних, біохімічних, психологічних особливостей формування адаптації організму спортсмена до фізичних навантажень різної спрямованості; впливу спортивної діяльності на стан спортсменів (з урахуванням їх статі, віку, рівня фізичного стану та інших особливостей), сприяючи їх фізичному розвитку та зміцненню здоров'я.

### Структура курсу

Години Лек/Сем	Тема	Результати навчання;	Завдання
2/4	Гігієна як наука, історія її розвитку. Гігієна спорту як навчальна дисципліна.	Знати головні завдання гігієни та гігієни спорту; Знати етапи розвитку гігієни, вчених гігієністів світу і України. Знати основи академічної доброчесності.	Дидактичні тести, опитування

2/4	Науково-дослідна робота в системі підготовки спортсмена	Знати методи наукових досліджень у спорті; Знати методи досліджень у гігієні та гігієні спорту; Вміти здійснювати аналіз науково-педагогічної літератури, документальних і архівних матеріалів, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент. Вміти здійснювати відеозйомку змагальної діяльності спортсменів, опитування, анкетування; Здійснювати метод інтерв'ю, метод експертних оцінок, соціометричне опитування. Знати основи академічної доброчесності.	Дидактичні тести, опитування
2/4	Гігієна повітряного середовища	Знати фізичні властивості повітря та їх гігієнічна характеристика (температура повітря, атмосферний тиск, вологість повітря, рух повітря, сонячна радіація, хімічний склад повітря та його гігієнічна характеристика).	Тести, опитування
2/4	Гігієна води та ґрунту	Знати про значення води для життєдіяльності людини; Знати про джерела водопостачання, про очищення та знезараження вод; Знати про гігієну грунту та очищення населених пунктів.	Дидактичні тести, опитування
2/4	Гігієнічні вимоги до спортивних споруд	Знати про загальні вимоги до будівництва та експлуатації спортивних споруд; Знати про гігієнічні вимоги до освітлення спортивних споруд; Знати про гігієнічні вимоги до опалення та вентиляції спортивних споруд; Знати про гігієнічні вимоги до відкритих та напівзакритих стрілецьких тирів; Знати гігієнічні вимоги до критих та відкритих спортивних споруд; Знати про гігієнічні вимоги до спортивного інвентаря та обладнання.	Дидактичні тести, опитування
2/4	Особиста гігієна. Гігієнічні основи режиму дня. Гігієна спортивного одягу та взуття	Володіти основними поняттями про здоровий спосіб життя; Знати про гігієнічні основи режиму дня та особисту гігієну; Знати про гігієнічні вимоги до спортивного одягу та взуття.	Дидактичні тести, опитування
2/4	Гігієна загартовування.	Знати особливості загартовування сонячними променями, повітрям і водою; Володіти основними поняттями про загартовування; Знати принципи та фізіологічні особливості загартовування.	Тести, опитування
2/4	Система гігієнічного забезпечення підготовки спортсменів в особливих умовах	Знати гігієнічне забезпечення підготовки спортсменів в умовах тимчасової адаптації; Знати гігієнічні особливості підготовки спортсменів у гірських умовах; Знати гігієнічні особливості підготовки спортсменів в умовах високої та низької температури; Знати про режим спортсмена з урахуванням маси тіла.	Тести, опитування
4/4	Гігієна тренувального і змагального процесів	Знати про гігієнічні вимоги до організації тренування; Знати про гігієнічне забезпечення занять окремими видами спорту.	Дидактичні тести, опитування

2/4	Гігієнічні особливості фізичного виховання осіб різного віку	Знати про фізичний розвиток дітей та підлітків, особливості його оцінювання; Знати про гігієнічні вимоги до навчально-тренувального процесу в спортивній школі; Знати про гігієнічні вимоги до земельної ділянки, будівлі, навчального приміщення (спортзалу) та умов перебування дітей у навчальному закладі; Знати про добовий режим спортсменів ( розпорядок дня юного спортсмена) Знати про гігієнічні вимоги до навчально-тренувального заняття; Знати про гігієну фізичного виховання та спорту осіб середнього та похилого віку;	Тести, опитування
2/4	Гігієна харчування	Знати про гігієнічні особливості раціонального харчування; Знати гігієнічні вимоги до їжі (засвоюваність їжі та режим харчування, харчові інфекції та харчові отруєння, причини виникнення та їх профілактика) Знати про енергетичні витрати людини та енергетичну цінність їжі, головні компоненти їжі та їх гігієнічну характеристику; Знати основні принципи харчування спортсменів; Знати основні вимоги до режиму і раціону харчування спортсменів (значення спеціалізованого харчування у спорті, особливості харчування спортсменів залежно від етапу підготовки).	Тести, опитування
2/4	Проблема відновлення у спорті	Знати про особливості втоми та перевтоми при м'язовій діяльності та її діагностику; Знати про сучасні засоби відновлення їх гігієнічну характеристику; Знати особливості гігієни застосування засобів відновлення.	Дидактичні тести, опитування
2/4	Профілактика травматизму, долікарська допомога та профілактика інфекційних захворювань	Знати про профілактику та державні заходи попередження інфекційних захворювань; Знати про особливості забезпечення профілактики травматизму та надання долікарської допомоги спортсменам при виникненні у них невідкладних станів під час або у зв'язку із тренуваннями;	Тести, опитування

### Літературні джерела

1. 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.
2. Зайцева Ю.В., Тараненко І.В. Фізкультурно-спортивні споруди і обладнання : навч.-метод. посіб. / Полтава : Сімон, 2020. 96 с.
3. Основи фізіології та гігієни харчування: навчальний посібник [Електронний ресурс] / упоряд.: О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко ; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси : ЧДТУ, 2021. 138 с
4. Маляр Н.С., Маляр Е.І. Гігієнічне забезпечення процесу спортивної підготовки: Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 20 с.

5. Маляр Н.С. Гігієнічні основи здорового способу життя: Методичні рекомендації / Н.С. Маляр, Е.І. Маляр. – Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. - 16 с.
6. Маляр Н.С. Гігієна у спорті: Методичні рекомендації / Н.С. Маляр, Е.І. Маляр. – Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. - 32 с.
7. Загальна гігієна та гігієна фізичних вправ: конспект лекцій для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / уклад. : І. Л. Марченко. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – 160 с.
8. Калиниченко І. О., Скиба О. О. Гігієнічні аспекти організації навчально-тренувального процесу у позашкільних навчальних закладах спортивного профілю / І. О. Калиниченко, О. О. Скиба. – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка 2019. – 264 с.
9. Шепеленко Т.В., Буц А.М., Бодренкова І.О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя : навчальний посібник. Харків : УкрДУЗТ, 2018. 127 с
10. Шепеленко Т.В., Буц А.М., Паршев А.Є. Гігієнічні основи фізичного виховання та спорту. Основи психогігієни : Конспект лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2019. 58 с.
11. Bacil E. D., Mazzardo Junior O., Rech C. R., Legnani R. F., Campos W. Physical activity and biological maturation: a systematic review // Revista paulista de pediatria. 2018. Vol. 33. Issue 1. P. 114–121.
12. Filenko L., Ashanin V., Basenko O., Petrenko Y., Poltorarska G., Tserkovna O., Kalmykova Y., Kalmykov S., Petrenko Y. Teaching and learning informatization at the universities of physical culture // Journal of Physical Education and Sport. 2018. № 17 (4). P. 2454–461.
13. Khudolii O., Iermakov S., Prusik K. Classification of motor fitness of 7–9 years old boys // Journal of Physical Education and Sport. 2019. 5 (2). P. 245– 253.
14. Kozina Zh. L., Ol'khovyj O. M., Temchenko V. A. Influence of information technologies on technical fitness of students in sport-oriented physical education // Physical education of student. 2018. № 1. P. 21–27.
15. Managing the health of the elite athlete: a new integrated performance health management and coaching model / H. Dijkstra, N. Pollock, R Chakraverty [et all] // British Journal of Sports Medicine. – 2019. – V. 48. – P. 523 – 531.

### **Політика оцінювання**

У процесі вивчення дисципліни «Гігієна у спорті» використовуються такі засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання: поточне опитування, тестування; оцінювання результатів модульної контрольної роботи; оцінювання комплексного практичного індивідуального завдання; оцінювання результатів самостійної роботи студентів; інші види індивідуальних та групових завдань; екзамен.

*Політика щодо дедлайнів і перескладання.* Для виконання індивідуальних завдань і проведення контрольних заходів встановлюються конкретні терміни. Перескладання модулів відбувається з дозволу дирекції факультету за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

*Політика щодо академічної доброчесності.* Використання друкованих і електронних джерел інформації під час контрольних заходів та екзаменів заборонено.

*Політика щодо відвідування.* Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання. За об'єктивних причин (наприклад, карантин, воєнний стан, хвороба, закордонне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу з дозволу дирекції факультету.

### Оцінювання

- Остаточна оцінка за курс розраховується наступним чином:

Види оцінювання	% від остаточної оцінки
Модуль № 1	20
Модуль № 2	20
Модуль № 3	20
Модуль № 4 (екзамен)	40

### Критерії рейтингового оцінювання

Форми контролю	Вагові коефіцієнти	Відвідування та конспекти лекцій	Поточне опитування	Завдання для індивідуальної роботи	Виконання тестових завдань	Підсумкова робота (модульна, ректорська, КППЗ, екзамен)
Модуль № 1	20 %	10 балів	14 балів (1-7 лекція по 2 бали)	16 балів	10 балів	50 балів Модульна робота (письмова робота - 2 питання в білеті по 25 балів або робота в MOODLE - 10 тестів по 5 балів)
Модуль № 2 (ректорська контрольна)	20 %	10 балів	12 балів (8-13 лекція по 2 бали)	18 балів	10 балів	50 балів (письмова робота - 3 питання в білеті або робота в MOODL - 10 тестів)
Модуль № 3 (КППЗ+тренінг)	20 %	-	-	-	-	КППЗ - 80 балів (Актуальність, оригінальність, реалізація мети, практичне застосування, стилістика викладу, обсяг та структура та оформлення роботи, бібліографія – 40 балів, захист КППЗ – 40 балів)) + тренінг – 20 балів
Модуль № 4 (письмовий екзамен)	40 %	-	-	-	-	100 балів (письмова робота : 4 питання в білеті (по 25 балів) або робота в MOODLE: 10 тестів (по 4 бали) + 2 завдання з методики спортивної підготовки (по 30 балів)

### Шкала оцінювання студентів:

ECTS	Бали	Зміст
A	90-100	відмінно

B	85-89	добре
C	75-84	добре
D	65-74	задовільно
E	60-64	достатньо
FX	35-59	незадовільно з можливістю повторного складання
F	1-34	незадовільно з обов'язковим повторним курсом