

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Київський національний університет будівництва і архітектури

Взаємозв'язок фізичної,
психічної, соціальної і
духовної складових здоров'я



ГІГІЄНА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Методичні вказівки
для студентів спеціальності 017 "Фізична культура і спорт"
освітнього рівня бакалавр

Київ 2023

Укладач О.А. Озерова, канд. наук з ФВіС, доцент кафедри фізичного виховання і спорту, Київського національного університету будівництва і архітектури

Рецензент Г.В. Іваннікова, канд. псих наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту, Київського національного університету будівництва і архітектури

Відповідальний за випуск О.М. Шамич, доктор псих. наук, професор кафедри фізичного виховання і спорту, Київського національного університету будівництва і архітектури

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту, протокол № 5 від 24 січня 2023 року.

В авторській редакції.

Гігієна фізичного виховання і спорту: методичні вказівки для студентів спеціальності 017 “Фізична культура і спорт” освітнього рівня бакалавр. Уклад.: О.А. Озерова. Київ: КНУБА, Талком, 2023. – 28 с.

Містять загальні відомості, мету, завдання, програму та структуру навчальної дисципліни «Гігієна фізичного виховання і спорту».

Надані теми та короткий зміст лекційних та практичних занять, теми для самостійної роботи, вимоги до поточного, модульного і підсумкового контролю, спеціальна література, інші інформаційні ресурси щодо вивчення дисципліни.

Призначено для студентів спеціальності 017 “Фізична культура і спорт” освітнього рівня бакалавр денної та заочної форм навчання.

ЗМІСТ

Загальні положення.....	4
Мета та завдання дисципліни.....	5
1. Характеристика навчальної дисципліни.....	6
2 Програмні результати навчання та компетентності студентів, що формуються в результаті засвоєння дисципліни	7
3 Програма навчальної дисципліни.....	9
3.1 Змістовий модуль 1	10
3.2 Змістовий модуль 2	12
4 Структура навчальної дисципліни	16
5. Вимоги до самостійної роботи студентів	18
5.1. Індивідуальна робота.....	19
6. Контроль за якістю навчання	21
6.1. Поточний контроль	21
6.2. Модульний контроль	22
6.3. Підсумковий контроль.....	23
6.3.1. Перелік питань для підсумкового контролю	24
6.4. Умови допуску до підсумкового контролю	25
Література.....	26

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Професійна підготовка фахівців сфери фізичного виховання (тренерів, викладачів, інструкторів, фахівців з фізичної реабілітації) не може бути якісною та ефективною без опанування знань із загальної гігієни та гігієни фізичного виховання і спорту [1, 3, 10, 11].

Медико-біологічні знання складають наукову базу професійної підготовки майбутнього тренера, без засвоєння яких він не може правильно, науково обґрунтовано планувати тренувальний процес [2, 5, 9, 18, 26, 28].

Тренери і спортсмени повинні не тільки знати основні теоретичні положення з гігієни, але й володіти практичними навичками гігієнічної оцінки використання засобів відновлення в обраному виді спорту, знати особливості гігієнічного забезпечення проведення тренувань та змагань спортсменів у різних видах спорту, гігієнічні особливості раціонального харчування спортсменів, спортивного режиму як фактора стабільності спортивних успіхів, володіти гігієнічними вимогами до будівництва та експлуатації спортивних споруд. Ці знання повинні сприяти формуванню у фахівців гігієнічного мислення.

Перед гігієною постають надзвичайно відповідальні завдання. Враховуючи, що головним завданням гігієни є запобігання захворюванням, на перший план висувається вивчення нею природних і соціальних чинників навколишнього середовища та їх впливу на організм людини [17, 19, 24, 27, 29].

Предметом дисципліни є вивчення впливу умов життя і праці на здоров'я людей, попередження захворювань, забезпечення оптимальних умов існування людини, збереження її здоров'я і довголіття.

Міждисциплінарні зв'язки: вивчення дисципліни є необхідною теоретичною базою для набуття знань, умінь та навичок усіх спеціальних медико-біологічних, спортивно-педагогічних, фізкультурно-оздоровчих дисциплін.

МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Мета навчальної дисципліни – створити у студентів уявлення про значення і роль гігієни в системі фізичного виховання і спорту, забезпечення тренувальної і змагальної діяльності, прискорення відновлення фізичної працездатності, профілактики захворювань; про закономірності, що лежать в основі здорового способу життя; а також роль чинників зовнішнього середовища і біологічних чинників у життєдіяльності людини.

Завдання дисципліни:

- Вивчити вплив екзогенних чинників на фізичний стан та працездатність людини.
- Отримати знання щодо санітарно-гігієнічних норм, правил техніки безпеки при проведенні занять з фізичного виховання і спорту з метою профілактики травматизму та підвищення їх ефективності.
- Отримати знання про особисту гігієну спортсмена і фізкультурника, особливості гігієни осіб різного віку і статті.
- Оволодіти теоретичними знаннями та практичними навичками щодо здорового способу життя для підвищення опірних функцій організму до негативних чинників зовнішнього середовища, покращення фізичного стану людини, працездатності, попередження процесів старіння.

Дисципліна “Гігієна фізичного виховання і спорту” для студентів вищих навчальних закладів спеціальності 017 “Фізична культура і спорт” освітнього рівня “бакалавр” є обов’язковою і має загальноосвітнє, професійне та прикладне значення.

1. ХАРАКТЕРИСТИКА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Навчальна дисципліна “Гігієна фізичного виховання і спорту” розрахована на студентів, які навчаються на 1 курсі за спеціальністю 017 “Фізична культура і спорт” денної форми навчання та на 2 курсі заочної форми навчання.

Гігієна – галузь медичних наук, метою якої є попередження захворювань. Це наука про збереження та покращення соціального здоров’я. Термін *гігієна* походить від грецького слова *hygienos*, що значить цілющий, оздоровлюючий.

Поряд з терміном “гігієна” існує термін “санітарія” – від латинського слова *sanitas*, тобто здоров’я. У повсякденному житті ці терміни часто ототожнюють, що не зовсім вірно, оскільки гігієна – це наука, а санітарія – практичне здійснення вимог гігієни.

Як видно з таблиці 1, програма курсу розрахована на 120 годин. Виконання програми здійснюється за допомогою: лекцій (30 годин); семінарських занять (30 годин); самостійної роботи (60 годин) – для студентів денної форми навчання; лекцій (10 години); семінарських занять (20 годин); самостійної роботи (90 годин) – для студентів заочної форми навчання.

Таблиця 1

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма	заочна форма
Кількість кредитів - 4	<i>Галузь знань:</i> 01 Освіта/педагогіка	Обов’язкова	
Модулів - 1	<i>Спеціальність:</i> 017 Фізична культура і спорт	Рік підготовки:	
Змістових модулів - 2		1-й	2-й
Загальна кількість годин - 120		Семестр	
		2-й	3-й
		Лекції	
Тижневих годин (денна форма): аудиторних – 4 самостійної роботи – 2-3	<i>Освітньо-кваліфікаційний рівень:</i> Бакалавр	24 год.	10 год.
		Практичні, семінарські	
		26 год.	20 год.
		Самостійна робота	
		70 год.	90 год.
		Вид контролю: екзамен	

2. ПРОГРАМНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ТА КОМПЕТЕНТНОСТІ, ЩО ФОРМУЮТЬСЯ В РЕЗУЛЬТАТІ ЗАСВОЄННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Бакалавр фізичної культури і спорту повинен бути здатний розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів відповідних наук і характеризується комплексністю та невизначеністю умов (табл. 2, 3).

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати: основні положення загальної гігієни та гігієни фізичної культури і спорту;

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

Таблиця 2

Компетентності здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти

Код	Зміст компетентності
Інтегральна компетентність (ІК)	
Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.	
Загальні компетентності (ЗК)	
ЗК01	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
ЗК03	Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.
ЗК05	Здатність планувати та управляти часом.
ЗК12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
Спеціальні (фахові) компетентності (СК)	
СК03	Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
СК05	Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
СК07	Здатність застосовувати знання про будову та функціонування

СК10	організму людини. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
СК14	Здатність до безперервного професійного розвитку.

Таблиця 3

Програмні результати здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти

Код	Програмні результати
ПРН07	Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
ПРН08	Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.
ПРН09	Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.
ПРН14	Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.
ПРН21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Програма навчальної дисципліни містить обсяг знань, які повинні опанувати бакалаври відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення учбового матеріалу, а також передбачає необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

Курс гігієни фізичного виховання і спорту озброює студентів гігієнічними знаннями, практичними навичками для формування здорового способу життя, застосування різних гігієнічних засобів і природних факторів у процесі фізичного виховання, фізкультурно-масової роботи і спортивного вдосконалення. Знання та практичні уміння в галузі гігієни дозволяють працівникам сфери фізичного виховання і спорту включатися у вирішення важливих завдань щодо формування здорового способу життя. Значення гігієни фізичного виховання і спорту як наукової дисципліни в останній час ще більше зростає в зв'язку з розвитком масової фізичної культури і спорту.

Лекційні заняття містять інформацію представлену у змістових модулях вивчення дисципліни. Практичні (семінарські) заняття спрямовані на закріплення теоретичного матеріалу, викладеного під час лекцій.

Основна дидактична *мета* семінарських занять – розширення, поглиблення і деталізація наукових знань, отриманих студентами на лекціях і в процесі самостійної роботи і спрямованих на підвищення рівня засвоєння навчального матеріалу, набуття умінь і навичок, розвиток наукового мислення та усного мовлення студентів.

У повному обсязі теоретичний і практичний матеріал освітньої компоненти (навчальної дисципліни) знаходиться на освітньому сайті Київського національного університету будівництва і архітектури (<https://org2.knuba.edu.ua/>).

3.1. Змістовий модуль 1.

Змістовий модуль 1. Загальна гігієна.

ЛЕКЦІЇ

Лекція 1. Вступ у гігієну.

Предмет і завдання гігієни. Методи гігієни. Історія розвитку гігієни як науки.

Лекція 2. Гігієна зовнішнього середовища.

Гігієна повітря. Гігієна води та водопостачання. Гігієна ґрунту та очищення населених пунктів.

Лекція 3. Біологічні чинники зовнішнього середовища та профілактика інфекційних захворювань.

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

Лекція 4. Здоровий спосіб життя. Особиста гігієна.

Поняття про «здоровий спосіб життя»; раціональний режим праці та відпочинку; біологічні ритми; гігієна сну; раціональне харчування; оптимальна рухова діяльність; шкідливі звички та боротьба з ними; фізична культура і спорт як чинники здорового способу життя.

Особиста гігієна (гігієна тіла; гігієна одягу і взуття).

Лекція 5. Хроногігієна та її практичне значення для людини.

Визначення понять: хроногігієна, біологічні ритми, добовий режим, десинхрози та ін. Індивідуальне сприйняття часу. Хронобіологічний тип. Профілактика десинхрозу.

Лекція 6. Основи загартування людини.

1. Загартування повітрям.
2. Загартування водою.
3. Загартування ультрафіолетовим випромінюванням.

Лекція 7. Гігієнічні основи раціонального харчування.

1. Основні поняття раціонального харчування.
2. Білки. Жири. Вуглеводи.
3. Вітаміни. Мінеральні речовини.

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ (СЕМІНАРИ)

Заняття 1. Безпека при масових скупченнях людей. Психологія натовпу. Правила безпечної поведінки у місцях масового перебування людей та у разі масового скупчення людей.
План заняття:

1. Поняття “паніка”.
2. Небезпеки натовпу і місць масового скупчення людей.
3. Характеристика натовпу і типи масових скупчень людей.
4. Правила безпечної поведінки у натовпі.
5. Зробити висновок щодо розглянутої теми.

Заняття 2. Гігієнічна оцінка мікроклімату приміщення. Гігієнічна оцінка води.

План заняття:

1. Визначення температурного режиму.
2. Обчислення кількості повітря на одного учня/спортсмена.
3. Вологість в приміщеннях та боротьба з нею.
4. Визначення органолептичних властивостей води.

Завдання для самостійної роботи: дати гігієнічну оцінку мікроклімату навчального або тренувального приміщення та зробити рекомендації щодо поліпшення мікроклімату даного приміщення.

Заняття 3. Гігієнічна оцінка природного та штучного освітлення приміщення.

План заняття:

1. Методи гігієнічної оцінки природного освітлення приміщення (описовий, геометричний, світлотехнічний).
2. Методи гігієнічної оцінки штучного освітлення приміщення (описовий, розрахунковий, світлотехнічний).

Завдання для самостійної роботи:

- дати загальну гігієнічну оцінку природного та штучного освітлення навчального або тренувального приміщення та зробити рекомендації щодо поліпшення освітлення даного приміщення;
- дати загальну гігієнічну оцінку штучного освітлення навчального приміщення та зробити рекомендації щодо поліпшення штучного освітлення навчального приміщення.

Заняття 4. Особиста гігієна.

План заняття:

1. Специфіка догляду за ротовою порожниною.
2. Правильний догляд за шкірою, нігтями та волоссям.
3. гігієна одягу та взуття.

Завдання для самостійної роботи: підготувати доповідь на тему – гігієна жінки; гігієна чоловіка.

Заняття 5. Хроногігієна. Визначення індивідуального сприйняття часу. Визначення індивідуального добового ритму.

План заняття:

1. Визначення індивідуального сприйняття часу.

2. Визначення індивідуального добового ритму.

Завдання для самостійної роботи:

а) значення знань про власний хронобіологічний тип?

б) практичне застосування знань про свій хронобіологічний тип під час навчання та у професійній діяльності?

Заняття 6. Гігієна загартування.

План заняття:

1. Визначити поняття загартування.
2. провідні принципи загартування.
3. Режим загартування.
4. Особливості загартування повітрям.
5. Особливості загартування водними процедурами.
6. Сонячна радіація.

Завдання для самостійної роботи: скласти рекомендації щодо загартування (обрати вид загартування) для особи з урахуванням віку, статті, стану здоров'я.

Заняття 7. Визначення хімічного складу і калорійності добового раціону харчування (за даними меню-розгортки).

1. Режим харчування.
2. Меню-розгортка та як її скласти.

Завдання для самостійної роботи: визначити хімічний склад та калорійність добового раціону осіб різного віку та різного рівня фізичної підготовленості.

3.2. Змістовий модуль 2.

Змістовий модуль 2. Гігієна фізичного виховання і спорту ЛЕКЦІЇ

Лекція 8. Гігієна фізичного виховання дітей та підлітків.

Гігієна дітей, підлітків, юнаків; завдання гігієни дитячого віку; дитячі заклади і їх значення у системі охорони здоров'я; підрозділ дитинства на періоди; анатоμο-фізіологічні і морфофізіологічні особливості дітей, підлітків, юнаків; гігієнічні основи фізичного виховання дітей шкільного віку.

Лекція 9. Гігієна осіб зрілого та похилого віку, що займаються фізичною культурою і спортом.

Гігієна фізичного виховання осіб зрілого та похилого віку (фізіологічні особливості людей; особливості гігієни; основні форми занять фізичною культурою тощо).

Лекція 10. Гігієнічні нормування фізичних навантажень під час занять фізкультурою в школі.

Основні гігієнічні вимоги до занять оздоровчими фізичними вправами. Гігієнічні вимоги до структури, змісту і нормування навантажень на одному занятті / до комплексу занять оздоровчими вправами. Гігієнічна оцінка організації фізичної культури в навчальному закладі.

Лекція 11. Гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю та обладнання.

Гігієнічні вимоги до навчального та спортивного обладнання. Устрій окремих приміщень навчальних та спортивних закладів. Благоустрій спортивного спорудження. Опалення. Температурний режим спортивних споруд протягом року. Вентиляція природна та штучна. Освітлення природне та штучне. Норми освітлення приміщень та спортивних споруд.

Лекція 12. Гігієнічні основи проектування, будівництва й експлуатації спортивних споруд.

Загальні гігієнічні вимоги з проектування, будівництва й експлуатації спортивних споруд. Види спортивних споруд. Гігієнічні вимоги до всіх спортивних споруд незалежно від типу: місце розташування спортивної споруди в межах населеного пункту; орієнтацію спортивної споруди; транспортну доступність; планування; стан навколишнього середовища (повітря, води, ґрунту); характер озеленення і площу зелених насаджень; рівень інтенсивності шуму; мікроклімат спортивних споруд (відносну температуру й вологість, швидкість руху повітря).

Лекція 13. Гігієнічне забезпечення спортивних тренувань і змагань.

Гігієнічні вимоги до організації тренування. Гігієнічні вимоги до планування тренування. Гігієнічне нормування тренувань і змагань. Зовнішні умови тренувань і змагань. Режим тренування спортсменів. Перетренування. Допоміжні гігієнічні заходи та стимулятори.

Лекція 14. Гігієна відновлення фізичної працездатності.

Гігієнічні вимоги до педагогічних та психологічних засобів відновлення спортивної працездатності.

Лекція 15. Гігієнічна характеристика методів і засобів відновлення фізичної працездатності.

Використання музики, як засобу відновлення працездатності. Фітотерапія, як метод відновлення працездатності. Роль адаптогенів у відновленні фізичної та розумової працездатності людей.

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ (СЕМІНАРИ)

Заняття 8. Гігієнічні особливості фізичного виховання дітей та підлітків.

План заняття:

1. Специфіка гігієнічного догляду за дітьми різних вікових категорій.
2. Особливості гігієни підлітків.
3. Вплив фізичної культури і спорту на ріст та розвиток організму дітей.

Завдання для самостійної роботи: скласти практичні рекомендації заняття фізичною культурою та загартування для дитини (обрати вікову категорію).

Заняття 9. Гігієнічні особливості фізичного виховання осіб зрілого та похилого віку.

План заняття:

1. Фізіологічні механізми старіння організму людини і гігієна осіб зрілого віку.
2. Гігієна харчування, загартування та сну осіб зрілого і похилого віку.
3. Вплив гіподинамії на стан здоров'я та гігієнічний режим осіб зрілого і похилого віку.

Завдання для самостійної роботи: підготувати доповідь за темою: «Гігієна ветеранів спорту».

Заняття 10. Гігієнічні нормування фізичних навантажень під час занять фізкультурою в школі.

План заняття:

1. Методи вивчення й оцінки рухової активності.
2. Гігієнічні вимоги до структури, змісту і нормування навантажень на одному занятті.
3. Гігієнічне нормування фізичних навантажень для осіб старшого і похилого віку.

Завдання для самостійної роботи: надати практичні рекомендації щодо нормування фізичних навантажень під час занять фізичною культурою (обрати вікову категорію людини – діти, підлітки, зрілий вік, похилий вік).

Заняття 11. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу і взуття, спортивного інвентарю та обладнання.

План заняття:

1. Гігієна спортивного одягу і взуття залежно від виду спорту.
2. Гігієна спортивного інвентарю та обладнання залежно від виду спорту

Завдання для самостійної роботи: підготувати інформацію щодо особливостей гігієнічного догляду за одягом і взуттям залежно від виду спорту.

Заняття 12. Гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою.

План заняття:

1. Загальні гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою.
2. Гігієнічна оцінка спортивного залу, стадіону, басейну тощо (залежно від виду спорту).

Завдання для самостійної роботи: зробити доповідь за темою семінару відповідно до обраного виду спорту.

Заняття 13. Гігієнічні вимоги до проведення занять фізичною культурою.

План заняття:

1. Гігієнічні вимоги до проведення занять фізичною культурою (відповідно до виду рухової активності та контингенту займаючихся).

Завдання для самостійної роботи:

- а) оцінити відповідність спортивного залу гігієнічним вимогам (в університеті або в секції за видом спорту);
- б) дати рекомендації щодо покращення стану спортивного залу (в університеті або в секції за видом спорту).

Заняття 14-15. Розробка і складання гігієнічних схем відновлення працездатності.

1. Гігієнічне забезпечення тренування/змагання в обраному виді спорту.
2. Гігієнічні вимоги до педагогічних і психологічних засобів відновлення спортивної працездатності.
3. Фітотерапія як метод відновлення працездатності.
4. Роль адаптогенів у відновленні фізичної та розумової працездатності людей.

Завдання для самостійної роботи: скласти гігієнічну схему відновлення фізичної працездатності з урахуванням виду спорту і кваліфікації спортсмена.

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Таблиця 4

Змістовий модуль 1. ЗАГАЛЬНА ГІГІЄНА

Теми лекцій/практичних занять	Кількість годин									
	Денна форма					Заочна форма				
	усього	у тому числі				усього	у тому числі			
		Л	Пр(с)	інд	С/р		Л	Пр(с)	інд	С/р
Лекція 1. Вступ у гігієну	4	2			2	4	1			3
Лекція 2. Гігієна зовнішнього середовища	4	2			2	11	2			3
Лекція 3. Біологічні чинники зовнішнього середовища та профілактика інфекційних захворювань	4	2			2					3
Лекція 4. Здоровий спосіб життя. Особиста гігієна	4	2			2					3
Лекція 5. Хроногігієна. Визначення індивідуального сприйняття часу. Визначення індивід. добового ритму.	4	2			2	11	2			3
Лекція 6. Гігієна загартування	4	2			2					3
Лекція 7. Гігієнічні основи раціонального харчування	4	2			2					3
Заняття 1. Безпека при масових скупченнях людей. Психологія натовпу. Правила безпечної поведінки у місцях масового перебування людей	4		2		2	4		1		3
Заняття 2. Гігієнічна оцінка мікроклімату приміщення. Гігієнічна оцінка води.	4		2		2	5		2		3
Заняття 3. Гігієнічна оцінка природного та штучного освітлення приміщення	4		2		2	5		2		3
Заняття 4. Особиста гігієна	4		2		2	4		1		3
Заняття 5. Хроногігієна. Визначення індивідуального сприйняття часу. Визначення індивід. добового ритму.	4		2		2	4		1		3
Заняття 6. Гігієна загартування	4		2		2	4		1		3
Заняття 7. Визначення хімічного складу і калорійності добового раціону харчування (за даними меню-розгортки)	4		2		2	5		2		3
Усього годин	56	14	14		28	57	5	10		42

Змістовий модуль 2. ГІГІЕНА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Теми лекцій/практичних занять	Кількість годин									
	Денна форма					Заочна форма				
	усього	у тому числі				усього	у тому числі			
		Л	Пр(с)	інд	С/р		Л	Пр(с)	інд	С/р
Лекція 8. Гігієна фізичного виховання дітей та підлітків	4	2			2		0,5			3
Лекція 9. Гігієна осіб зрілого та похилого віку, що займаються фізичною культурою і спортом	4	2			2		2			3
Лекція 10. Гігієнічні нормування фізичних навантажень під час занять фізкультурою в школі	4	2			2					3
Лекція 11. Гігієнічні вимоги до спорт. інвентарю та обладнання	4	2			2					3
Лекція 12. Гігієнічні основи проектування, будівництва й експлуатації спортивних споруд	4	2			2		2			3
Лекція 13. Гігієнічне забезпечення спорт. тренувань і змагань	4	2			2					3
Лекція 14. Гігієна відновлення фізичної працездатності	4	2			2					3
Лекція 15. Гігієнічна характеристика методів і засобів відновлення фізичної працездатності	4	2			2		0,5			3
Заняття 8. Гігієнічні особливості фіз.вих. дітей та підлітків	4		2		2			1		3
Заняття 9. Гігієнічні особливості фізичного виховання осіб зрілого та похилого віку	4		2		2			2		3
Заняття 10. Гігієнічні нормування фізичних навантажень під час занять фізкультурою в школі	4		2		2			2		3
Заняття 11. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу і взуття, спортивного інвентарю та обладнання	4		2		2			1		3
Заняття 12. Гігієнічні вимоги до місць занять фіз. культ.	4		2		2			1		3
Заняття 13. Гігієнічні вимоги до проведення занять фізичною культурою	4		2		2			1		3
Заняття 14. Розробка і складання гігієнічних схем відновлення працездатності	8		4		4			2		6
Усього годин	64	16	16		32	63	5	10		48

5. ВИМОГИ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

Самостійна робота студентів є основним засобом засвоєння навчального матеріалу у вільний від аудиторних занять час.

Зміст самостійної роботи студента визначається навчальною робочою програмою дисципліни, методичними матеріалами, завданнями та вказівками викладача. Викладач визначає обсяг самостійної роботи, узгоджує її з іншими видами навчальної діяльності, розробляє методичні засоби проведення поточного, підсумкового та семестрового контролю, аналізує результати самостійної роботи кожного студента.

До самостійної роботи студента належать наступні види робіт:

- 1) опрацювання матеріалу лекцій – 0,5 год. на 2 год. лекції;
- 2) підготовка до практичного заняття (семінару) – 0,5 год. на 2 год. семінару;
- 3) опрацювання тем робочої програми, які викладаються або не викладаються на лекціях – визначається обсягом тем, винесених на самостійну роботу (табл. 6);
- 4) підготовка індивідуального завдання: реферату/презентації – 6-8 годин;
- 5) підготовка до модульної контрольної роботи – 8-10 годин;
- 6) підготовка до заліку – 10-20 годин.

Таблиця 6

Перелік тем для самостійної роботи студентів

№ з/п	Назва тем для самостійної роботи	Кількість годин
1.	Історія розвитку гігієни як науки	3/4,5
2.	Зв'язок організму з зовнішнім світом. Вплив довкілля на організм людини.	3/4,5
3.	Комплексна дія метеорологічних чинників на організм людини.	3/4,5
4.	Вплив кліматичних умов на гігієнічні умови життя людей.	3/4,5
5.	Методики та принципи загартування. Методика оцінки ефективності процедур, що загартовують.	3/4,5
6.	Гігієна дівчини / жінки.	3/4,5
7.	Гігієна хлопця / чоловіка.	3/4,5
8.	Гігієнічна оцінка ґрунту та очищення населених пунктів.	3/4,5
9.	Методи визначення нитратів.	3/4,5
10.	Втома та перевтома. Подолання втоми і перевтоми.	3/4,5
11.	Гігієна розумової діяльності.	3/4,5
12.	СНІД / ВІЛ: поняття, причини захворювання,	3/4,5

	профілактика.	
13.	Гігієна навчально-виховного процесу в школі.	3/4,5
14.	Основні гігієнічні вимоги до занять оздоровчими фізичними вправами.	3/4,5
15.	Використання музики як засобу відновлення працездатності.	3/4,5
16.	Роль адаптогенів у відновленні фізичної та розумової працездатності людей.	3/4,5
17.	Критерії здорового способу життя: харчування людини	3/4,5
18.	Критерії здорового способу життя: повноцінний сон	3/4,5
19.	Критерії здорового способу життя: стійкість до стресів	3/4,5
20	Критерії здорового способу життя: відношення до шкідливих звичок	3/4,5
Усього годин – денна/заочна		60/90

5.1. Індивідуальна робота

Індивідуальне завдання підлягає захисту студентом на заняттях, які призначаються додатково. Індивідуальне завдання може бути виконане у різних формах. Зокрема, студенти можуть зробити його у вигляді *реферату*.

Реферат повинен мати обсяг від 18 до 24 сторінок А4 тексту (кегель Times New Roman, шрифт 14, інтервал 1,5), включати план, структуру основної частини тексту відповідно плану, висновки і список літератури, складений відповідно до ДСТУ 8302:2015. В рефераті можна також помістити словник базових понять до теми.

Водночас індивідуальне завдання може бути виконане в інших формах, наприклад, у вигляді дидактичного проєкту, у формі *презентації* у форматі Power Point. В цьому разі обсяг роботи визначається індивідуально – залежно від теми.

Література, що рекомендується для виконання індивідуального завдання, наведена у списку рекомендованої літератури, а в електронному вигляді вона розміщена на Освітньому сайті КНУБА, на сторінці кафедри.

Також як виконання індивідуального завдання за рішенням викладача може бути зарахована участь студента у міжнародній або всеукраїнській науково-практичній конференції з публікацією у матеріалах конференції тез виступу (доповіді) на одну з тем, дотичних до змісту дисципліни, або публікація статті на одну з таких тем в інших наукових виданнях.

Текст індивідуального завдання подається викладачу не пізніше, ніж за 2 тижні до початку залікової сесії. Викладач має право вимагати

від студента доопрацювання індивідуального завдання, якщо воно не відповідає встановленим вимогам.

У таблиці 6 представлені теми для індивідуального завдання. У таблиці 7 наведено порядок оцінювання індивідуальної роботи студента.

Таблиця 7

**Критерії оцінювання індивідуальної роботи з дисципліни
(реферат)**

Оцінка за національною шкалою	Кількість балів	Критерії
відмінно	10	відмінне виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (не старше 2017 року), дотримання норм доброчесності)
	9	відмінне виконання з незначною кількістю помилок виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (більшість з яких не старше 2017 року), дотримання норм доброчесності)
добре	8	виконання вище середнього рівня з кількома помилками (розкриття теми в межах об'єкту та завдань роботи, посилання та цитування сучасних наукових джерел (серед яких є такі, що не старше 2017 року), дотримання норм доброчесності)
	7	виконання з певною кількістю помилок (розкриття теми в межах об'єкту та завдань роботи, наявність посилань та цитувань наукових джерел, дотримання норм доброчесності)
задовільно	6	виконання роботи задовольняє мінімальним критеріям помилок (розкриття теми в основному в межах об'єкту роботи, наявність концептуального апарату роботи, присутність не менше 5 посилань та цитувань наукових джерел, дотримання норм доброчесності)

Методичні матеріали для самостійної роботи студентів повинні передбачати можливість проведення самоконтролю з боку студента. Для самостійної роботи студенту також рекомендують відповідну наукову та фахову монографічну і періодичну літературу, електронні ресурси, у тому числі й освітній сайт Університету.

6. КОНТРОЛЬ ЗА ЯКІСТЮ НАВЧАННЯ

6.1. Поточний контроль

Поточний контроль здійснюється на практичних (переважно семінарських) заняттях. Основні форми участі студентів у навчальному процесі, що підлягають *поточному* контролю:

- виступ на практичних заняттях (відповіді на питання, доповідь);
- доповнення до виступу (відповіді), участь в обговоренні щодо виступу в якості опонента тощо;
- участь у дискусіях;
- аналіз першоджерел;
- письмові завдання (тести, розрахункові роботи, лабораторні роботи, індивідуальна робота, презентації) та інші письмові роботи, оформлені відповідно до вимог. Для різних видів практики готуються звітні документи згідно спрямування практики, передбачені положенням.

Кожна тема курсу, що винесена на лекційні та практичні заняття відпрацьовується студентами у тій чи іншій формі, наведеній вище.

Обов'язкова присутність на лекційних заняттях, активність впродовж семестру, відвідування/відпрацювання усіх аудиторних занять, виконання інших видів робіт, передбачених навчальним планом з цієї дисципліни.

При оцінюванні рівня знань студентів аналізу підлягають:

1. Характеристики відповіді: цілісність, повнота, логічність, обґрунтованість, правильність;
2. Якість знань (ступінь засвоєння фактичного матеріалу): осмисленість, глибина, гнучкість, дієвість, системність, узагальненість, міцність;
3. Ступінь сформованості умінь поєднувати теорію і практику під час розгляду ситуацій, практичних завдань;
4. Рівень володіння розумовими операціями: вміння аналізувати, синтезувати, порівнювати, абстрагувати, узагальнювати, робити висновки з проблем, що розглядаються;
5. Досвід творчої діяльності: вміння виявляти проблеми, розв'язувати їх, формувати гіпотези;
6. Самостійна робота: робота з навчально-методичною, науковою, допоміжною вітчизняною та зарубіжною літературою з питань, що розглядаються, вміння отримувати інформацію з різноманітних джерел (традиційних; спеціальних періодичних видань, ЗМІ, Internet тощо).

Тестове опитування (усне або письмове) може проводитись за одним або кількома змістовими модулями. В останньому випадку бали, які нараховуються студенту за відповіді на тестові питання, поділяються між змістовими модулями.

Результати *поточного контролю* заносяться до журналу обліку роботи. Позитивна оцінка поточної успішності студентів за відсутності пропущених та невідпрацьованих практичних занять та позитивні оцінки за індивідуальну роботу є підставою для допуску до *підсумкової* форми контролю. Бали за аудиторну роботу відпрацьовуються у разі пропусків.

6.2. Модульний контроль

Модульний контроль з дисципліни представлений у вигляді *контрольної роботи* (КР).

Вимоги до проведення контрольної роботи: *письмове завдання*. Завдання для контрольної роботи визначає викладач орієнтуючись на обсяг навчального матеріалу передбачений робочою програмою з дисципліни, яка містить лекційний матеріал, теми практичних (семінарських) занять, а також теми, рекомендовані для самостійного вивчення.

Альтернативою контрольної роботи можуть бути *відповіді на питання в усній формі* або виконання студентом *індивідуальної роботи* (табл. 6, 7), якщо студент з поважних причин, чому надає підтвердження, не зміг виконати контрольну роботу в письмовій формі. В такому випадку викладач і студент обговорюють альтернативні варіанти перевірки знань і приходять до єдиного рішення.

Методика оцінювання успішності вивчення дисципліни представлена у таблицях: розподіл балів за результатами поточного та модульного контролю (табл. 8); шкала оцінювання за підсумком семестру/навчального року (табл. 9).

Таблиця 8

Розподіл балів за результатами вивчення дисципліни

Поточний контроль		Модульний контроль (КР)	Сума балів
Змістові модулі			
1	2		
42 (28+14)*	48 (32+16)	10	100

*Примітка. (28 балів – згідно кількості годин лекцій і практичних занять;
14 балів – активність студента на заняттях: відповіді на питання, доповіді та ін.)

6.3. Підсумковий контроль

Підсумковий контроль здійснюється під час проведення залікової або екзаменаційної сесії з урахуванням підсумків поточного та модульного контролю.

Під час підсумкового контролю враховуються результати здачі усіх видів навчальної роботи згідно структури кредитів.

Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою (табл. 9). Роз'яснення щодо оцінювання якості та повноти засвоєння теоретичного та/або практичного матеріалу представлено у табл. 10.

Таблиця 9

Шкала оцінювання для залікових/екзаменаційних вимог за національною системою та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		Для екзамену, практики	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
0-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	Не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Таблиця 10

Шкала оцінювання якості знань, умінь, навичок, що засвоєні студентом при проходженні курсу

Оцінка	Кількість балів
ВІДМІННО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)	90-100
ДУЖЕ ДОБРЕ. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу майже в повному обсязі/ зі значною кількістю несуттєвих помилок (3-4) (вище середнього рівня)	82-89
ДОБРЕ. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ незначна кількість (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)	74-81
ЗАДОВІЛЬНО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ значна кількість (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівня)	60-73
НЕЗАДОВІЛЬНО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу є недостатнім і не задовольняє мінімальні вимоги за результатами навчання. З можливістю повторного складання модулю (низький рівень)	0-59

6.3.1. Орієнтовний перелік питань для підсумкового контролю

1. Предмет і завдання курсу «Загальна гігієна», «Гігієна ФВіС».
2. Методи гігієни.
3. Короткий історичний розвиток гігієни як науки.
4. Хроногігієна та її практичне значення для людини.
5. Вчені-гігієністи світу та їхній вклад у науку.
6. Вчені-гігієністи України та їхній вклад у науку.
7. Гігієна повітря.
8. Гігієна води та водопостачання.
9. Гігієна ґрунту та очищення населених пунктів
10. Гігієна зовнішнього середовища.
11. Поняття про інфекційні захворювання та їх розповсюдження.
12. Мікроби та умови їх життєдіяльності.
13. Загальна характеристика інфекційного процесу.
14. Механізм розповсюдження інфекції.
15. Імунітет. Механізми імунітету. Фагоцитоз.
16. Профілактика інфекційних захворювань та боротьби з ними.
17. Особливості інфекційних захворювань у навчальних і спортивних закладах.
18. Гігієна шкіри. Загартування та його принципи.
19. Одяг. Класифікація одягу. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу.
20. Взуття. Класифікація взуття. Гігієнічні вимоги до спортивного взуття.
21. Критерії здорового способу життя.
22. Основи загартування. Загартовування повітрям, водою, сонцем.
23. Гігієнічні основи раціонального харчування.
24. Раціональне та збалансоване харчування.
25. Білки. Жири. Вуглеводи.
26. Вітаміни. Мінеральні речовини.
27. Гігієнічні особливості фізичного виховання осіб різного віку.
28. Гігієна дітей, підлітків, юнаків.
29. Гігієна фізичного виховання осіб середнього та похилого віку.
30. Гігієнічні дослідження навчальних та спортивних приміщень.
31. Гігієнічні вимоги до навчального та спортивного обладнання.
32. Вологість в приміщеннях та боротьба з нею.
33. Устрій та благоустрій приміщень навчальних та спортивних закладів.
34. Температурний режим спортивних споруд протягом року.
35. Норми освітлення приміщень та спортивних споруд.
36. Гігієнічне забезпечення занять в окремих видах спорту та фізичної культури.
37. Гігієнічні вимоги до організації та планування тренування.
38. Гігієнічне нормування тренувань і змагань.
39. Режим тренування спортсменів. Перетренування.
40. Допоміжні гігієнічні заходи та стимулятори.
41. Основні гігієнічні вимоги до занять оздоровчими фізичними вправами.

42. Гігієнічні вимоги до структури, змісту і нормування навантажень на одному занятті.
43. Гігієнічні вимоги до структури, змісту і нормування навантажень до комплексу занять оздоровчими вправами.
44. Гігієнічна оцінка організації фізичного виховання в різних навчальних закладах.
45. Гігієна відновлення фізичної працездатності.
46. Гігієнічна характеристика методів і засобів відновлення фізичної працездатності.
47. Гігієнічні вимоги до педагогічних та психологічних засобів відновлення спортивної працездатності.
48. Використання музики, як засобу відновлення працездатності.
49. Фітотерапія, як метод відновлення працездатності.
50. Роль адаптогенів у відновленні фізичної та розумової працездатності людей.
51. Визначення індивідуального сприйняття часу.
52. Визначення індивідуального добового ритму.
53. Гігієнічна оцінка мікроклімату приміщення.
54. Гігієнічна оцінка природного та штучного освітлення приміщення.
55. Методики та принципи загартування.
56. Методика оцінки ефективності загартовуючих процедур.
57. Визначення хімічного складу і калорійності добового раціону харчування.
58. Розробка рекомендацій щодо раціоналізації харчування залежно від статі, віку, характеру трудової діяльності.
59. Методика гігієнічної оцінки місць проведення занять з фізичного виховання, тренувань та змагань з обраного виду спорту.
60. Гігієнічна система підготовки спортсменів.

6.4. Умови допуску до підсумкового контролю

Студенту (Здобувачу), який має підсумкову оцінку за дисципліну від 35 до 59 балів, призначається додаткова залікова сесія. В цьому разі він повинен виконати додаткові завдання, визначені викладачем.

Здобувач, який не виконав вимог робочої програми по змістових модулях, не допускається до складання підсумкового контролю. В цьому разі він повинен виконати визначене викладачем додаткове завдання по змісту відповідних змістових модулів в період між основною та додатковою сесіями.

Здобувач має право на опротестування результатів контролю (апеляцію).

Правила подання та розгляду апеляції визначені внутрішніми документами КНУБА, які розміщені на сайті КНУБА та зміст яких доводиться Здобувачам до початку вивчення дисципліни.

ЛІТЕРАТУРА

Основна

Навчальні посібники:

1. Гігієнічні основи фізичного виховання студентів: Навч.посібник для студентів вищ. навч. закладів фізич. вихов. і спорту/Р.Р. Сіренко, А.Г. Кисилевич, В.М. Стельникович, М.О. Сапронович.- Львів: Львівський НУ ім. Франка, 2005. – 144 с.
2. *Гігієна спорту*: [посіб. для студ. ВНЗІІІ-ІУ рівня акредитації у галузі фіз. виховання і спорту] / Свистун Ю.Д., Лаптев О. П., Полієвський С. О., Шавель Х. Є. - Л. : НФВ “Українські технології”, 2012. - 214 с.
3. Даценко І.І. Гігієна дітей і підлітків: Підручник/ І.І. Даценко, М.Б. Шегедин, Ю.І. Шашков. – К.: Медицина, 2006. – 304 с.
4. Даценко І.І. та ін. Загальна гігієна: Посібник для практичних занять / За загальною редакцією Даценко І.І. – Львів: Світ, 2001. – 472 с.
5. Дуло О.А. Основи гігієни: Навчальний посібник до практичних занять для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту/ О.А. Дуло, В.А. Товт – Ужгород: СМП «Вісник Карпат», 2008. – 144 с.
6. Марцінковський І.Б., Трушляков Є.І., Яцунський О.С. Основи гігієни у спортивній діяльності : підручник. – Миколаїв: НУК, 2016. – 372 с.
7. Неведомська Є.О., Маруненко І.М. Гігієна: навч.-метод. посіб. з проведення практичних робіт [для студ. вищ. навч. закл.] / Є. О. Неведомська, І. М. Маруненко. – К.: Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2012. – 34 с.
8. Плахтій П.Д. Основи гігієни фізичного виховання: Навч. посібник/П.Д. Плахтій – Кам’янець-Подільський: «Медобори», 2003. – 240 с.
9. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленев.– К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.
- 10.Пушкар М.П. Основи гігієни/ М.П. Пушкар – К.: Олімпійська література, 2004. – 128 с.
- 11.Свистун Ю.Д. Гігієна фізичного виховання і спорту: [посіб. для вищ. навч. Закл.ІІІ-ІV рівня акредитації у галузі фіз. виховання і спорту] / Свистун Ю. Д., Гурінович Х. Є. – Львів: НФВ «Українські технології», 2010. – 342 с.

Методичні роботи:

- 12.Марцінковський І.Б. Гігієна фізичного виховання і спорту : курс лекцій і методичних рекомендацій до практичних занять : навчальний посібник. – Миколаїв: НУК, 2015. – 328 с.
- 13.Озерова О.А. Гігієна фізичного виховання і спорту: методичні вказівки. – Київ: КНУБА, 2021. – 28 с.

- 14.Свистун Ю. Д. Практикум з гігієни / Ю. Д. Свистун, Х. Є. Гурінович.
– Л.: Українські технології, 2007. – 96 с.

Нормативна та законодавча база:

- 15.Закон України про вищу освіту. (редакція від 27.10.2022)
<https://zakon.help/zakonodavstvo-ukraini/1556-18>
- 16.Закон України про фізичну культуру і спорт (редакція від 27.10.2022). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
- 17.Державні санітарні норми та правила «Гігієнічні вимоги до води питної, призначеної для споживання людиною» ДСанПіН 2.2.4-171-10.
- 18.Державні санітарні правила і норми по устаткуванню, утриманню загальноосвітніх навчальних закладів та організації навчально-виховного процесу. ДСанПіН 5.5.2.008-01. – К., 2001. – 54 с.
- 19.Закон України «Про забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення» від 24.02.1994 р. №4004-ХІІ.
20. Національний стандарт України «Вода питна. Вимоги та методи контролювання якості» ДСТУ 7525:2014

Інформаційні ресурси:

- 21.<http://library.knuba.edu.ua/> - Бібліотека Київського національного університету будівництва та архітектури.
- 22.<https://org2.knuba.edu.ua/> – Освітній сайт Київського національного університету будівництва та архітектури.
- 23.<http://www.nbu.gov.ua> – Національна бібліотека України ім.Вернадського, м. Київ, пр. Голосіївський, 3

Додаткова

- 24.Булатова М. М., Платонов В. Н. Спортсмен в разных климато-географических условиях. – К.: Олимп. лит., 1996. – 176 с.
- 25.Гігієна харчування з основами нутриціології / В.І. Ципріян та ін. Навч. посібник – К: Здоров'я, 1999. – 568 с.
- 26.Даценко І.І., Габович Р.Д. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології. Навчальний посібник. – К.: Здоров'я, 1999. – 694 с.
- 27.Загальна гігієна та екологія людини: навчальний посібник для студентів стоматологічних факультетів / За ред. В.Г. Бардова та І.В. Сергети. – Вінниця: НОВА КНИГА, 2002 – 216 с.
- 28.Зотов В. П. Восстановление работоспособности в спорте / В. П. Зотов. – К.: Здоров'я, 1990. – 200 с.
- 29.Омельченко Л. І. Загартовування дітей та підлітків / Л. І. Омельченко, Т.В. Починок. – К.: Здоров'я, 1996. – 67 с.

Навчально-методичне видання

ГІГІЄНА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Методичні вказівки
для студентів
спеціальності 017 “Фізична культура і спорт”
освітнього рівня бакалавр

Укладач
ОЗЕРОВА Ольга Анатоліївна