

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Запорізький національний технічний університет

Кафедра фізичної реабілітації і рекреації

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до самостійної роботи з дисципліни “Гігієна”
для студентів спеціальності 6.010203 – Фізична реабілітація
денної та заочної форм навчання

Запоріжжя

2014 р.

Методичні вказівки до самостійної роботи з дисципліни “Гігієна” для студентів спеціальності 6.010203 – Фізична реабілітація денної та заочної форм навчання / Укл.: В.Ф. Гагара. – Запоріжжя: ЗНТУ, 2014. – 6 с.

Укладач: В.Ф. Гагара, доцент, к. мед. н.

Затверджено на засіданні кафедри фізичної
реабілітації і рекреації

Протокол № 1 від « 19 » червня 2014 р.

Самостійна робота студентів передбачає самостійне вивчення матеріалу дисципліни, якій не зовсім детально розкритий у лекційному курсі та на семінарських заняттях. Самостійна роботи при заочній формі навчання складає більшу частину годин, відведених на вивчення дисципліни.

Зміст самостійної роботи з дисципліни “Гігієна” складають:

1. Самостійне опрацювання теоретичних питань курсу.
2. Підготовка до семінарських занять, опрацювання навчальної літератури.
3. Виконання контрольної роботи.

Тематичні плани самостійної роботи студентів

Форма навчання: денна

№ з/п	Теми до самостійної роботи	Кількість годин
1	Гігієнічне значення погоди та клімату. Акліматизація, профілактика метеотропних реакцій	5
2	Гігієнічне оцінювання електромагнітних випромінювань радіохвильового та оптичного діапазонів	5
3	Гігієнічне оцінювання механічних коливань	5
4	Основи радіаційної гігієни	5
5	Гігієнічні вимоги до систем водопостачання населених місць. Методи покращення якості питної води	6
6	Значення окремих речовин в харчуванні людини. Визначення якості продуктів харчування. Профілактика харчових отруєнь	4
7	Гігієнічні основи попереджувального санітарного нагляду	4
8	Основи шкільної гігієни	6
9	Гігієнічне забезпечення підготовки спортсменів з окремих видів спорту	6
10	Особливості гігієнічного забезпечення спортсменів залежно від виду спорту, кліматичних умов, статі, віку та під час переїзду	4
11	Гігієнічні засоби відновлення працездатності та підвищення резистентності організму спортсменів	6
12	Особиста гігієна, гігієна одягу та взуття. Основи психогігієни	4
Всього		60

Форма навчання: заочна

№ з/п	Теми до самостійної роботи	Кількість годин
1	Гігієнічне значення погоди та клімату. Акліматизація, профілактика метеотропних реакцій	9
2	Гігієнічне оцінювання електромагнітних випромінювань радіохвильового та оптичного діапазонів	9

3	Гігієнічне оцінювання механічних коливань	9
4	Основи радіаційної гігієни	9
5	Гігієнічні вимоги до систем водопостачання населених місць. Методи покращення якості питної води	9
6	Значення окремих речовин в харчуванні людини. Визначення якості продуктів харчування. Профілактика харчових отруєнь	9
7	Гігієнічні основи попереджувального санітарного нагляду	9
8	Основи шкільної гігієни	9
9	Гігієнічне забезпечення підготовки спортсменів з окремих видів спорту	9
10	Особливості гігієнічного забезпечення спортсменів залежно від виду спорту, кліматичних умов, статі, віку та під час переїзду	9
11	Гігієнічні засоби відновлення працездатності та підвищення резистентності організму спортсменів	6
12	Особиста гігієна, гігієна одягу та взуття. Основи психогігієни	6
Всього		102

**Перелік питань на які слід підготувати відповіді
при виконанні самостійної роботи:**

1. Предмет, мета, завдання, методи та напрями досліджень гігієни як науки.
2. Історичний розвиток гігієни як науки.
3. Фізіологічні механізми забезпечення терморегуляції організму людини та їх зв'язок з факторами навколишнього середовища.
4. Гігієнічне значення температури повітря. Методи визначення та гігієнічне оцінювання середньої температури і температурного перепаду повітря приміщення.
5. Гігієнічне значення вологості повітря. Визначення абсолютної та відносної вологості повітря. Гігієнічне оцінювання відносної вологості повітря.
6. Гігієнічне значення швидкості руху повітря. Методи визначення та гігієнічне оцінювання.
7. Вплив на організм людини атмосферного тиску. Визначення та гігієнічне оцінювання атмосферного тиску.
8. Гігієнічне значення фізичних властивостей повітря при фізичних навантаженнях. Профілактика перегріву та переохолодження організму.
9. Причини та методи визначення ступеня забруднення повітря приміщень. Заходи щодо покращення якості повітряного середовища приміщень.
10. Гігієнічне значення вентиляції приміщень. Види вентиляційних систем.
11. Гігієнічне оцінювання природної вентиляції.
12. Гігієнічне оцінювання штучної вентиляції.
13. Системи опалення в приміщеннях та оцінювання їх ефективності.
14. Вплив геліо-геофізичних, синоптичних та метеорологічних факторів на здоров'я людини.
15. Медичні типи погоди. Профілактика метеотропних реакцій організму.
16. Клімат та здоров'я людини. Поняття про акліматизацію. Використання кліматичних зон для оздоровлення та лікування людини.
17. Фізіологічне значення та гігієнічні вимоги до освітлення приміщень, у яких перебуває людина.
18. Гігієнічні вимоги до природного освітлення приміщень. Визначення світлового коефіцієнта, кута падіння та коефіцієнта природного освітлення.
19. Гігієнічні вимоги до штучного освітлення приміщень та методи його оцінювання.
20. Гігієнічне оцінювання джерел водопостачання населених місць.
21. Гігієнічне значення фізико-хімічних властивостей води. Показники та нормативні документи регламентування якості питної води.
22. Визначення та гігієнічне оцінювання органолептичних показників якості питної води.
23. Гігієнічне значення визначення хімічного складу питної води.
24. Основні хімічні показники фізіологічної повноцінності питної води, їх визначення та гігієнічне оцінювання.
25. Основні токсикологічні показники якості питної води, їх визначення та гігієнічне оцінювання.
26. Біологічні показники якості питної води, їх визначення та гігієнічне оцінювання.

27. Методи покращення якості води.
28. Гігієнічні вимоги до води плавальних басейнів.
29. Гігієнічне значення фізико-хімічних та біологічних властивостей ґрунту.
30. Гігієнічні показники якості ґрунту.
31. Основні принципи раціонального харчування людини.
32. Гігієнічні вимоги до умов харчування людини.
33. Інфрачервоне електромагнітне випромінювання як фактор зовнішнього середовища людини. Вплив на організм, профілактика несприятливої дії.
34. Ультрафіолетове електромагнітне випромінювання як фактор зовнішнього середовища людини. Вплив на організм, профілактика несприятливої дії.
35. Радіоактивне випромінювання як фактор зовнішнього середовища людини. Вплив на організм, профілактика несприятливої дії.
36. Використання штучних джерел електромагнітного випромінювання у лікуванні та реабілітації хворих.
37. Механічні коливання як фактори зовнішнього середовища людини. Вплив на організм, профілактика несприятливої дії.
38. Вплив шуму на організм людини. Профілактика несприятливої дії шуму та вібрації.
39. Основи гігієни фізичної праці.
40. Основи гігієни розумової праці.
41. Профілактика перевтомлення організму.
42. Методи підвищення рівня фізичного здоров'я людини.
42. Гігієнічні вимоги до режиму дня людини.
43. Гігієнічні вимоги до окремих режимних елементів.
44. Засоби та форми загартовування організму людини залежно від віку.
45. Вимоги до проведення загартовуючих заходів.
46. Параметри комплексного оцінювання стану здоров'я дітей та підлітків. Групи за станом здоров'я.
47. Морфологічні ознаки фізичного розвитку дітей і підлітків. Методи їх визначення та оцінювання.
48. Функціональні ознаки фізичного розвитку дітей і підлітків. Методи їх визначення та оцінювання.
49. Соматоскопічні ознаки фізичного розвитку дітей і підлітків. Методи їх визначення та оцінювання.
50. Методи визначення ступеня та гармонічності фізичного розвитку дітей і підлітків.
51. Гігієнічні основи фізичного виховання дітей і підлітків.
52. Групи дітей і підлітків за станом здоров'я та особливості проведення з ними уроків з фізичного виховання.
53. Гігієнічне оцінювання уроку з фізичного виховання та заняття зі спортивного тренування.
54. Гігієнічні вимоги до умов проведення уроку з фізичного виховання та заняття зі спортивного тренування.
55. Гігієнічні вимоги до спортивних залів.
56. Гігієнічні вимоги до басейнів та проведення в них занять.

57. Гігієнічні вимоги до спортивних майданчиків.
58. Методи вивчення функціональних можливостей організму та практичне використання цих методів.
59. Гігієнічні вимоги до земельної ділянки загальноосвітньої школи, школи-інтернату.
60. Гігієнічні вимоги до приміщення школи.
61. Заходи щодо оптимізації мікроклімату навчальних та спортивних приміщень.
62. Гігієнічні вимоги до добового режиму школяра.
63. Гігієнічні вимоги до шкільних меблів і навчальних посібників.
64. Вимоги до особистої гігієни спортсмена.
65. Гігієнічне забезпечення підготовки спортсменів з окремих видів спорту
66. Гігієнічне забезпечення занять з оздоровчої фізичної культури.
67. Гігієнічні вимоги до підготовки спортсменів дитячого та підліткового віку.
68. Гігієнічні особливості підготовки спортсменок.
69. Санітарно-гігієнічні вимоги до організації та проведення спортивних тренувань.
70. Санітарно-гігієнічні вимоги до організації та проведення спортивних змагань.
71. Гігієнічні вимоги до добового режиму спортсмена.
72. Засоби відновлення та підвищення працездатності у спортсменів.
73. Гігієнічні вимоги до процесу підготовки спортсменів в особливих кліматичних умовах (високі та низькі температури, гірські умови).
74. Поняття про біоритми та їх урахування в спортивній практиці.
75. Гігієнічні вимоги до одягу і взуття спортсменів.

ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Радионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2012. – 240 с.
3. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта. – М.: ГИЦ «Владос», 2013. – 509 с.
4. Даценко І.І. Гігієна і екологія людини: Навчальний посібник. – Львів: Афіша, 2010. – 248 с.
5. Загальна гігієна: Посібник для практичних занять / За заг. ред. І.І. Даценко. – Львів: Світ, 2011. – 472 с.
6. Гігієна фізичного виховання та сорту: Навчальний посібник для студентів спеціальностей: Фізичне виховання, Фізична реабілітація./ за ред. В.Ф.Гагари – Запоріжжя: КПУ, 2010. – 99 с.

Додаткова

1. Мізюк М.І. Гігієна. – К.: Здоров'я, 2002. – 332 с.
2. Мізюк М.І. Гігієна: Посібник для практичних занять. – К.: Здоров'я, 2002. – 254 с.
3. Минх А.А., Малышева И.Н. Основы общей и спортивной гигиены. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 375 с.
4. Пушкар М.П. Основы гігієни. – К.: Олімпійська література, 1998. – 93 с.
5. Сергета І.В. Загальна гігієна: Підручник для студентів вузів III-IV рівнів акредитації. – Тернопіль: Укрмедкнига, 2000. – 320 с.
6. Габович Р.Д., Познанский С.С., Шахбазян Г.Х. Гигиена. – К.: Вища школа, 1984. – 765 с.
7. Даценко І.І., Габович Р.Д. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології. – К.: Здоров'я, 1999. – 875 с.
8. Руководство к лабораторным занятиям по общей гигиене / Г.И. Румянцев, Т.А. Козлова и др. – М.: Медицина, 1980. – 42 с.