

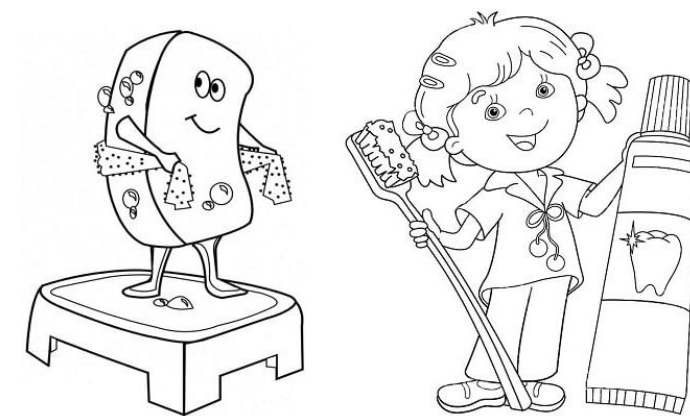
І. Д. Омері, Є. О. Неведомська

ГІГІЄНА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*Навчально-методичний посібник
з питань проведення практичних робіт
для студентів небіологічних спеціальностей
закладів вищої освіти*

Прізвище та ім'я студента _____

Група _____ Курс _____



Рекомендовано Вченою радою Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка для апробації
як навчально-методичний посібник для практичних і самостійних робіт студентів
небіологічних спеціальностей закладів вищої освіти
(протокол № 2 від 18.03.2025)

Автори-укладачі:

Омері І. Д., доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, кандидат біологічних наук, доцент;

Неведомська Є. О., доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, кандидат біологічних наук, доцент.

Рецензенти:

Гоцуляк Я. М., старший науковий співробітник Інституту фізіології імені О. О. Богомольця НАН України, кандидат медичних наук;

Михальський М. Ф., провідний науковий співробітник Науково-організаційного відділу Президії НАН України, кандидат біологічних наук.

Омері І. Д., Неведомська Є. О.

О-57 Гігієна фізичного виховання : навч.-метод. посіб.
з питань проведення практичних робіт для студ. небіол.
спец. закл. вищ. освіти / І. Д. Омері, Є. О. Неведомська. —
Київ : Київ. столич. ун-т ім. Б. Грінченка, 2025. — 56 с.

Навчально-методичний посібник містить розроблену методику проведення практичних занять відповідно до чинної робочої навчальної програми закладів вищої освіти. У виданні подано методичні рекомендації щодо проведення практичних робіт, самопостережень з провідних розділів курсу, завдання репродуктивного й аналітичного характеру, а саме значення і роль гігієни в системі фізичного виховання. Здобувачі вищої освіти чітко засвоюють знання щодо впливу умов зовнішнього середовища на здоров'я осіб, які займаються фізичною культурою та спортом, їх оздоровлення; розуміють принцип розроблення гігієнічних заходів, сприятливих для зміцнення здоров'я. У посібнику наголошується на закономірностях, що лежать в основі здорового способу життя.

Для студентів небіологічних спеціальностей закладів вищої освіти, викладачів.

УДК 796:613

© І. Д. Омері, Є. О. Неведомська, автори-укладачі, 2025
©Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, 2025

ЗМІСТ

<i>Практичне заняття № 1.</i>	Визначення рівня здоров'я та типу працездатності людини	2
<i>Практичне заняття № 2.</i>	Визначення рівня здоров'я та ступеня адаптації організму	10
<i>Практичне заняття № 3.</i>	Особиста гігієна вчителя фізичної культури / тренера й вихованців	14
<i>Практичне заняття № 4.</i>	Гігієнічні вимоги до спортивного одягу та взуття	18
<i>Практичне заняття № 5.</i>	Хроногігієна вчителя фізичного виховання / тренера	23
<i>Практичне заняття № 6.</i>	Методи оцінювання ступеня загартованості	28
<i>Практичне заняття № 7.</i>	Гігієнічні основи харчування. Характеристика харчового продукту за його етикеткою	32
<i>Практичне заняття № 8.</i>	Гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою	36
<i>Практичне заняття № 9.</i>	Гігієнічне оцінювання організації заняття з фізичної культури	40
<i>Практичне заняття № 10.</i>	Гігієнічне оцінювання організації уроку з фізичної культури в загальноосвітній школі	44
<i>Практичне заняття № 11.</i>	Основи здорового способу життя	47
Список використаних та рекомендованих джерел		55

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 1

Визначення рівня здоров'я та типу працездатності людини

Мета: (зазначається студентом самостійно)

Обладнання: анкети, питальник.

Х і д р о б о т и

I. Із поданих варіантів відповідей виберіть правильний, встановивши відповідність між терміном і його визначенням.

	Розділ, що вивчає вплив різноманітних факторів, пов'язаних із заняттям фізичною культурою, на здоров'я людини, яка нею займається: умов зовнішнього середовища, в яких триває заняття фізичними вправами; організації та змісту занять фізичними вправами; обсягу й інтенсивності фізичних навантажень у процесі занять фізичними вправами; характеристик харчування; технологічного забезпечення й екіпування людини для занять фізичною культурою
	Розділ, що вивчає проблеми охорони і зміцнення здоров'я дітей та підлітків, а також розробляє гігієнічні рекомендації для навчально-виховного і трудового процесів в дитячих установах, школах, профтехучилищах
	Розділ, що вивчає проблеми повноцінного та раціонального харчування здорової людини
	Розділ, що вивчає вплив на здоров'я різних контингентів населення іонізуючої радіації природного і техногенного походження; розробляє гігієнічні нормативи і заходи щодо профілактики її негативної дії

Варіанти відповідей: гігієна дітей і підлітків, гігієна фізичного виховання, радіаційна гігієна, гігієна харчування.

II. Визначення рівня здоров'я.

1. Дайте визначення, що таке «здоров'я».

2. Індекс маси тіла (ІМТ, BMI, body mass index) — величина, за допомогою якої можна визначити ступінь відповідності маси тіла людини до її зросту й таким чином непрямо оцінити, чи є маса тіла нормальною, недостатньою або ж надмірною (ожиріння). Показник індексу маси тіла був розроблений бельгійським соціологом і статистиком Адольфом Кетеле в 1869 році [3]. Індекс маси тіла обчислюється за формулою:

$$\text{ІНДЕКС МАСИ ТІЛА} = \frac{\text{маса тіла (кг)}}{\text{зріст (м)} \times \text{зріст (м)}}$$

Виконайте власні розрахунки: _____ кг/м²

За значенням індексу маси тіла людини виділяють кілька категорій, характеристика останніх та ризик виникнення хронічних й інфекційних захворювань по кожній із них наведені в таблиці 1.

Таблиця 1

**Класифікація маси тіла в дорослих
і частота виникнення хронічних неінфекційних захворювань**

Класифікація	ІМТ, кг/м ²	Ймовірність розвитку захворювань		
		Серцево-судинних	Бронхо-легеневих	Ендокринних
Недостатня маса	менше 18,5	Низька	Збільшена	Низька
Норма	18,5–24,9	Низька	Низька	Низька
Надлишкова маса	більше 25,0			
Передожиріння (гладкість)	25,0–29,9	Середня	Низька	Низька
Ожиріння I ступеня	30,0–34,9	Збільшена	Низька	Середня
Ожиріння II ступеня	35,0–39,9	Значно збільшена	Можливо, збільшена	Збільшена
Ожиріння III ступеня	більше 40,0	Істотно збільшена	Збільшена	Значно або істотно збільшена

Зазначте ваш результат за ІМТ: _____

3. Визначення індивідуального рівня здоров'я.

Виконайте тест «Експрес оцінка індивідуального рівня фізичного здоров'я» (за методикою К. Байєра та Л. Шейнберга) [2]. У кожному запитанні виберіть лише одну відповідь, підкресливши відповідний бал навпроти неї.

ТЕСТ «ЕКСПРЕС ОЦІНКА ІНДИВІДУАЛЬНОГО РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я»

1. Скільки разів на тиждень ви займаєтесь фізичною культурою протягом 15 хв без перерв?

а) 3 дні або більше	10
б) 1 або 2 дні	5
в) жодного разу	0
2. Як ви ставитесь до тютюнопаління?

а) негативно	10
б) нейтрально	5
в) позитивно	0
3. Скільки разів на тиждень ви снідаєте?

а) 7 разів	10
б) 3 або 4 рази	5
в) не снідаю взагалі	0
4. Як часто ви щось «перехоплюєте» між основними прийомами їжі?

а) ніколи	10
б) 1 або 2 рази	5
в) 3 або 4 рази	0
5. Скільки годин на добу ви спите?

а) 9 або 10 годин	10
б) 5 або 6 годин	5
в) менш ніж 5 годин	0
6. Який ваш ІМТ (див. п. II. 2 практ. зан. № 1)?

а) перевищує норму	10
б) у нормі	5
в) нижче норми	0

Підсумуйте кількість набраних вами балів: _____

50–60 балів — індивідуальний розвиток вашого фізичного здоров'я добрий;
 35–49 балів — вам слід подбати про власне здоров'я;
 менше ніж 35 — у вас є проблеми зі здоров'ям.

Проаналізуйте одержані вами дані й зробіть *висновок*:

- щодо вашого індивідуального рівня фізичного здоров'я;

-
- як може знадобитися інформація про ваш індивідуальний рівень здоров'я.
-
-
-

III. Визначення типу працездатності.

1. Дайте визначення, що таке «працездатність».

2. Визначення типу денної працездатності людини за тестовою методикою О. Остберга в модифікації С. Степанової [2].

Дайте відповіді на запитання особистісного питальника, не порушуючи їх послідовності. Виберіть лише один варіант із кожного твердження, який найбільшою мірою властивий для вас, підкресліть його та відповідні бали навпроти.

1. О котрій годині ви хотіли б вставати, якби були вільні з розпорядком дня і це було винятково ваше особисте бажання?

	взимку	влітку	бал
а)	5.00 – 6.45	4.00 – 5.45	5
б)	6.46 – 8.15	5.46 – 7.15	4
в)	8.16 – 10.45	7.16 – 9.45	3
г)	10.46 – 12.00	9.46 – 11.00	2
д)	12.01 – 13.00	11.01 – 12.00	1

2. О котрій годині ви хотіли б лягати спати, керуючись винятково особистим бажанням?

	взимку	влітку	бал
а)	20.00 – 20.45	21.00 – 21.45	5
б)	20.46 – 21.30	21.46 – 22.30	4
в)	21.31 – 00.15	22.31 – 1.15	3
г)	00.16 – 1.30	1.16 – 2.30	2
д)	1.31 – 3.00	2.31 – 4.00	1

3. Чи потрібен вам будильник, якщо вранці необхідно обов'язково прокинутися у певний час?

а)	Зовсім немає потреби	4
б)	В окремих випадках є потреба	3
в)	Потреба в будильнику досить сильна	2
г)	Будильник мені вкрай необхідний	1

4. Якби вам довелося готуватися до складання іспиту в умовах жорсткого ліміту часу й використовувати для занять нічний час (23:00–02:00 год), наскільки продуктивною була б ваша діяльність о цій порі?

а)	Абсолютно безкорисна, я зовсім не зміг би працювати	4
б)	Була б деяка користь	3

- в) Діяльність була б достатньо ефективною 2
 г) Діяльність була б достатньо ефективною 1
5. Чи легко ви прокидаєтеся вранці за звичайних умов?
 а) Дуже важко 1
 б) Досить важко 2
 в) Досить легко 3
 г) Дуже легко 4
6. Чи почуваетесь ви цілком бадьорим у перші пів години після підйому?
 а) Дуже велика сонливість 1
 б) Невелика сонливість 2
 в) Досить ясна голова 3
 г) Повна ясність думок 4
7. Який маєте апетит у перші пів години після підйому?
 а) Апетиту зовсім немає 1
 б) Апетит знижений 2
 в) Досить гарний апетит 3
 г) Чудовий апетит 4
8. Якби вам потрібно було готуватися до іспиту в умовах жорсткого ліміту часу й використовувати для цього ранкові години (4:00–7:00 год), наскільки продуктивною була б ваша діяльність о цій порі?
 а) Абсолютно безкорисна 1
 б) Не зміг би працювати 2
 в) Була б деяка користь 3
 г) Діяльність була б ефективною 4
9. Чи відчуваєте ви фізичну втому в перші пів години, після того як прокинулися?
 а) Дуже велика в'ялість 1
 б) Невелика в'ялість 2
 в) Незначна бадьорість 3
 г) Повна бадьорість 4
10. Якщо ваш наступний день вільний від роботи, о котрій годині ви ляжете спати?
 а) Не пізніше, ніж звичайно 4
 б) Пізніше на 1 годину і менше 3
 в) На 1–2 години пізніше 2
 г) Пізніше на 2 години і більше 1
11. Наскільки легко ви засинаєте у звичайних умовах?
 а) Дуже важко 1
 б) Досить важко 2
 в) Досить легко 3
 г) Дуже легко 4

12. Ви вирішили займатися фізичною культурою. Ваш товариш запропонував робити це разом по 1 годині двічі на тиждень з 7:00 до 8:00 год ранку. Чи цей період часу найкращий для вас?

- | | |
|--------------------------------------|---|
| а) В цей час я був би у гарній формі | 4 |
| б) Я був би у досить гарному стані | 3 |
| в) Мені було б важко | 2 |
| г) Мені було б дуже важко | 1 |

13. Коли ввечері ви відчуваєте себе настільки втомленим, що маєте лягти спати?

- | | |
|------------------|---|
| а) 20.00 – 21.00 | 5 |
| б) 21.01 – 22.15 | 4 |
| в) 22.16 – 00.45 | 3 |
| г) 00.46 – 2.00 | 2 |
| д) 2.01 – 3.00 | 1 |

14. Який із запропонованих проміжків часу ви б вибрали для виконання двогодинної роботи, що потребує цілковитої мобілізації розумових сил?

- | | |
|------------------|---|
| а) 8.00 – 10.00 | 6 |
| б) 11.00 – 13.00 | 4 |
| в) 15.00 – 17.00 | 2 |
| г) 19.00 – 21.00 | 0 |

15. Наскільки велика ваша втома о 23 годині вечора?

- | | |
|--------------------------|---|
| а) Я дуже втомлююсь | 5 |
| б) Я відчутно втомлююсь | 3 |
| в) Я частково втомлююсь | 2 |
| г) Я зовсім не втомлююсь | 0 |

16. За деяких обставин вам довелося лягти спати на кілька годин пізніше, ніж звичайно. Вранці немає необхідності прокидатися у певний час. Який із чотирьох запропонованих варіантів буде для вас найбільш оптимальним?

- | | |
|---|---|
| а) Я прокинувся як звичайно і більше не засну | 4 |
| б) Я прокинувся у звичний час і буду дрімати | 3 |
| в) Я прокинувся у звичний час і знову засну | 2 |
| г) Я прокинувся пізніше, ніж звичайно | 1 |

17. Ви маєте чергування вночі з 4:00 до 6:00 год. Наступний день у вас вільний. Який із запропонованих варіантів буде для вас найбільш оптимальним?

- | | |
|---|---|
| а) Спати я буду лише після чергування | 1 |
| б) Перед чергуванням я задрімаю, а після нього висплюсь | 2 |
| в) Перед чергуванням я висплюсь, а після задрімаю | 3 |
| г) Я повністю висплюсь перед чергуванням | 4 |

18. Ви маєте 2 годин виконувати важку фізичну роботу. Який би час ви для цього вибрали, якщо могли б вільно планувати власний розпорядок дня?

- | | |
|------------------|---|
| а) 8.00 – 10.00 | 4 |
| б) 11.00 – 13.00 | 3 |
| в) 15.00 – 17.00 | 2 |
| г) 19.00 – 21.00 | 1 |

19. Ви серйозно займаєтеся спортом. Ваш друг пропонує тренуватися разом по 1 годині двічі на тиждень з 22:00 до 23:00 год. Наскільки ефективним буде цей час для вас?

- | | |
|--|---|
| а) Я був би у добрій формі | 1 |
| б) Здається, я був би у непоганій формі | 2 |
| в) Трохи пізно, я був би у поганій формі | 3 |
| г) Ні, в цей час я зовсім не зміг би тренуватися | 4 |

20. Коли ви переважно прокидалися в дитинстві під час літніх канікул?

- | | |
|------------------|---|
| а) 5.00 – 6.45 | 5 |
| б) 6.46 – 7.45 | 4 |
| в) 7.46 – 9.45 | 3 |
| г) 9.46 – 10.45 | 2 |
| д) 10.46 – 12.00 | 1 |

21. Уявімо, що ви можете вільно планувати свій робочий час. У які із запропонованих періодів ефективність вашої роботи була б максимальною?

- | | |
|------------------|---|
| а) 00.01 – 5.00 | 1 |
| б) 5.01 – 8.00 | 5 |
| в) 8.10 – 10.00 | 4 |
| г) 10.01 – 16.00 | 3 |
| д) 16.01 – 21.00 | 2 |
| е) 21.01 – 24.00 | 1 |

22. Коли ви зазвичай цілком досягаєте «вершини» своєї трудової активності?

- | | |
|------------------|---|
| а) 00.01 – 4.00 | 1 |
| б) 4.01 – 8.00 | 5 |
| в) 8.01 – 9.00 | 4 |
| г) 9.01 – 14.00 | 3 |
| д) 14.01 – 17.00 | 2 |
| е) 17.01 – 24.00 | 1 |

23. Відомо про людей ранкового та вечірнього типів. До якого типу ви зараховуєте себе?

- | | |
|--|---|
| а) Чітко до ранкового | 6 |
| б) Скоріше до ранкового, ніж до вечірнього | 4 |
| в) Скоріше до вечірнього, ніж до ранкового | 2 |
| г) Чітко до вечірнього | 0 |

Підсумуйте кількість набраних вами балів _____.

Тип денної працездатності визначається за сумою набраних балів:

понад 92 бали — чітко виражений ранковий тип;

77–91 бал — слабо виражений ранковий тип;

58–76 балів — аритмічний тип;

42–57 балів — слабо виражений вечірній тип;

до 41 бала — чітко виражений вечірній тип.

Проаналізуйте одержані вами дані й зробіть *висновок*:

- до якого типу працездатності ви належите;

- як може знадобитися інформація щодо вашого типу денної працездатності.

Оцінено

--

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 2

Визначення рівня здоров'я та ступеня адаптації організму

Мета: визначити рівень свого здоров'я, можливості реалізації адаптаційно-захисних механізмів, з'ясувати чинники, що погіршують здоров'я.

Х і д р о б о т и

Виконати оцінювання власного рівня здоров'я та ступеня адаптації організму за методикою українського вченого В. С. Язловецького в модифікації доктора медичних наук В. А. Іванченка [3].

МЕТОДИКА ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я ТА СТУПЕНЯ АДАПТАЦІЇ ОРГАНІЗМУ

1. Оцінювання рівня здоров'я та ступеня адаптації за віком.

До кожного віку до 20 років додається 1 бал. Наприклад: для віку 17 років дається оцінка «17» балів. Від 20 до 40 років бали не додаються (тобто у всіх вікових груп «20» балів). Після 40 років за кожен прожитий рік віднімається 1 бал від 40. Наприклад: для віку 45 років дається оцінка «35» балів (тобто 40 - 5).

2. Оцінювання рівня здоров'я та ступеня адаптації за співвідношенням зросту й маси тіла.

Для оцінювання необхідно знати: справжню масу тіла; норму маси тіла; зріст.

Норма маси тіла обчислюється за універсальною формулою Брока.

- Норма маси тіла = зріст - 100 (для людини, зріст якої до 164 см);
- Норма маси тіла = зріст - 105 (для людини, зріст якої від 165 до 174 см);
- Норма маси тіла = зріст - 110 (для людини, зріст якої від 175 см).

Результати для вікової категорії до 30 років.

Якщо справжня маса тіла:

- дорівнює нормі — «0» балів;
- перевищує норму до 5 кг — «-5» балів;
- перевищує норму від 5 до 12 кг — «-10» балів;
- перевищує норму більше ніж на 12 кг — «-15» балів;
- менше норми до 5 кг — «0» балів;
- менше норми від 5 до 12 кг — «5» балів;
- менше норми на 12 кг і більше — «0» балів.

3. Оцінювання рівня здоров'я та ступеня адаптації за фактором ризику — паління.

Некурці — «30» балів. Курять (навіть періодично; кинули курити менше 3 місяців) — «0» балів.

4. Оцінювання рівня здоров'я та ступеня адаптації за пульсом.

Для оцінювання необхідно виміряти пульсове значення в спокої (пульс вимірюється на променевій артерії протягом 1 хв).

Бали обчислюються за формулою: $90 - \text{пульс}$. Наприклад: пульс 76 уд/хв, то $90 - 76 = 14$ — «14» балів. Якщо пульс більше 90 уд/хв, то значення буде негативним. Наприклад: пульс 98 уд/хв, то $90 - 98 = -8$ — «-8» балів.

5. Оцінювання рівня здоров'я та ступеня адаптації за швидкістю відновлення пульсу після дозованих фізичних навантажень.

Для оцінки необхідно знати пульсове значення в спокої та після фізичного навантаження.

Слід виконати 20 повних присідань на рахунок: раз, два — сіли; три, чотири — встали (кожен рахунок — одна секунда); дати організму 3 хв відпочинку й потім виміряти пульс.

Бали обчислюються за формулою: $30 - (\text{пульс після навантаження та 3 хв відпочинку} - \text{пульс у спокої})$. Наприклад: пульс у спокої 76 уд/хв, після навантаження — 80 уд/хв, тоді $30 - (80 - 76) = 26$ — «26» балів.

6. Оцінювання рівня здоров'я та ступеня адаптації за рівнем рухової активності людини.

Якщо ви регулярно займаєтеся оздоровчим бігом або плаваєте в басейні, відвідуєте тренажерний зал чи виконуєте ранкову гімнастику, займаєтеся в будь-якій секції або танцями кілька разів на тиждень, то отримуєте «10» балів.

Якщо ваша трудова діяльність не пов'язана з сидячою роботою, ви періодично іноді плаваєте в басейні, рідко відвідуєте тренажерний зал або заняття в будь-якій спортивній секції, але при цьому багато ходите пішки, не користуєтеся ліфтом, дуже енергійні, цілий день «на бігу», то отримуєте — «0» балів (у вас різко знижена рухова активність).

Якщо ви ведете малорухливий спосіб життя, не відвідуєте оздоровчих секцій, басейн, багато їздите машиною, у вас сидяча робота тощо, то отримуєте «-20» балів. У вас гіподинамія.

7. Оцінювання рівня здоров'я.

Загальну кількість балів, отриману за кожним із 6 показників, внесіть у таблицю 1. Порівняйте ваші результати зі значеннями, поданими в таблиці 2.

Таблиця 1

Оцінювання рівня індивідуального здоров'я

Показники	Бали
1. Оцінка за віком	
2. Оцінка за співвідношенням зросту та маси тіла	
3. Оцінка за фактором ризику — паління	
4. Оцінка фактичного здоров'я за показниками пульсу	
5. Оцінка фактичного здоров'я за швидкістю відновлення пульсу після дозованих навантажень	
6. Оцінка здоров'я за рівнем рухової активності людини	
Висновок: _____ (умовний шифр з таблиці 2)	

Оцінювання рівня здоров'я можна виконати за модифікованою класифікацією стану людини (табл. 2). Умовний шифр відображає відповідне місце людини на шкалі ймовірностей розвитку або наявності хвороби.

Таблиця 2

Оцінювання рівня здоров'я

Рівень здоров'я і ступені адаптації	Кількість балів	Умовний шифр
Відмінний рівень здоров'я і адаптації, відмінний стан здоров'я	101 та більше	3-1
Оптимальний рівень здоров'я і адаптації, стан здоров'я оцінюється вище середнього (результат для тих, хто не курить)	71–100	3-2
Оптимальний рівень здоров'я, зниження адаптаційно-захисних механізмів організму, стан здоров'я задовільний (результат для курців)	61–70	Ж-1
Задовільний рівень здоров'я зі зниженням адаптаційно-захисних механізмів організму, стан здоров'я задовільний (результат для тих, хто не курить)	51–60	Ж-1
Задовільний рівень здоров'я з порушенням механізмів адаптації, стан здоров'я задовільний (результат для курців)	41–50	Ж-2
Незадовільний рівень здоров'я з недостатньою адаптацією, стан здоров'я незадовільний	30–50	Ж-2
Незадовільний рівень здоров'я зі зривом адаптації, стан близький до виникнення захворювань	Менше 30	К-1
Захворювання	<0	К-2

Стани 3-1 і 3-2 свідчать про оптимальне пристосування організму людини до повсякденних умов життя. Бережіть цей рівень свого здоров'я. (Якщо у вас такий стан, але ви не ведете здоровий спосіб життя, значить ви молоді й захист від негативних факторів відбувається зі збитком для здоров'я.)

Стани Ж-1 і Ж-2 — проміжні стани між здоров'ям і хворобою (у такому стані перебуває 50–80 % практично здорових людей). Цей стан можна скорегувати способом життя.

Стани К-1 і К-2 свідчать про перехід від здоров'я до хвороби. Якщо ви маєте такі показники, слід звернутися до сімейного лікаря та пройти необхідні обстеження.

Цю методику не слід застосовувати для осіб молодше 17 років (закінчення періоду статевого дозрівання) і старше 55 років для жінок, 60 років для чоловіків (перехід у похилий вік).

Проаналізуйте всі показники, визначте мінімальні й поясніть, чим вони зумовлені. Чи можна змінити цей аспект у вашому способі життя?

Висновок: _____

Оцінено

--

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 3

Особиста гігієна вчителя фізичної культури / тренера та вихованців

Мета: (зазначається студентом самостійно)

Обладнання: питальники.

Х і д р о б о т и

1. Зазначте небезпеки професійної діяльності вчителя фізичної культури / тренера.

2. Які небезпеки можуть виникнути у вихованців під час занять фізичною культурою і спортом?

3. Зазначте 10 складових / процедур особистої гігієни, які ви знаєте.

4. Гігієнічний догляд за тілом та ротовою порожниною.

Прочитайте твердження та оцініть їх правильність відповідними позначками: «+», якщо згодні; «-» — ні. *Неправдиву інформацію підкресліть!* [4].

Позначка «+» або «-»	№ п/п	Інформація
	1	Піт — це непрозора солонувата рідина, що виділяється сальними залозами й містить 10 % води, 90 % органічних та мінеральних речовин (NaCl, сечовина, NH ₃ , сечова і молочна кислоти, солі Ca та K, а також біологічно активні сполуки (феромони))
	2	Потові залози — це ендокринні залози в шкірі, яких по всій поверхні тіла людини близько 2,5 млн
	3	Пітливість може збільшуватися внаслідок емоційного стресу або нервового напруження, тоді, крім екзокринних потових залоз, активуються і апокринні, які розміщуються в зонах вторинного оволосіння
	4	За добу виділяється близько 20 г шкірного сала. Кількість його знижується при посиленому харчуванні вуглеводами й у спекотну пору року
	5	Піт і шкірне сало утворюють на поверхні шкіри кисле середовище (кислу мантію), що захищає тіло від гноєтворних бактерій та шкідливих впливів довкілля
	6	Брудна шкіра має сильну бактерицидну дію щодо сторонніх мікроорганізмів
	7	Дуже часте миття жирного волосся веде до зниження виділення шкірного сала
	8	У ротовій порожнині завдяки сприятливим умовам (наявність поживних речовин, оптимальна температура, вологість, лужна реакція слини) скупчується та посилено розмножується велика кількість аеробних й анаеробних мікроорганізмів
	9	Ранкове чищення зубів рекомендують до сніданку, а вечірнє — після вечері
	10	Після кожного перекусу протягом дня слід чистити зуби зубною щіткою

5. Визначення типу шкіри обличчя.

Для того щоб правильно доглядати за шкірою, потрібно знати її тип.

Виконайте тест «Визначте свій тип шкіри обличчя». Навпроти кожного твердження обведіть свій варіант цифри-відповіді [4].

ТЕСТ «ВИЗНАЧТЕ СВІЙ ТИП ШКІРИ ОБЛИЧЧЯ»

Теза	Так	Інколи	Ні
Моя шкіра жирна	3	2	1
Мій ніс блищить	3	2	1
Моє обличчя місцями сухе	1	2	3
У моєї шкіри нерівна структура	3	2	1
У мене акне (вугрі)	3	2	1
Моя шкіра волога на дотик	2	3	1
У мене помітні зморшки	1	2	3
Моя шкіра тьмяна	3	2	1
Моя шкіра схильна до подразнення	1	2	3
Моя шкіра обличчя блищить, ніби я зараз намастила її кремом	3	2	1

Підсумуйте загальну кількість отриманих балів: _____

10–15 балів — суха шкіра. Ваша шкіра виробляє мало поту, крім того в ній низький вміст вологи. Ваша шкіра схильна до лущення й утворення зморшок, тому боріться з втратою вологи й приділяйте особливу увагу зволоженню цілий рік, не залежно від пори року. Якщо у вас вийде підтримувати нормальний рівень зволоженості шкіри, ви помітите, наскільки покращиться її стан, особливо в спекотні місяці.

16–20 балів — нормальна шкіра. У вас ідеальна шкіра зі швидким обміном речовин. Мінус у тому, що вона чутлива до сезонних коливань клімату. У міжсезоння вашій шкірі потрібен спеціальний догляд. Зволожуйте її влітку й відлущуйте відмерлі клітини епідермісу взимку за допомогою спеціальних засобів.

21–30 балів — жирна шкіра. Ваша шкіра виробляє занадто багато жиру, що призводить до появи акне й висипань, а макіяж (у дівчат) погано тримається на обличчі. Візьміть за звичку відлущувати відмерлі клітини епідер-

місу за допомогою засобу, що містить ензими, але не зловживайте умиванням! Зволожуйте шкіру для підтримки балансу вологи й жиру, а також нормалізації роботи сальних залоз.

Проаналізуйте отримані дані й зробіть *висновок*:

- щодо типу вашої шкіри обличчя;

- щодо особливостей гігієнічного догляду за вашим обличчям;

- чому так важливо дотримуватися особистої гігієни.

Оцінено

--

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 4

Гігієнічні вимоги до спортивного одягу та взуття

Мета: (зазначається студентом самостійно)

Обладнання: питальники.

Х і д р о б о т и

Схарактеризуйте гігієнічні вимоги до спортивного одягу.

Встановіть відповідність між властивостями одягу та його характерними особливостями. Зазначте у таблиці над рискою відповідну цифру! [4].

1 Теплопровідність одягу	— властивість проводити повітря; завдяки цьому відбувається обмін повітря між довкіллям і підодяговим простором, з нього видаляються кінцеві продукти обміну речовин; недостатнє ж їх видалення погіршує самопочуття та знижує працездатність; добру цю властивість мають вовняні, бавовняні тканини, дещо менше пропускають повітря вироби з лавсану й хлорину; низька ця властивість у капрону та синтетичних волокон; зовсім не пропускають повітря тканини, що покриті водотривкими матеріалами, та прогумований одяг
--------------------------	---

2 Випаровуваність одягу	— властивість проводити тепло; залежить від пористості, структури тканини, виду волокон та їхнього переплетіння; чим вища ця властивість, тим більше тепла віддає організм у довкілля, і навпаки; добре зберігають тепло хутро, вовна, фланель, лавсан, нітрон, полівінілхлоридні волокна
3 Гігроскопічність одягу	— властивість накопичувати електричні заряди, які негативно впливають на шкіру та нервову систему (викликають дратівливість, порушення сну) і знижують працездатність, а також притягують до себе пилові частинки й мікроорганізми; при контакті із заземленими предметами відбувається іскровий розряд, що спричиняє болюче відчуття; сильно накопичують електричні заряди тканини із синтетичних волокон, а щодо натуральних, то, наприклад, вовна накопичує в 11 разів більше, ніж бавовна
4 Повітро-проникність одягу	— властивість адсорбувати на своїй поверхні водяну пару із зовнішнього повітря та поглинати піт із поверхні шкіри, але одночасно зберігати на достатньому рівні теплозахисні властивості одягу, що важливо для забезпечення нормального теплообміну; найвищу цю властивість мають вовняні тканини та добру — трикотажні вироби з натуральних волокон; більшість синтетичних тканин (капрон, нейлон) не має такої властивості
5 Електро-статичність одягу	— здатність до знезаражування; при носінні одяг може накопичувати і зберігати вірулентність (заразність) бактерій, грибків, паразитів та їхніх яєць; синтетичні тканини не витримують високої температури води, тому під час прання лише у теплій воді мікроорганізми не знешкоджуються, тож при терті об шкіру така тканина спричиняє її подразнення та інфікування; бавовняні тканини можуть витримувати навіть кип'ятіння та прасування, тому й добре знезаражуються; вовняні тканини можна прати у гарячій воді, яка вбиває більшість організмів, але одяг з такої тканини збігається

6 Паропроникність одягу	— властивість видаляти накопичену вологу (піт); чим повільніше випаровується волога (наприклад, з вовни), тим тіло охолоджується менше; добра ця властивість притаманна бавовні
7 Знезаражуваність одягу	— властивість пропускати водяну пару як у підодяговий простір, так і назовні; залежить від товщини та пористості матеріалу й забезпечує збереження нормального теплообміну та виділення газоподібних продуктів життєдіяльності організму

3. Позначте правильні твердження знаком «✓», а неправильні — «×».

	Спортивний одяг має бути легким: його маса повинна складати до 8–10 % від маси людини, щоб не втомлювати під час спортивних занять і не спричиняти зайвої витрати енергії
	Спортивний одяг не має утруднювати рухів, перешкоджати диханню, кровообігу й травленню, а бути зручним під час спортивних занять
	Спортивний одяг має утруднювати вентиляцію підодягового простору та заважати випаровуванню поту
	Спортивний одяг має підтримувати оптимальний мікроклімат підодягового простору: при температурі повітря ззовні 18–22°C його температурні показники — 32,5–34,5°C, відносна вологість — 55–60 %, концентрація вуглекислого газу — до 1–1,5 %
	Тканини спортивного одягу мають містити хімічні токсичні складові, які виділяються з них назовні й корисно впливають на організм у цілому і, зокрема, на шкіру
	Тканини спортивного одягу мають характеризуватися такими властивостями, як гігроскопічність, повітропроникність, теплопровідність, випаровуваність, знезаражуваність

4. Вставте пропущені слова у тексті.

Спортивний одяг має відповідати _____ та повноті людини, виду спорту, забезпечувати підтримання оптимальної теплової рівноваги організму під час занять фізичними вправами у різних метеорологічних умовах та водночас бути _____, _____, не заважати рухам, захищати від травм і механічних ушкоджень, а також відповідати іншим гігієнічним вимогам — бути завжди _____. Спортивну форму бажано не використовувати для _____ носіння.

5. Схарактеризуйте гігієнічні вимоги до спортивного взуття.

6. Позначте правильні твердження знаком «√», а неправильні — «×».

	Спортивне взуття має відповідати віковим та іншим фізіологічним властивостям організму, мати мінімальну масу, бути міцним, еластичним, гладким, особливо всередині, не мати складок, рубців, нерівностей, ниток, які звисають над його поверхнею, та не виділяти всередину шкідливих токсичних речовин
	Можна носити спортивне взуття на кілька розмірів більше, ніж розмір стоп
	Зимове спортивне взуття має бути на розмір більшим, щоб можна було одягнути теплі шкарпетки
	Враховуючи те, що до кінця дня зазвичай відбувається фізіологічне видовження і розширення стоп, варто купувати взуття на 1–1,5 см довше стопи, причому міряти його в положенні стоячи
	Висота підборів має дорівнювати 5–10 см. Таким чином забезпечується рівномірний розподіл навантаження маси тіла на кістки стопи, що полегшує ходьбу й запобігає розвитку плоскостопості, особливо у дітей, у яких стопа ще не сформувалася
	Спортивне взуття по довжині, ширині та висоті має забезпечувати вільний рух пальців, підсклепінна частина — відповідати поздовжньому склепінню стопи і виконувати амортизаційну функцію, п'яткова частина — рівномірно охоплювати п'ятку стопи і забезпечувати її стійкість
	Відповідність спортивного взуття гігієнічним вимогам може викликати захворювання, такі як гіпергідроз (підвищене потовиділення), грибок та інші шкірні хвороби й патології стопи; порушення кровообігу в нижніх кінцівках спричинятиме швидку втому м'язів, може призвести до травм унаслідок можливих ушкоджень зв'язкового апарату та суглобів, втрати працездатності
	Конструкція і матеріали для виготовлення спортивного взуття мають забезпечувати при носінні оптимальний мікроклімат для ніг: температура — 21–33°C, вологість — 60–70 %, вміст CO ₂ — до 1 %
	Матеріали, з яких виготовляють спортивне взуття, мають забезпечувати хімічну деструкцію поту, виникнення мікозів та накопичувати заряди статичної електрики

7. Встановіть відповідність між гігієнічними властивостями спортивного взуття та тим, що вони забезпечують.

1 Теплопровідність	А Забезпечує достатню вентиляцію стопи (виділений піт і продукти його розпаду подразнюють шкіру й призводять до виникнення дерматитів і мікозів, а також перегрівання стоп й організму в цілому)
2 Повітропроникність	Б Забезпечує амортизаційні та корсетно-підтримувальні властивості
3 Гігроскопічність	В Забезпечує всмоктування поту (стопа дорослої людини виділяє 3–5 г поту на годину), але без його подальшого надмірного накопичення
4 Вологозахищеність	Г Забезпечує збереження постійної температури стопи
5 Здатність попереджувати травматизацію опорно-рухового апарату	Д Забезпечує захищеність від пропускання вологи ззовні (волога швидко охолоджує стопу)

Проаналізуйте отримані дані й зробіть *висновок*:

- чому так важливо дотримуватися гігієнічних вимог до спортивного одягу та взуття.

Оцінено

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 5

Хроногігієна вчителя фізичного виховання / тренера

Мета: (зазначається студентом самостійно)

Обладнання: секундомір, анкета на визначення власного хронобіологічного типу.

Х і д р о б о т и

Серед розділів біоритмології виділяють хроногігієну, головним завданням якої є обґрунтування оптимального режиму життя з метою зміцнення здоров'я, синхронізації величини фізичного й розумового навантаження з рівнем працездатності.

I. Визначення індивідуального сприйняття часу [5].

Дослідження виконується в парі (один студент виступатиме у ролі експериментатора, другий — досліджуваного; потім відбувається обмін ролями). Експеримент передбачає десять спроб, у кожній з яких досліджуваному пропонують визначити заданий часовий проміжок без підрахунку й використання годинника. Інтервали часу можуть бути різними, вони зазначені у таблиці-протоколі (табл. 1).

Інструкція досліджуваному. Визначте заданий вам відрізок часу, не користуючись годинником і не рахуючи про себе. Сигналом до початку сприймання часу буде удар експериментатора олівцем по столу, а завершення — ваш вигук «Стоп!».

Інструкція експериментатору. Виберіть з таблиці-протоколу дослідження відрізок часу (1 із 10), повідомте його досліджуваному. Одночасно вдарте олівцем по столу й увімкніть секундомір.

У таблиці-протоколі експериментатор записує навпроти заданого ним для визначення проміжку часу (графі С у секундах) фактично названий досліджуваним, який той вважає за заданий (графі А).

Таблиця 1

Таблиця-протокол дослідження сприймання коротких проміжків часу

Інтервал оцінки часу С (с)	Фактичний час А (с)	Коефіцієнт точності оцінки часу Кт
60 с		
15 с		
30 с		
120 с		
45 с		
60 с		
90 с		
100 с		
60 с		
30 с		

Оброблення та аналіз результатів

Точність оцінювання часу визначається для кожного дослідження окремо за формулою:

$$K_t = \frac{A}{C} \times 100\%$$

де Кт — коефіцієнт точності оцінки часу;

А — фактичний часовий інтервал, який минув з початку оцінювання досліджуванним заданого часового відрізка;

С — часовий інтервал, запропонований для оцінки.

Одержані дані Кт вносять у таблицю-протокол (третя колонка).

Під час аналізу результатів дослідження важливо визначити, у якому співвідношенні до 100 % (менше чи більше) перебувають коефіцієнти точності оцінювання часу досліджуванним. Якщо в усіх спробах останній має коефіцієнт більший за 100 %, то часові відрізки він не дооцінює, якщо менші 100 % — переоцінює. Чим ближчі коефіцієнти до 100 % (наприклад, 80 % — 110 %), тим вища точність оцінювання коротких проміжків часу.

Люди відрізняються за типологією оцінювання часових інтервалів, при цьому дехто з них переоцінює короткі відрізки часу (до хвилини), а більші за хвилину, навпаки, не дооцінює.

Проаналізуйте отримані дані й зробіть *висновок* щодо вашого індивідуального сприйняття часу:

- як вам може знадобитися одержана інформація в повсякденному житті;

- де вам може знадобитися одержана інформація в майбутній професії.

II. Визначення індивідуального добового ритму [5].

Дайте відверті відповіді на запитання анкети. Вибраний варіант обведіть. Кожне запитання передбачає лише одну відповідь.

АНКЕТА ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ДОБОВОГО РИТМУ

1. Чи важко вам вставати вранці?

а) так	3
б) інколи	2
в) рідко	1
г) ні	0
2. Коли у вас є можливість вибору, о котрій годині ви б лягали спати?

а) після години ночі	3
б) з 23 год 30 хв до 1 год	2
в) з 22 год до 23 год 30 хв	1
в) до 22 год	0
3. Якому сніданку ви віддаєте перевагу після пробудження?

а) ситному	1
б) менш ситному	2
в) можу обмежитися вареним яйцем або бутербродом	3
в) достатньо склянки чаю	4
4. Пригадайте, у який час відбувалися ваші останні сварки вдома чи Університеті?

а) у першій половині дня	1
б) у другій половині дня	0

5. Від чого вам легше відмовитися?
- а) від уранішнього чаю 2
 - б) від вечірнього чаю 0
6. Чи легко можуть змінюватися ваші звички, пов'язані з уживанням їжі, під час канікул?
- а) дуже легко 0
 - б) достатньо легко 1
 - в) важко 2
 - г) залишаються без змін 3
7. Якщо вранці будуть важливі справи, на скільки раніше ви лягаєте спати порівняно зі звичайним режимом?
- а) більш ніж на 2 год 3
 - б) на 1–2 год 2
 - в) менше ніж на 1 год 1
 - г) як звичайно 0
8. Як точно ви можете оцінити проміжок часу, який дорівнює 1 хв? (див. п. І практ. зан. № 5)
- а) менше хвилини 0
 - б) точно 1 хв 1
 - в) більше хвилини 2

Підсумуйте загальну кількість балів: _____

За допомогою *таблиці 2* визначте, до якого хроногігієнічного типу ви належите, поставте відповідну позначку «✓».

Таблиця 2

Бали	Хроногігієнічний тип	Результат
0–7	Ви — «жайворонок»: самостійне й легке пробудження рано вранці, погана адаптація до зміни розпорядку дня	
8–13	Ви — «голуб»: відносно легке прокидання за сигналом будильника. Ранковий підйом енергійний і бадьорий як о 7 годині ранку в будні, так й о 10 годині ранку у вихідні	
14–20	Ви — «сова»: засинають після опівночі, але довго сплять вранці	

Проаналізуйте одержані вами дані й зробіть *висновок*:

- яке значення має знання власного хроногігієнічного типу?

- як ви можете використати знання про свій хроногігієнічний тип під час навчання та в професійній діяльності?

Оцінено

--

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 6

Методи оцінки ступеня загартованості

Мета: (азначається студентом самостійно)

Обладнання: секундомір, методика визначення рівня адаптації організму людини до холоду й тепла, посудина з гарячою водою ($+40^{\circ}\text{C}$), посудина з холодною водою ($+10^{\circ}\text{C}$).

Х і д р о б о т и

Організм людини виробляє специфічні пристосувальні реакції до змін навколишнього середовища, тобто адаптується. Адаптація рецепторів — це пристосування рецептора до сили його подразнення. Зміна чутливості рецепторів відбувається не відразу, а вимагає деякого часу. Швидкість адаптації різних рецепторів неоднакова. Швидко адаптуються зорові, слухові, нюхові рецептори, повільно — гравітаційні механорецептори, а значна частина больових рецепторів — взагалі не адаптується [1].

Які ж особливості адаптації терморецепторів шкіри у людини? Температурна адаптація — це процес пристосування до змін температури. Шкіра людини спрямована на адаптацію до впливів зовнішнього середовища. У дермі шкіри за температурні зміни відповідають два типи рецепторів: на тепло реагують тільки Руффіні, на холод — колбочки Краузе. Проте основні температурні рецептори шкіри — це численні вільні нервові закінчення. Подразнення, які виникають у них, передаються в спинний, середній, проміжний (гіпоталамус) мозок, а також у кору головного мозку, і впливають на процеси терморегуляції та спрямовані на підтримання постійної температури тіла людини. При звичайних умовах температура тіла відносно постійна — $36,5\text{--}36,9^{\circ}\text{C}$.

МЕТОДИКА 1

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ АДАПТАЦІЇ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ ДО ХОЛОДУ Й ТЕПЛА

1. Досліджуваному пропонують опустити кисть правої руки в гарячу воду ($+40^{\circ}\text{C}$).
 2. Одночасно з цим дослідник вмикає секундомір і визначає час адаптації терморецепторів шкіри, тобто той час, коли відчуття тепла стає слабшим:
-

3. Досліджуваному пропонують опустити кисть лівої руки в холодну воду (+10°C).

4. Одночасно з цим дослідник вмикає секундомір і визначає час адаптації терморецепторів шкіри, тобто той час, коли відчуття холоду стає слабшим:

5. Чи однаковий час адаптації терморецепторів шкіри за п. 2 і 3 (на гаряче і холодне)?

6. Зробіть висновки щодо проведеного дослідження:

Проаналізуйте одержані вами дані й зробіть *висновок*:

- яка вода (холодна чи гаряча) відчувається довше й чому?
-
-
-

- у яких осіб (загартованих чи незагартованих) тривалість відчування холоду буде меншою, яке це має значення?
-
-
-

- яке значення має загартованість для організму?
-
-
-

МЕТОДИКА 2

ВИЗНАЧЕННЯ СТІЙКОСТІ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ ДО ХОЛОДУ

У досліджуваного визначають ЧСС за пульсом у стані спокою. Для отримання стабільного результату вимірювання проводять тричі.

ЧСС 1: _____

ЧСС 2: _____

ЧСС 3: _____

Визначають середньоарифметичне значення ЧСС у стані спокою _____

Далі досліджуваний на 3 хв опускає стопи ніг у таз із водою, температура якої +15°C. Після чого двічі виконують вимірювання ЧСС: на 1-й хвилині охолодження: _____; на 3-й хвилині: _____.

Результати оцінюють, порівнюючи їх із даними *таблиці 1*.

Таблиця 1

Оцінка тесту на загартованість

Показники	Добре	Задовільно	Незадовільно
ЧСС на першій хвилині охолодження	Зниження ЧСС	Підвищення ЧСС до 4 скорочень/хв	Підвищення ЧСС більше 4 скорочень /хв
ЧСС на третій хвилині охолодження	Повне відновлення ЧСС до вихідної величини	Підвищення ЧСС до 2 скорочень/хв або зниження ЧСС	Підвищення ЧСС до 2 скорочень/хв або відсутність відновлення ЧСС

Через 3 хв від початку експерименту з охолодженням обстежуваний виймає ноги з води, ставить їх на килимок і відпочиває. Далі після 3 хв відновлення знову підраховують пульс: _____.

Якщо відновлення пульсу до третьої хвилини не відбувається і охолодження викликають у людини різкі й неприємні відчуття, то призначається загартовування за початковим режимом. Якщо ЧСС відновлюється до вихідного рівня — рекомендується оптимальний оздоровчий режим загартовування.

Проаналізуйте одержані вами дані й зробіть *висновок*:

- щодо власної холодової загартованості, зазначте отримані результати;

- яке гігієнічне значення має загартовування організму.

Оцінено

--

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 7

Гігієнічні основи харчування.

Характеристика харчового продукту за його етикеткою

Мета: схарактеризувати харчовий продукт за етикеткою, зробити експертну оцінку його якості.

Обладнання: продукт харчування з етикеткою (етикетка) для аналізу, калькулятор.

Х і д р о б о т и

На упаковці кожного харчового продукту обов'язкова наявність штрих-коду, за допомогою якого зашифрована інформація про деякі найважливіші параметри продукції. Найбільш поширеним є американський Універсальний товарний код (*англ.* Universal Product Code (UPC)) і Європейська система кодуювання (*англ.* European Article Number (EAN)) (*рис. 1*). Відповідно до тієї чи іншої системи кодифікації кожному виду виробу привласнюється свій номер, що найчастіше складається з 13 цифр (EAN-13) [6].

Візьмемо, наприклад, цифровий код 5601721110013. Перші дві цифри (56) означають країну походження (виробника або продавця) продукту, наступні п'ять (01721) — підприємство-виробник, ще п'ять (11001) — найменування товару, його споживчі властивості, розміри, маса, колір. Остання цифра (3) контрольна, що використовується для перевірки правильності зчитування штрих-коду сканером.



Рис. 1. Штриховий код товару

Приклад обчислення контрольної цифри

1. Скласти цифри, що розміщені на парних місцях: $6 + 1 + 2 + 1 + 0 + 1 = 11$.
2. Отриману суму помножити на 3: $11 \times 3 = 33$.

3. Скласти цифри, що розміщені на непарних місцях, без контрольної цифри: $5 + 0 + 7 + 1 + 1 + 0 = 14$.

4. Скласти числа, зазначені в пунктах 2 і 3: $33 + 14 = 47$.

5. Відкинути десятки: $47 - 40 = 7$.

6. Від 10 відняти значення, отримане в п. 5: $10 - 7 = 3$.

Якщо отримана після розрахунку цифра не збігатиметься з контрольною на штрих-кодi, це означає, що товар зроблений незаконно. Можливий також варіант, коли для коду країни-виробника відводиться три знаки, а для коду підприємства — чотири. Товари, що мають великий розмір, можуть мати короткий код, що складається з восьми цифр — EAN-8. Як правило, код країни привласнюється Міжнародною асоціацією EAN. Слід зазначити, що код країни ніколи не складається з однієї цифри (табл. 1).

Таблиця 1

Європейська система кодування EAN за допомогою штрих-коду [6]

00–09 — США і Канада	54 — Бельгія і Люксембург	773 — Уругвай
30–37 — Франція	560 — Португалія	775 — Перу
380 — Болгарія	569 — Ісландія	777 — Болівія
383 — Словенія	57 — Данія	779 — Аргентина
385 — Хорватія	590 — Польща	780 — Чилі
387 — Боснія та Герцеговина	594 — Румунія	784 — Парагвай
400–440 — Німеччина	599 — Угорщина	786 — Еквадор
45–49 — Японія	600–601 — ПАР	789 — Бразилія
460–469 — Росія	611 — Марокко	80–83 — Італія
471 — Тайвань	613 — Алжир	84 — Іспанія
474 — Естонія	619 — Туніс	850 — Куба
475 — Латвія	64 — Фінляндія	858 — Словаччина
477 — Литва	690–691 — Китай	859 — Чехія
479 — Шрі-Ланка	70 — Норвегія	868–869 — Туреччина
480 — Філіппіни	729 — Ізраїль	87 — Нідерланди
482 — Україна	73 — Швеція	880 — Південна Корея
484 — Молдова	740–745 — Гватемала, Сальвадор, Гондурас, Нікарагуа, Коста-Рика, Панама	885 — Таїланд
489 — Гонконг	746 — Домініканська республіка	888 — Сінгапур
50 — Великобританія	750 — Мексика	890 — Індія
520 — Греція	759 — Венесуела	893 — В'єтнам
529 — Кіпр	76 — Швейцарія	899 — Індонезія
531 — Македонія	770 — Колумбія	90–91 — Австрія
535 — Мальта		93 — Австралія
539 — Ірландія		94 — Нова Зеландія
		955 — Малайзія

Нерідко на товарі можна побачити напис, наприклад, «Зроблено в Болгарії», а код, нанесений на етикетку, цій країні не відповідає. Тут може бути кілька причин:

- 1) фірма була зареєстрована й отримала код не у своїй країні, а у тій, куди направлений основний експорт її продукції;
- 2) товар був виготовлений на дочірньому підприємстві;
- 3) можливо товар був виготовлений в одній країні, але ліцензії фірми з іншої країни;
- 4) коли засновниками підприємства стають кілька фірм із різних держав.

1. З'ясуйте законність товару (назва: _____)
за допомогою розрахованої контрольної цифри в штрих-коді.

2. Встановіть країну-виробника запропонованого продукту харчування:
_____ (використовуючи штрих-код).

3. Визначте термін придатності продукту. _____

4. Схарактеризуйте харчові добавки, які містяться у продукті, використовуючи довідникові дані (табл. 2, 3). Якщо виробник приховує класифікацію харчових добавок, обов'язково вкажіть це.

5. Зробіть висновок про якість харчового продукту, дайте рекомендації щодо його вживання (якщо продукт містить заборонені добавки, обов'язково акцентуйте на цьому увагу).

Таблиця 2

Класифікація харчових добавок [6]

E 100–199	Барвники (підсилюють чи відновлюють колір продукту)
E 200–299	Консерванти (підвищують термін збереження продуктів, захищають їх від мікробів, грибків, бактеріофагів, а також хімічно стерилізують добавки при дозріванні вин), дезінфектанти
E 300–399	Антиокислювачі (захищають від окислення, наприклад від згіркнення жирів і зміни кольору)
E 400–499	Стабілізатори (зберігають задану консистенцію). Згущувачі (підвищують в'язкість)
E 500–599	Емульгатори (створюють однорідну суміш продуктів, що не змішуються, наприклад води й олії)
E 600–699	Підсилювачі смаку й аромату
E 700–899	Запасні індекси
E 900–999	Піногасники (запобігають утворенню піни чи знижують її рівень)

Таблиця 3

Категорії Е добавок [6]

E 103, 105, 111, 125, 126, 130, 152	Заборонені
E 102, 110, 120, 124, 127	Небезпечні
E 311, 312, 313	Призводять до виникнення висипки
E 250 і 251	Здатні викликати порушення тиску
E 320 і 321	Підвищують рівень холестерину в крові
E 230, 231, 232, 239, 311, 312, 313	Викликають алергію
E 171, 172, 173, 320, 321, 322	Здатні викликати хвороби печінки
E 102, 110, 120, 124, 125, 127, 141, 153, 220, 221, 222, 223, 224, 226, 233, 240, 241, 250, 251, 252, 320, 321, 338, 341, 407, 450	Викликають розлади шлунку й кишечника, дерматити

Оцінено

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 8

Гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою

Мета: (зазначається студентом самостійно)

Обладнання: рулетка, термометр, гігрометр, люксметр.

Х і д р о б о т и

1. Уважно прочитайте рекомендовані гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою (табл. 1). Проаналізуйте їх дотримання в Київському столичному університеті імені Бориса Грінченка (у корпусі на вул. Левка Лук'яненка, 23-Б), позначивши символами «+», «-» або «±»[5].

Таблиця 1

Гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою

Гігієнічні вимоги	Аналіз «+», «-», «±»
1. Спортивний зал має бути розміщений на першому поверсі, ізольовано від навчальних кімнат, або не вище другого поверху, але не над навчальними приміщеннями	
2. Навчально-спортивні приміщення включають спортзали й розташовані при них: • 2 роздягальні; • 2 душові; • 2 туалети; • 2 спеціальні кімнати (для викладачів і для збереження інвентарю)	
3. Із роздягальні має бути обов'язково вихід до: • туалету і душової (ці приміщення повинні бути роздільними); • до спортзалу	
4. У навчальному закладі на 1960 студентів передбачені два спортзали: • $12 \times 13,5 \times 3$ м ($S = 162 \text{ м}^2$); • $15 \times 30 \times 6$ м ($S = 450 \text{ м}^2$)	
5. Висота спортивних залів площею 162 м^2 має бути не меншою ніж 6,0 м	

Гігієнічні вимоги	Аналіз «+», «-», «±»
6. Висота спортивних залів площею 288 м ² , 450 м ² має бути 6 м	
7. Кількість місць у спортзалі під час проведення занять з розрахунку 2,8 м ² на 1 студента	
8. Вхід до спортзалу здійснюється безпосередньо з: • роздягалень • або через окремий коридор	
9. Зі спортзалу або інвентарної кімнати передбачений вихід на спортивний майданчик (для виносу інвентарю або евакуації студентів)	
10. Температура повітря у навчально-спортивних приміщеннях: • спортивних залах — 15–17°C • роздягальнях при спортзалах — 19–23°C • душових — не нижче 25°C • роздягальнях при душових — 20–23°C • туалетах — 17–21°C	
11. Відносна вологість повітря — 30–60 %	
12. Вентиляція: • природна (наявність фрамуг); • штучна	
13. Низька звукопровідність спортивних приміщень	
14. Дерев'яне покриття підлоги у спортзалах	
15. Підлога рівна, без щілин, нековзна поверхня, пофарбована	
16. У роздягальнях, гардеробах підлога покрита лінолеумом, який дає змогу проводити ефективне прибирання. Таке покриття також забезпечує добру теплоізоляцію	
17. У приміщеннях, де потрібна добра водоізоляція — душових, туалетах, ваннах, — підлога покрита керамічною плиткою або цементом	
18. У легкоатлетичних і футбольних манежах на сьогодні використовують покриття з синтетичних матеріалів — тартану, ретартану, які мають високі пружно-еластичні властивості, потрібні для бігу й зручні для механічного прибирання	
19. Стіни спортзалів рівні, без виступів	

Гігієнічні вимоги	Аналіз «+», «-», «±»
20. Стіни спортзалів фарбуються масляними фарбами на висоту не менше 1,8 м. Вони зменшують затримку пилу і зручні для вологого прибирання, проте масляна фарба знижує повітропроникність стін, погіршує вентиляцію приміщень, сприяє підвищенню вологості. Тому, як правило, для покриття стін застосовують також і клеєву фарбу (вище 1,8 м)	
21. Стіни мають фарбуватися у світлі тони з матовою поверхнею (світло-жовті, світло-зелені), які сприяють кращому відбиванню світлових променів і створенню розсіяного рівномірного світла. До того ж світлі тони тонізуюче впливають на нервову систему й створюють сприятливий емоційний фон у тих, хто займається	
22. Стеля в спортзалі, де відбуваються ігри, має фарбуватися масляною фарбою, оскільки вона стійкіша до ударів м'яча, ніж побілка та клеєва фарба	
23. Освітлення: • природне (вікна не нижче 2 м від підлоги й захищені від ударів м'ячем); • штучне (200–400 лк на рівні підлоги)	
24. Освітлювальна арматура, вікна, опалювальні прилади мають бути устатковані металевими сітками, що знімаються (для підтримання чистоти вікон і щоб м'яч не потрапив у скло)	
25. Обов'язкове опромінення спортивних приміщень прямим сонячним промінням, що знижує бактеріальну забрудненість (має тривати не менше 3 год на добу)	
26. Наявність обладнання центрального водяного опалення з радіаторами, які встановлені під вікнами в нішах й закриті дерев'яними / металевими решітками	

2. На основі здійсненого аналізу зробіть гігієнічне оцінювання місць для занять фізичною культурою в столичному Університеті Грінченка.

У висновку зазначте ваші рекомендації щодо покращення гігієнічних умов місць занять фізичною культурою в столичному Університеті Грінченка.

Оцінено

--

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 9

Гігієнічне оцінювання організації заняття з фізичної культури

Мета: (зазначається студентом самостійно)

Обладнання: протокол гігієнічного оцінювання організації заняття з фізичної культури.

Х і д р о б о т и

1. Уважно прочитайте рекомендовані гігієнічні вимоги до проведення занять фізичною культурою (табл. 1) відповідно до Протоколу гігієнічної оцінки організації заняття з фізичної культури [5]. Проаналізуйте їх дотримання в Київському столичному університеті імені Бориса Грінченка (у корпусі на вул. Левка Лук'яненка, 23-Б), позначивши символами «+», «-» або «±»

Таблиця 1

Протокол гігієнічної оцінки організації заняття з фізичної культури

Гігієнічні вимоги	Оцінка/аналіз «+», «-», «±»
1. Чітка організаційна структура заняття з 4 частин: • вступної — проводиться організація колективу та підготовка до заняття; • підготовчої — поступова підготовка організму до підвищеного фізичного навантаження; • основної — тренування різних груп м'язів, удосконалення фізіологічних функцій організму, навчання основних рухових навичок; • заключної — забезпечення поступового переходу від підвищеної м'язової діяльності до спокійного стану, зниження рухового збудження	
2. Тривалість вступної частини — 5–7 хв	
3. Тривалість підготовчої частини — 12–15 хв	
4. Тривалість основної частини — 20–25 хв (для уроку) або 50–60 хв (для пари)	

Гігієнічні вимоги	Оцінка/аналіз «+», «-», «±»
5. Тривалість заключної частини — 3–5 хв	
6. У підготовчій частині тренування спринтерам, стрибунам, металникам, багатоборцям варто приділити особливу увагу якісній підготовці суглобового апарату. У спринтерів і стрибунів часто спостерігаються розтягнення, надриви й розриви м'язів, сухожилок стегна, гомілки (Ахіллового сухожилля), зв'язок гомілковостопного суглоба; у стрибунів у висоту частіше відбуваються розтягнення і розриви зв'язок гомілковостопного та колінного суглобів, травми хребта в шийному й поперековому відділах. Для бігунів на довгі дистанції типовими є пошкодження м'язів і сухожилок стопи, гомілки через мікротравматизацію та перевтому; у металників — розтягнення та розриви зв'язково-м'язового апарату суглобів рук і м'язів спини	
7. Кожен вид легкої атлетики (крім багатоборства) має певну відносно вузьку спрямованість, що вимагає розвитку переважно однієї рухової якості за участю, головним чином, однієї м'язової групи. Тому для легкоатлетів необхідно застосовувати компенсовані вправи для підтримання інших рухових якостей (крім основної) і всіх м'язових груп на функціональному рівні, який необхідний для ефективного виконання вправ спортивної спеціалізації та збереження здоров'я	
8. Тривалий біг по твердому покриттю (асфальт) негативно відбивається на опорно-руховому апараті (плоскостопість, травми гомілковостопного суглоба, запалення окістя). Спостерігається виділення крові з сечею (механічний гемолиз). Тому бігати потрібно по спеціальному покриттю (тартан, рекортан); тренування на місцевості краще проводити на паркових і лісових стежках. Потрібно застосовувати спеціальні вправи, що зміцнюють склепіння стопи (багатоскоки, імітація та виконання окремих елементів основних вправ); корисним буде використання ортопедичного взуття та амортизаторів	
9. Температура повітря в приміщенні має становити +15–17°C	
10. Відносна вологість повітря в приміщенні має становити 40–60 %	

Гігієнічні вимоги	Оцінка/аналіз «+», «-», «±»
11. Рух повітря в приміщенні — до 0,5 м/с (не має перевищувати 2 м/с)	
12. Повітря в приміщенні завдяки вентиляції має змінюватися 2–3 рази на годину	

2. Поясніть необхідність дотримання гігієнічних вимог — п. 1–5 — під час проведення занять фізичною культурою за Протоколом гігієнічної оцінки організації заняття з фізичної культури.

3. Поясніть необхідність дотримання гігієнічних вимог — п. 9–12 — під час проведення занять фізичною культурою за Протоколом гігієнічної оцінки організації заняття з фізичної культури.

Зробіть висновки:

а) навіщо вам як вчителю / тренеру з фізичної культури знати Протокол гігієнічної оцінки організації заняття з фізичної культури? _____

б) навіщо вам як вчителю / тренеру з фізичної культури дотримуватися Протоколу гігієнічної оцінки організації заняття з фізичної культури?

Оцінено

--

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 10

Гігієнічне оцінювання організації уроку з фізичної культури у загальноосвітній школі

Мета: (зазначається студентом самостійно)

Обладнання: годинник із секундною стрілкою (секундомір), алгоритм гігієнічного оцінювання організації уроку з фізичної культури.

Х і д р о б о т и

1. Для кількісного оцінювання ефективності організації уроку фізкультури визначають щільність заняття. Для цього дослідник секундоміром рахує час уроку, відведений на: виконання фізичних вправ, перевірку присутніх, пояснення викладача, відпочинок, перехід до снарядів, очікування своєї черги. Зазвичай спостерігають за 2–3 особами й враховують, що щільність заняття неоднорідна, тому поділяється на загальну та моторну [5].

Загальна щільність уроку фізкультури — це відношення педагогічно виправданих (раціональних) витрат часу до загального часу заняття, що виражається у відсотках. Цей параметр включає і моторну щільність, і час, який було витрачено педагогом на перевірку присутніх, пояснення, показ фізичних вправ та інші організаційні питання. Відповідно до гігієнічних вимог її величина має бути не менше 80 %.

Загальну щільність (ЗЩ) розраховують за формулою:

$$\text{ЗЩ} = (\text{Тзан} : \text{Тдоц}) \times 100,$$

де Тзан — тривалість заняття;

Тдоц — доцільно витрачений час (на виконання вправ, покази та пояснення).

Користуючись формулою ЗЩ, виконайте власні розрахунки:

Моторна щільність уроку фізкультури — це виражене у відсотках відношення часу, який було витрачено тільки на виконання фізичних вправ, до загального часу заняття (тренування). Моторна щільність заняття ніколи не має бути 100 %, оскільки це може призвести до перенавантаження та порушення стану психосоматичного здоров'я та погіршення спортивних результатів.

Чим вища моторна щільність, тим більшим буде ступінь її фізіологічного впливу на організм людини. При правильній організації заняття цей показник у середньому має значення 60–70 %. Його можна значно підвищити за рахунок скорочення пасивного відпочинку, а також шляхом заміни активним відпочинком при використанні принципу переключення з однієї роботи на іншу.

При цьому слід пам'ятати, що при насиченості основної частини заняття інтенсивними, складно-координаційними вправами недоцільно намагатись підвищити щільність заняття (такими вправами є гімнастичні комбінації, вправи зі штангою). Доцільно застосовувати більш тривалий та повноцінний відпочинок після вправ, бо вони потребують від учня значних фізичних витрат.

Розраховуються показники моторної щільності (МЩ) за формулою:

$$\text{МЩ} = (\text{Твпр} : \text{Тзан}) \times 100,$$

де Твпр — час витрачений на виконання вправ;

Тзан — тривалість заняття.

Користуючись формулою МЩ, виконайте власні розрахунки:

2. Визначте у якій день і скільки разів на тиждень проходить урок:

3. Місце проведення уроку (спортивний зал, спортивний майданчик):

4. Гігієнічні умови в спортивному залі:

- температура повітря _____;
- відносна вологість і швидкість руху повітря _____;
- вентиляція _____;
- природне та штучне освітлення _____;
- площа та кубатура на одного учня _____.

5. Спортивне обладнання залу (комплектація, санітарний стан):

6. Гігієнічна оцінка роздягалень:

Проаналізуйте одержані вами дані й зробіть *висновок*:

- що вам як учителю з фізичної культури дасть кількісне оцінювання ефективності організації уроку фізкультури.

Оцінено

--

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 11

Основи здорового способу життя

Мета: з'ясувати основи здорового способу життя, скласти рекомендації щодо його підтримки.

Х і д р о б о т и

I. У середньому в Україні перша спроба вживання алкоголю відбувається у підлітків у 14 років. За даними Українського інституту соціальних досліджень імені Олександра Яременка (<https://www.uisr.org.ua/>), алкогольні напої вживали 70 % учнів у віці 15–17 років (серед дівчат — 71,1 %, хлопців — 68,7 %) [7].

Так, у 2023 р. на першому місці за вживанням алкоголю — молоді люди віком 18–29 років (86,3 %), на другому — особи 30–59 років (понад 80 %), і серед 60+ років — 66,5 % [7].

Пропонуємо тест «Потреба в антиалкогольній допомозі» (табл. 1), що дасть змогу виявити в колективі осіб, які потребують антиалкогольної допомоги. Дайте відповіді на запитання — «Так» або «Ні» [6].

Таблиця 1

Потреба в антиалкогольній допомозі

№ п/п	Запитання	Відповіді	
		Ні	Так
1	Перше в житті вживання алкоголю залишило приємні спогади?		
2	Алкоголь для тебе — засіб згаяти вільний час?		
3	Твої друзі випивають частіше двох разів на місяць?		
4	Розмови про випивку викликають у тебе бажання випити?		
5	Чи спадала тобі колись думка про необхідність скоротити вживання алкоголю?		
6	Чи з'являлося в тебе коли-небудь відчуття провини або досади через вживання алкоголю?		
7	Чи вважає дехто із твоїх знайомих, що ти багато п'єш?		
8	Чи вважає дехто із твоїх рідних або родичів, що ти багато п'єш?		
9	Чи можна весело провести день народження або свято, зовсім не випиваючи?		
10	Чи буває тобі важко втриматися від прийому алкоголю?		
11	Чи були в тебе коли-небудь неприємності, пов'язані з вживанням алкоголю?		

№ п/п	Запитання	Відповіді	
		Ні	Так
12	Чи є в тебе досвід спілкування у стані сп'яніння з поліцією?		
13	Чи забуваєш ти частину минулого вечора після випивки?		
14	Чи траплялося тобі випивати ранком, натщесерце, щоб поліпшити свій стан?		

Оброблення та аналіз отриманих результатів
Впишіть та порівняйте свої відповіді зі значеннями в таблиці 2.

Таблиця 2

Значення норми
(відсутність потреби в антиалкогольній допомозі) для юнаків та дівчат

Значення відповідей у балах для юнаків														
Номер запитання:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Відповідь у балах:														
Так	2	3	6	7	1	0	3	5	0	6	2	1	1	7
Ні	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Значення відповідей у балах для дівчат														
Номер запитання:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Відповідь у балах:														
Так	5	5	7	1	2	8	5	8	0	5	10	5	4	5
Ні	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Обчисліть загальну кількість балів та визначте свій рівень залучення до пияцтва.

Значення балів залежно від рівня для юнаків:

- 0–2 рівні — 0–20 балів;
- 3–4 рівні — 21–58 балів.

Юнаки, що отримали понад 20 балів, потребують підвищеної уваги й консультації нарколога, насамперед ті з них, хто набрав більше 30 балів.

Значення балів залежно від рівня залучення до пияцтва для дівчат:

- 0–2 рівні — 0–15 балів;
- 3–4 рівні — 16–78 балів.

Дівчата, що отримали понад 15 балів, потребують підвищеної уваги й консультації нарколога, насамперед ті з них, хто набрав понад 35 балів.

Проаналізуйте одержані вами дані й зробіть *висновок* про свій рівень залучення до пияцтва:

II. Визначення рівня обізнаності молоді про нарко-, токсикоманію.

1. Дайте відповіді на запитання анкети (відповіді зазначте прямо в зошиті) [6].

АНКЕТА

1. Вік (вкажіть кількість ваших повних років) _____.
2. Стать: жіноча / чоловіча.
3. Як ви вважаєте, нарко-, токсикоманія — це розповсюджене явище у нашій державі?
☐ Так
☐ Ні
☐ Не знаю
- у нашому місті?
☐ Так
☐ Ні
☐ Не знаю
- у нашому виші?
☐ Так
☐ Ні
☐ Не знаю
4. Чи знаєте ви, які речовини або лікарські засоби викликають нарко-, токсикоманію?
☐ Так
☐ Ні
☐ Частково
5. Чи використовуєте ви для зняття нервової чи емоційної напруги транквілізатори, заспокійливі або снодійні засоби?
☐ Так
☐ Ні
☐ Іноді

6. Чи приймаєте ви пігулки на ніч, щоб заснути?
 - ☐ Так
 - ☐ Ні
 - ☐ Іноді
7. Чи приймаєте ви лікарські препарати вранці або перед екзаменом для того, щоб стати бадьорим?
 - ☐ Так
 - ☐ Ні
 - ☐ Іноді
8. Чи знаєте ви, що часте використання лікарських засобів призводить до хімічної залежності?
 - ☐ Так
 - ☐ Ні
 - ☐ Іноді
9. Чи знаєте ви, що синонімами хімічної залежності є звикання і потяг?
 - ☐ Так
 - ☐ Ні
 - ☐ Іноді
10. Якщо ви хоча б раз вживали токсичні чи наркотичні речовини, то що вас до цього спонукало?
 - Цікавість (бажання нових відчуттів): Так Ні
 - Прагнення підтримати компанію (щоб не відставати від інших):
Так Ні
 - Намагання досягти ефекту: Так Ні
 - Хімічна залежність: Так Ні
 - Прагнення підняти настрій: Так Ні
 - Втеча від проблем чи відповідальності: Так Ні
 - Втеча від самотності: Так Ні
11. Які фактори, на ваш погляд, збільшують вірогідність зловживання наркотиками?
 - Присутність у сім'ї наркоманів чи алкоголіків;
 - розлади в сім'ї;
 - пережите фізичне, емоційне чи сексуальне насильство;
 - спілкування з друзями-наркоманами;
 - доступність наркотиків;
 - відчуття страху, розчарування, самотності;
 - протиставлення себе соціуму, агресивність;
 - надання собі впевненості й сміливості;
 - нелегальність їх розповсюдження;
 - не знаю

12. Як ви думаєте, які засоби найчастіше використовують токсикомани: леткі розчинники (бензин, клей, розчинники фарб)?

- ☐ Так
- ☐ Ні
- ☐ Не знаю

аерозолі (лаки для волосся, дезодоранти тощо)?

- ☐ Так
- ☐ Ні
- ☐ Не знаю

загальноанестезуючі агенти типу трихлоретилену?

- ☐ Так
- ☐ Ні
- ☐ Не знаю

леткі нітроти типу амілбутилу чи азобутилнітрату?

- ☐ Так
- ☐ Ні
- ☐ Не знаю

13. Чи використовуєте ви спиртні напої в поєднанні зі снодійними чи заспокійливими засобами?

- ☐ Так
- ☐ Ні
- ☐ Іноді

Ключ до тесту:

Якщо на запитання 4, 8, 9, 12 ви відповіли «так», то ви досить добре знаєте, що собою являє нарко- й токсикоманія. Якщо «ні» та «не знаю», то, швидше, вас не цікавить ця проблема.

Проаналізуйте відповіді 5, 6, 7, 10, 13. Якщо ви відповіли «так» хоч на одне чи більше із цих запитань, то вам слід замислитися і вчасно позбутися згубної звички.

Проаналізуйте отримані результати й зробіть *висновки*:

2. Поміркуйте над ситуаційними завданнями, дайте письмові відповіді.

Ситуаційне завдання 1. Перша вагітність Каті від самого початку проходила тяжко. За тиждень вона двічі зомліла, відчувала хронічну втому, сонливість, а головне — її постійно нудило й зовсім не було апетиту. До лікаря Катя йти не поспішала: по-перше, ще нічого не видно; по-друге, вона панічно боялася здавати аналізи (боляче, та ще вона думала, що й СНІДом заразитися можна); по-третє, дівчина чула, що під час вагітності взагалі ніяких ліків вживати не можна — нащо ж тоді йти до лікаря?

Сусідка, побачивши, що Катя змарніла та схудла, стала розпитувати дівчину про самопочуття і розповіла, що її чоловік після участі в ліквідації наслідків аварії на Чорнобильській АЕС почувався так само. Тоді йому порадили пити по склянці червоного вина на день, оскільки це дуже корисно: «очищає організм, підвищує рівень гемоглобіну й взагалі там багато вітамінів». Через пів року стан чоловіка значно покращився. Катя вирішила випробувати цей засіб і того ж дня купила пляшку червоного вина.

Запитання:

- 1) Чи правильно вчинила Катя?
- 2) Наскільки достовірною, на вашу думку, є інформація, про яку розповіла сусідка та як вважала сама Катя?
- 3) Що б ви порадили Каті?

Ситуаційне завдання 2. Лесю, Олю та Настю запросили в нову компанію, яка збиралася вдома у їхнього однокласника Вадима. Все було чудово: музика, танці, галантні кавалери, вишукані напої та делікатесні закуски, розкішний посуд, дорогі меблі, килими, відеоапаратура.

У розпалі танців один із хлопців із загадковим виглядом дістав пачку сигарет і сказав: «Ну, ось я й приніс те, що обіцяв. Хто минулого разу пробував, пам'ятає. Це не звичайні цигарки, а особливі, з начинкою. Кайф зараз буде — супер клас!» Усі захоплено зашуміли, потяглися за сигаретами, і Настя разом з ними. Вона знала, що «начинка» — це наркотик і пробувати його не варто але їй було ніяково відмовитися — дівчина боялася, що всі почнуть висміювати її, а то й взагалі образяться.

— Не бійся, Настуню, — хлопець, поблажливо посміхаючись, протягнув їй сигарети, — ось побачиш, як тобі зараз стане добре.

У відповідь дівчина спалахнула й розплакалася.

— А ти, Леся, теж боїшся? — насмішкувато продовжував хлопець, протягаючи сигарети Лесі.

— Нічого я не боюся, — спокійно відповіла Леся. Просто я не збираюся пробувати різну гидоту. І вам не раджу цього робити.

Запитання:

- 1) Чим можна пояснити поведінку подруг?
- 2) Хто з дівчат з більшою вірогідністю психологічно готовий до вживання психотропних речовин?
- 3) У кого з дівчат наявні елементи особистісної схильності до адиктивної або девіантної поведінки та які саме?

(Адиктивна поведінка — вид девіантної (деструктивної) поведінки, що виникає в результаті нестримного бажання переживати надмірні емоції за допомогою штучної зміни свого психічного стану (наприклад, зловживання: різними речовинами, що змінюють психічний стан людини, включаючи алкоголь і тютюн) до того моменту, коли фіксується факт психічної та фізичної залежності.)

III. Визначте свою схильність до стресу. Дайте відповіді на запитання тесту — «Так» чи «Ні», обравши одне твердження з кожного блоку запитань (відмітьте ваш вибір):

1. А) чи притаманне тобі почуття конкурентності та агресивності в роботі й у стосунках із протилежною статтю?
Б) якщо особа протилежної статі відразу не відповідає тобі взаємністю, ти здаєшся?
В) ти намагаєшся уникати будь-якої конфронтації?
2. А) чи честолюбний ти, чи прагнеш досягти «більшого»?
Б) чи чекаєш ти, що з тобою щось трапиться?
В) ти шукаєш причину, щоб відкласти вирішення якоїсь справи?
3. А) чи подобається тобі робити все швидко, чи часто ти буваєш нетерплячий?
Б) чи чекаєш ти, щоб хтось підштовхнув тебе до діяльності?
В) чи хвилюють тебе події дня, коли ти приходиш додому?

4. А) чи розмовляєш ти надто швидко й голосно?
 Б) ти надто категоричний, ти перебиваєш інших під час розмови?
 В) ти можеш спокійно змиритися з відповіддю «ні»?
5. А) чи швидко тобі стає нецікаво?
 Б) чи подобається тобі нічого не робити?
 В) ти зазвичай пристосовуєшся до бажань інших, а не своїх власних?
6. А) ти швидко ходиш, їси, п'єш?
 Б) якщо ти забуваєш щось зробити, ти спокійно ставишся до цього?
 В) ти стримуєш свої почуття?

Оброблення та аналіз отриманих результатів

Оброблення результатів здійснюється таким чином: заперечні відповіді («ні») до уваги не беруться, враховуються лише позитивні («так»):

- 6 балів — за відповідь (А);
- 4 бали — за відповідь (Б);
- 2 бали — за відповідь (В).

Ключ до тесту

24–36 балів — ви дуже легко опиняєтесь у стані стресу, можете хворіти на виразку шлунку й розлад кишечника. Життя з вами — пекло. Ви маєте навчитися розслаблятися і робити це заради своїх близьких, друзів та себе особисто.

18–24 балів — ви не піддаєтесь стресам. Якщо ж кількість балів за ваш тест наближається до 18, то потрібно покращити становище за допомогою більш позитивного ставлення до життя.

12–18 балів — ваша пасивність є джерелом стресу. Ви доводите своїх родичів до сказу. Вам слід більше довіряти людям, більше поважати себе, розвивати свої гарні якості.

Порадьте, як, на вашу думку, можна уникати стресів. _____

Оцінено

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ТА РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

Використані

- Гігієна спорту : [посіб. для студ. ВНЗ III–IV рівня акредитації у галузі фіз. виховання і спорту] / Свистун Ю. Д., Лаптев О. П., Полієвський С. О., Шавель Х. Є. — Львів : НФВ «Українські технології», 2012. — 214 с.
- Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : кол. моногр. / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. — Харків : Вид-во Рожко С. Г., 2017. — 488 с.
- Ляшенко В. М. Гігієна фізичного виховання : навч.-метод. посіб. для проведення семінарських занять та самостійних робіт для студ. закл. вищ. освіти / Валентина Миколаївна Ляшенко. — Київ : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2021. — 107 с.
- Неведомська Є. О. Гігієна у фізичній реабілітації : навч. посіб. для практичних і самостійних робіт для студ. вищ. навч. закл. / Є. О. Неведомська. — Київ : Київ. столич. ун-т ім. Б. Грінченка, 2024. — 47 с.
- Неведомська Є. О. Гігієна : навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних робіт [для студ. небіол. спец. вищ. навч. закл.] / Є. О. Неведомська, І. М. Маруненко. — 3-тє вид. перероб. і доп. — Київ : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2015. — 35 с.
- Омері І. Д. Медико-біологічні основи статевих відносин : навч. посіб. з питань проведення практичних робіт [для студ. небіол. спец. вищ. навч. закл.] / І. Д. Омері. — Київ : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2017. — 42 с.
- Український інститут соціальних досліджень імені Олександра Яременка [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <https://www.uisr.org.ua/>

Рекомендовані

- Гігієна фізичного виховання : метод. посіб. / укладач Ізмайлова О. В. — Полтава, 2006. — 44 с.
- Дикий Б. В. Загартовування : метод. рекоменд. / Б. В. Дикий. — Ужгород, 2012. — 55 с.
- Зубар Н. Б. Фізіологія харчування: практикум [текст] : навч. посіб. / Н. Б. Зубар, Ю. В. Руль, М. К. Булгакова — Київ : Центр учбової літератури, 2013. — 208 с.
- Марцінковський І. Б. Гігієна фізичного виховання і спорту: курс лекцій і методичних рекомендацій до практичних занять : навч. посіб. / І. Б. Марцінковський — Миколаїв : НУК, 2015. — 328 с.
- Павлова Ю. Відновлення у спорті : моногр. / Ю. Павлова, Б. Виноградський. — Львів : ЛДУФК, 2011. — 204 с.
- Плахтій П. Д. Основи шкільної гігієни і валеології. Теорія, практикум, тести : навч. посіб. / П. Д. Плахтій, В. К. Підгорний, Л. С. Соколенко. — Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2009. — 356 с.
- Пушкар М. П. Основи гігієни / М. П. Пушкар. — Київ : Олімпійська література, 2004. — 92 с.
- Свистун Ю. Д. Гігієна фізичного виховання і спорту : [посіб. для вищ. навч. закл. III–IV рівня акредитації у галузі фіз. виховання і спорту] / Ю. Д. Свистун, Х. Є. Гурінович. — Львів : НФВ «Українські технології», 2010. — 342 с.

- Відновлювані засоби у фізичній культурі і спорті : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. освіти України III–IV рівнів акредитації / Ячнюк Ю. Б., Мосейчук Ю. Ю., Ячнюк І. О., Воробйов О. О., Романів Л. В., Марценяк І. В. — Чернівці : ЧНУ, 2011. — 387 с.
- Завадська М. М. Роль фізичного виховання у відновленні працездатності учнів загально-освітніх навчальних закладів / М. М. Завадська, Г. О. Латіна // Молодий вчений. — 2016. — № 11.1 (38.1). — С. 36–39.
- Максимчук Б. А. Формування валеологічної компетентності майбутніх учителів у процесі фізичного виховання (теоретико-методичний аспект) : [моногр.] / Борис Анатолійович Максимчук ; за ред. д-ра пед. наук, проф., члена-кореспондента НАПН України Р. С. Гуревича. — Вінниця : ТОВ фірма «Планер», 2016. — 388 с.
- Гігієна фізичного виховання та спорту / А. Мельніков, В. Шинкарук, В. Волошин // Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Педагогічні науки. — 2016. — № 1. — С. 103–114.
- Неведомська Є. О. Здоров'язбережувальні умови під час навчання / Є. О. Неведомська // Педагогіка здоров'я: збірник наукових праць VI Всеукраїнської науково-практичної конференції / за заг. ред. акад. І. Ф. Прокопенка. — Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2016. — С. 293–299.
- Неведомська Є. О. Рівень обізнаності студентів-першокурсників щодо застосування анаболічних стероїдів спортсменами / Є. О. Неведомська, А. Я. Буко. // Збірник тез III Молодіжної науково-практичної конференції з міжнародною участю «Молодий вчений: сучасні тенденції формування та збереження здоров'я людини», м. Харків, 19–20 червня 2020 року. — С. 4–7.
- Зв'язок особистісної зрілості людини зі способом життя / Савченко В. М., Харченко Г. Д., Омері І. Д., Неведомська Є. О., Тимчик О. В., Буряк О. Ю., Яценко С. П., Погребняк Ю. В. // Спортивна наука та здоров'я людини. — 2022. — Вип. 2 (8). — С. 119–137. DOI: 10.28925/2664-2069.2022.29
- Савченко В. М. Зв'язок духовності за рисами характеру з фізичною активністю хворих і здорових людей / В. М. Савченко, Є. О. Неведомська, І. Д. Омері // International scientific and practical conference “Physical culture and sports in the educational space: innovations and development prospects” : conference proceedings, March 5–6, 2021/ Wloclawek, Republic of Poland : Baltija Publishing, pp. 101–105.
- Фізичне виховання студентів : [курс лекцій] ; за заг. ред. Р. Р. Сіренко. — Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2011. — 251 с.
- Valentyn Savchenko, Halyna Kharchenko, Olga Buriak, Iryna Omeri, Jevgenija Nevedomsjka, Olesia Tymchyk, Svitlana Yatsenko. Personal maturity of sick and Healthy people and it's relationship to gender, age and anthropometric indicators. Journal of Physical Education and Sport. 2021. Vol. 21 (Suppl. issue 5), Art 399: 3001–3008. DOI: 10.7752/jpes.2021.s5399
- Khoroshukha M., Bosenko A., Tymchyk O., Nevedomsjka J., Omeri I. Research of peculiarities of development of time perception function in 13-15 year-old athletes with different blood groups // GMN: Georgian Medical News. No 10 (307). 2020. Pp. 142–149. ISSN 1512-0112.
- Khoroshukha M., Bosenko A., Nevedomsjka J., Omeri I., Tymchyk O. Influence of serological markers of blood groups on the development of visual memory function in young female athletes aged 13–15 years. Georgian Medical News. 2023. No 10 (343). Pp. 159–164.

ОМЕРІ Ірина Дмитрівна
НЕВЕДОМСЬКА Євгенія Олексіївна

ГІГІЄНА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*Навчально-методичний посібник
з питань проведення практичних робіт
для студентів небіологічних спеціальностей закладів вищої освіти*

Науково-методичний центр видавничої діяльності
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

Завідувачка НМЦ видавничої діяльності Марія ПРЯДКО
Відповідальна за випуск Антоніна ДАНИЛЕНКО
Над виданням працювали Людмила ПОТРАВКА, Тетяна НЕСТЕРОВА, Наталія ПОГОРСЛОВА

Підписано до друку 00.00.2025 р. Формат 60 x 84/8.
Ум. друк. 00. Наклад 00 пр. Зам. № 0-00.

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка
вул. Бульварно-Кудрявська, 18/2, м. Київ, 04053
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 8052 від 29.01.2024 р.

Попередження! Згідно із Законом України «Про авторське право і суміжні права» жодна частина цього видання не може бути використана чи відтворена на будь-яких носіях, розміщена в мережі «Інтернет» без письмового дозволу Київського столичного університету імені Бориса Грінченка й авторів. Порушення закону призводить до адміністративної, кримінальної відповідальності