

Фізичне виховання

*Методичні вказівки до самостійних занять студентів 1 курсу зі
спеціальності 222 «Медицина»*

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ

Харківський національний медичний університет

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

Фізичне виховання

***Методичні вказівки до самостійних занять студентів-бакалаврів I
курсу зі спеціальності 222 «Медицина»***

Затверджено Вченою
радою ХНМУ.
Протокол № 7 від 24.06.2021.

**Харків
ХНМУ
2021**

Фізичне виховання: метод. вказівки до самостійних занять студентів І курсу зі спеціальності 222 «Медицина»/ упоряд. В.В. Шутєєв, О.А. Білик, В.В. Поручіков та ін. – Харків : ХНМУ, 2021. – 22 с.

Упорядники

В.В. Шутєєв
О.А.Білик
В.В.Поручіков
С.В. Лапко

Тема 1. Вихідні поняття теорії і методики фізичного виховання (20 годин)

Актуальність: Теорія фізичного виховання як наука і навчальна дисципліна оперує певними поняттями. Саме основні поняття, відбивають суттєві ознаки і утворюють систему наукових знань. З розвитком знань поняття уточнюються, поглиблюються і можуть навіть переходити в інші поняття з ширшим змістом. Визначення, що містять Інформацію лише про зовнішні ознаки предмета, необхідно відрізнити від змістовних визначень.

Мета заняття: Знати вихідні поняття теорії та методики фізичного виховання.

Завдання для самостійної роботи під час підготовки до заняття

Теоретичні питання

1. Що таке фізична культура
2. Аспекти фізичної культури
3. Засоби фізичного виховання
4. Фізичний розвиток людини

Тестові завдання

1. Фізична культура це:

- А. Розваги на свіжому повітрі*
- В. Складова частина культури*
- С. Прагнення до вищих спортивних досягнень*
- Д. Загальнорозвиваючі вправи*

2. З якими закономірностями пов'язана структура уроку фізичної культури:

- А. З м'язовою працездатністю*
- В. Фізична досконалість*
- С. Характер виконуваних вправ*
- Д. Розвиток рухових здібностей*

3. Назвіть основні завдання, які розв'язуються на уроці фізкультури:

- А. Самоаналіз дій учня, самостійні заняття, контроль ЧСС*
- В. Фізичний розвиток, фізична підготовленість, фізична досконалість*
- С. Фізичний розвиток, стан здоров'я, контроль ЧСС*
- Д. Освітні, оздоровчі, виховні*

4. Спосіб виконання руху, за допомогою якого вирішується рухова задача, - це:

- A. Теорія і методика фізичного виховання*
- B. Методика фізичного виховання*
- C. Техніка фізичних вправ*
- D. Методика виконання фізичних вправ*

5. Яке положення виражає готовність до дії і створює найбільш вигідні умови для правильного виконання вправи?

- A. Звичайне*
- C. Правильне*
- B. Раціональне*
- D. Вихідне*

6. Як називаються рухи, у яких повторюються одні й ті самі фази у чіткій послідовності?

- A. Циклічні**
- C. Повторювані*
- B. Ациклічні*
- D. Загальнорозвивальні*

7. Основним показником, що визначає вибір величини фізичного навантаження є:

- A. Бажання людини і стан її здоров'я*
- B. Величина його впливу на організм*
- C. Час і кількість повторень рухових дій*
- D. Напруження певних м'язових груп*

8. Використання різноманітних форм рухової активності створює оптимальний...

- A. Рівень фізичної підготованості*
- B. Руховий режим*
- C. Тренувальний ефект*
- D. Рухову навичку*

9 Моторна щільність тренувального уроку може сягати у %:

- A. 60-70 %*
- B. 80-90 %*
- C. 50-60%*
- D. 70-80 %**

10. Що таке «навантаження»?

- A. Міра впливу фізичних вправ на організм людини**
- B. Саморегуляція*
- C. Інтенсивність*

Д. Виконання важких вправ

Література

1. Теорія и методика фізичного виховання / Під ред. Т.Ю. Круцевич (В 2-х т.). К. Олімпійська література, 2008. – Т. 1. - с. 178-184.
2. Теория и методика физического воспитания. Учеб. Для инст-тов физ. культуры. Под общ. ред Л.П.Матвеева и А.Д. Новикова. Изд. 2-е испр. и доп. 1-й т. М.: ФиС, 1956. С. 189-191.
3. В.Н.Платонов. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Учебник. К.: «Олимпийская литература», 1997. – с. 265-299.
4. Спортивная физиология. Уч. для инстит-в ф.к./Под ред. Я.М.Коца.- М.: ФиС, 1986. - с.53-69.

Інтернет ресурси

- 1.https://students.lnu.edu.ua/sport/wp-content/uploads/2015/04/lections_kurs.pdf
2. <https://vseosvita.ua/library/instrukcia-tehniki-bezpeki-pid-cas-zanat-z-fizicnoi-kulturi-30763.html>
3. <https://studfile.net/preview/5461978/page:49/>

Тема 2. Специфічні ознаки фізичного виховання (20 годин)

Актуальність. Специфічних принципах фізичного виховання: безперервного систематичного чергування навантажень і відпочинку, поступового нарощування педагогічних впливів, адаптивного збалансування динаміки навантажень, циклічної побудови системи занять, пікової і загальноосвітньої адекватності напрямків фізичного виховання

Мета заняття: Використання різних комплексів вправ, направлених на розвиток фізичних якостей.

Завдання для самостійної роботи під час підготовки до заняття

Теоретичні питання

1. Результат фізичної підготовки.
2. Основні специфічні засоби фізичного виховання?

3. Особиста гігієна включає

4. ЧСС (частота серцевих скорочень) при фізичних навантаженнях

Тестові завдання

1. Фізичні вправи – це:

A. Рухові дії, що спрямовані на формування рухових умінь і навичок

B. Рухові дії (включно їх сукупність) спрямовані на реалізацію завдань фізичного виховання

C. Види рухових дій, спрямовані на морфологічні і функціональні перебудови організму

D. Види рухових дій, спрямовані на зміну форм статури і розвиток фізичних якостей

2. Здоров'я – це:

A. Сукупність фізичних засобів та показників, які спрямовані на гармонійний розвиток людини

B. Психічні та фізіологічні показники стану організму

C. Стан повного фізичного, психічного, соціального та духовного благополуччя, а не тільки відсутність хвороб

D. Рівень досягнутого розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок у результаті спеціалізованого процесу фізичного виховання.

3. Фізичні якості – це:

A. Це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність

B. Природжені морфофункціональні якості, завдяки яким можлива фізична активність людини, яка одержала свій повний прояв у доцільній руховій діяльності

C. Комплекс різних проявів людини в певній руховій діяльності

D. Комплекс здібностей тих, хто займається фізичною культурою і спортом, виражених у конкретних результатах

4. Витривалість – це:

A. Здатність організму виконувати вправи зі спортивним інвентарем

B. Здатність протистояти фізичному стомленню в процесі м'язової діяльності

C. Здатність протистояти природним явищам природи

D. Ідивідуальні особливості організму людини, які проявляються під час сну

5. Гнучкість – це:

A. Здатність виконувати рухи з великою амплітудою

- В. Здатність організму витримувати великі навантаження*
- С. Це абсолютний діапазон рухів у суглобі чи декількох суглобах, що досягається в динамічних чи статичних умовах під дією зусиль м'язів чи зовнішніх силових впливів*
- Д. Здатність оволодівати руховими навичками*
- 6. Назвіть всі рухові якості:**
- А. Швидкість, сила, витривалість, гнучкість, рухова реакція*
- В. Сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація*
- С. Швидкість, сила, витривалість рухова реакція, координація**
- Д. Гнучкість, витривалість, координація, сила, рухова реакція*
- 7. Спорт – це:**
- А. Вид соціальної діяльності, спрямований на оздоровлення і розвиток її фізичних здібностей*
- В. Змагальна діяльність та спеціальна підготовка до неї, а також специфічні відносини, норми і високі досягнення у сфері цієї діяльності*
- С. Спеціалізований педагогічний процес, побудований на системі фізичних вправ і спрямований на участь у спортивних змаганнях*
- Д. Педагогічний процес, спрямований на морфологічне і фізіологічне вдосконалення організму людини*
- 8. Особиста гігієна включає:**
- А. Догляд за тілом і порожниною рота, загартовування, ранкову гігієнічну гімнастику*
- В. Організацію розпорядку дня, загартовування, ранкову гігієнічну гімнастику, догляд за тілом і порожниною рота, заняття фізичними вправами*
- С. Гідро-процедури, сон, чергування праці і відпочинку**
- Д. Загартовування, ранкова гігієнічна гімнастика, прогулянки на свіжому повітрі*
- 9. Сфера розважального бізнесу, де спортсмени є робочою силою, а основним критерієм ефективності – дохід – це:**
- А. Масовий спорт*
- В. Олімпійський спорт*
- С. Професійний спорт*
- Д. Професійно-прикладний спорт**
- 10. Використання засобів спорту для гармонійного розвитку людини, зміцнення здоров'я, профілактики захворювань, самоствердження і самопізнання, раціональної організації дозвілля – це:**
- А. Олімпійський спорт*
- В. Масовий спорт*

С. Спорт вищих досягнень

Д. Професійно-прикладний спорт

Література

1. "Теория и методика физического воспитания"/ Под. ред. Ашмарина Б.А. - М., 1990.
2. Вайцеховский С.М. Книга тренера М., "Физкультура и спорт", 1971.
- 3.Ведмеденко Б.Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури. —Київ, 1993.
- 4.Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій / Харківський державний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди . - Харків: "ОВС", 2001. - 112 с.
- 5.Закон України "Про фізичну культуру і спорт".
- 6.Зимкин И.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости. Ф. И С., 1956 г.
- 7.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 181с.
- 8.Теория и методика физического воспитания. Учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта. Под ред. Крুцевич Т.Ю. Олимпийская литература, Том 1- К.: 2003. - 423с.

Інтернет ресурси

- 1.https://students.lnu.edu.ua/sport/wp-content/uploads/2015/04/lections_kurs.pdf
2. <https://vseosvita.ua/library/instrukcia-tehniki-bezpeki-pid-cas-zanat-z-fizicnoi-kulturi-30763.html>

Тема 3 Олімпійська філософія та здоровий спосіб життя (16 годин)

Актуальність Вивчення особливостей сучасного олімпійського руху, освіти, а також основних принципів олімпізму стосується також особливостей формування здорового способу життя людини. Реалізація теоретичних і практичних аспектів, які сприятимуть підвищенню загальнокультурного рівня, формування культури міжнародного спілкування як показника освіченості людини і рівня розвитку конкретного суспільства в системі загальноосвітніх відносин, а також поліпшенню здоров'я нації в цілому.

Мета заняття: Розглянути олімпійську філософію, та здоровий спосіб життя

Завдання для самостійної роботи під час підготовки до заняття

Теоретичні питання

1. Сутність поняття «олімпізм»
2. Олімпійська хартія
3. Основні положення здорового способу життя
4. Шляхи розвитку сучасного спорту
5. Історія Олімпійських ігор

Тестові завдання

1. Що означає гасло «Citius, altius, fortius»

- A. *«Швидше, вище, легше»*
- B. *«Спритніше, вище, витриваліше»*
- C. *«Швидше, вище, сильніше»*
- D. *«Спритніше, швидше, сильніше»*

2. Велику роль у відродженні Олімпійських ігор зіграв французький педагог і авторитетний суспільний діяч?

- A. *Анрі де Байє-Латур*
- B. *Юханнес Зігфрід Едстрем*
- C. *П'єр де Кубертен*
- D. *Хуан Антоніо Самаранч*

3. Переможці стародавніх олімпійських ігор називались ?

- A. *Елланодіками*
- B. *Чемпіонами*
- C. *Олімпіоніками*
- D. *Олімпійцями*

4. Олімпійський рух- це

- A. *рух, що базується на обов'язковому об'єднанні громадян та організацій з метою пропаганди ідей олімпізму.*
- B. *об'єднання людей для занять та розвитку спорту.*
- C. *пропаганда здорового образу життя.*
- D. *громадський рух, що базується на добровільному об'єднанні громадян та організацій з метою пропаганди ідей олімпізму, здорового способу життя, розвитку фізичної культури та спорту.*

5. Документ, у якому викладені основні засади та принципи діяльності Міжнародного олімпійського комітету називається

- A. *Олімпійська хартія.*

В. Медичний кодекс Олімпійського руху.

С. Кодекс честі олімпійця України.

Д. Закон України "Про фізичне виховання та спорт"

6. Коли вперше було проведено перші Олімпійські ігри ?

А. 677 р до н.е

С. 1567 р

В. 776 р до н.е

Д. 1742 р

7. До Олімпійської символіки належать:

А. Олімпійський прапор; олімпійський гімн; олімпійська емблема;

*В. Олімпійський вогонь; олімпійське гасло;**

С. Олімпійська форма

Д. Олімпійський стадіон

8. Основою здорового способу життя є:

А. Відсутність шкідливих звичок;

В. Оптимальний руховий режим

С. Моральний і духовний розвиток

*Д. Всі відповіді вірні**

9. Що передбачає здоровий спосіб життя?

А. дотримання виконання певних правил, що забезпечують гармонійний розвиток, високу працездатність, духовну рівновагу та здоров'я людини.

В. індивідуальну систему поведінки й звички кожної людини.

С. зміцнення всіх систем організму й поліпшення загального самопочуття людини.

Д. всі відповіді вірні

10. Раціональне харчування- це також основа здорового способу життя, які вимоги воно має?

А. Кількість їжі, її якість

В. Засвоєння їжі, щоб їжа не була шкідливою, правильно організований режим прийому їжі

С. вживати мало фруктів та овочів, але багато м'яса

Д. вживати їжу з добавками і заміниками.

Література

1. Ткачев Ф.Т. В поисках мышечной радости. Киев «Здоровья» ,1988.

2. Теория и методика физического воспитания. Учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта. Под ред. Круцевич Т.Ю. Олимпийская литература, Том 1- К.: 2003. - 423с.

Інтернет ресурси

1. “Здоровий спосіб життя – здорова нація – здорове суспільство”. В.О. Ковальов РОЛЬ ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ...
<https://core.ac.uk/download/pdf/84826374.pdf>
2. Основи здорового способу життя <https://www.bsmu.edu.ua/blog/2977-osnovi-zdorovogo-sposobu-zhittya/>
3. ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА
https://uni-sport.com.ua/sites/default/files/vseDocumenti/25_rokyv_0.pdf

Тема 4. Гігієна спортивного одягу та взуття (14 годин)

Актуальність: Спортивний одяг та взуття мають забезпечувати сприятливі умови функціонування організму під час інтенсивних занять фізичними вправами за різних метеорологічних умов з урахуванням специфічних особливостей виду спорту та правил змагань. Спортивний одяг призначений підтримувати оптимальну теплову рівновагу організму під час занять фізичними вправами, забезпечувати ефективну спортивну діяльність та захист від травм і механічних ушкоджень. Тканини, з яких його виготовляють повинні відповідати гігієнічним вимогам щодо теплозахисних та інших властивостей. Високі теплозахисні властивості мають бавовняні та шерстяні тканини, сукно, а також вироби з лавсану, нітрону та полівінілхлориду. Необхідну вентиляцію під одягового простору забезпечує одяг, що виготовлений із тканин з високою проникністю повітря та вологи. Таким якостям відповідають шерсть, сукно, трикотаж, лавсан. Для захисту від вітру та дощу використовують одяг виготовлений з тканин, яким притаманна низька повітропроникність (бавовна, льон, капрон тощо).

Мета заняття: Ознайомитися з різними видами взуття та одягу для різних видів спорту.

Завдання для самостійної роботи під час підготовки до заняття

Теоретичні питання

1. Основні функції одягу.

2. Що таке повітряпроникливість одягу.
3. Що таке еластичність одягу.
4. Що не повинно змінювати взуття.
5. Яким повинно бути спортивне взуття.

Тестові завдання

1. Основна функція одягу:

- | | |
|------------------------|---------------------|
| <i>A. Захистна</i> | <i>C. Естетична</i> |
| <i>B. Інформаційна</i> | <i>D. Комфортна</i> |

2. Повітряпроникливість одягу забезпечує:

- | | |
|---------------------------|----------------------------------|
| <i>A. Теплообмін</i> | <i>C. Більшу ефективність</i> |
| <i>B. Обмін повітря *</i> | <i>D. Необхідний рух повітря</i> |

3. Гігроскопічність – це здатність тканин адсорбувати на своїй поверхні:

- | | |
|----------------|------------------------------|
| <i>A. Пил</i> | <i>C. Воду та піт</i> |
| <i>B. Бруд</i> | <i>D. Усі варіанти вірні</i> |

4. Водоемність – це здатність тканини при намоканні:

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| <i>A. Утримувати воду</i> | <i>C. Утримувати тепло</i> |
| <i>B. Утримувати повітря</i> | <i>D. Усі варіанти вірні</i> |

5. Найкращу еластичність мають речі:

- | | |
|--------------------|-----------------------------------|
| <i>A. Шовкові</i> | <i>C. Шерстяні та Бавовняні *</i> |
| <i>B. Латексні</i> | <i>D. Шкіряні</i> |

6. Одяг повинен відповідати:

- | | |
|----------------------------|--------------------------------|
| <i>A. Зросту та Фігури</i> | <i>C. Клімату та Сезону</i> |
| <i>B. Виду діяльності</i> | <i>D. Усі варіанти вірні *</i> |

7. Спортивний одяг та взуття – це одяг та взуття, спеціально призначені для:

- | | |
|-------------------------------|------------------------------|
| <i>A. Повсякденного життя</i> | <i>C. Занять спортом</i> |
| <i>B. Парадних виступів</i> | <i>D. Усі варіанти вірні</i> |

8. При незручному взутті посилюється:

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| <i>A. Кровообіг у ногах</i> | <i>C. Неприємні відчуття</i> |
| <i>B. Пітливість ніг</i> | <i>D. Усі варіанти вірні</i> |

9. Основним, найкращим матеріалом для виготовлення взуття є:

- | | |
|------------------------|-------------------|
| <i>A. Шкірозаміник</i> | <i>C. Шкіра</i> |
| <i>B. Замша</i> | <i>D. Тканина</i> |

10. Випаровуваність - це здатність випаровувати:

- | | |
|--------------------|------------------------------|
| <i>A. Вологу *</i> | <i>C. Рідини</i> |
| <i>B. Воду</i> | <i>D. Усі варіанти вірні</i> |

Література

1. Гимнастика : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. А. М. Шлемина, А. Т. Брыкина - [2-е изд.]. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 215 с.
2. Гогін О.В. Легка атлетика: Навчальний посібник. – Харків: «ОВС», 2010.- 395с
3. Теория и методики физического воспитания / Под ред. Ашмарина Б.А. —М., 1990.
4. Теория и методика физического воспитания. Учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта. Том 2. / Под ред. Круцевич Т.Ю. К.: Олимпийская литература. - 2003 - 391с.
5. Теория и методика физического воспитания. Учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта. Под ред. Круцевич Т.Ю. Олимпийская литература, Том 1- К.: 2003. - 423с.
6. Ткачев Ф.Т. В поисках мышечной радости. Киев «Здоровья», 1988.
7. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. Посібник. В 2-х частинах. – 3-є вид., випр. і доп. – Харків: «ОВС», 2004. – Ч. 1. – 414с.:іл..

Інтернет ресурси

1. https://studopedia.com.ua/1_41997_gIgIyena-sportivnogo-odyagu-ta-vzuttva.html
2. <https://studfile.net/preview/5259323/>
3. <https://ppt-online.org/46950>
4. <http://um.co.ua/6/6-13/6-13437.html>

Тема 5. Гігієнічні основи загартування (20 годин)

Актуальність: Під загартуванням розуміють систему гігієнічних заходів, спрямованих на підвищення стійкості організму до несприятливих впливів різних метеорологічних факторів (холоду, тепла, сонячної радіації, зниженого атмосферного тиску). Важливу роль загартування грає у профілактиці простудних захворювань. Ці хвороби мають широке поширення, і їх питома вага в загальній захворюваності становить 20-40 %.

Систематичне застосування процедур, що гартують, знижує число простудних захворювань в 2-5 разів, а в окремих випадках майже повністю виключає їх виникнення. Разом з цим загартування має

загальнозміцнювальну дію на організм, покращує кровообіг, підвищує тону центральної нервової системи, нормалізує обмін речовин.

Мета заняття: Знати гігієнічні основи загартовування

Завдання для самостійної роботи під час підготовки до заняття

Теоретичні питання

1. Гігієнічні правила загартовування.
2. Поняття загартовування.
3. Засоби і методи загартовування.

Тестові завдання

1. Скільки правил загартовування

A. 2

C. 4

B. 3

D. 5

2. Чим можна загартовувати організм?

A. Повітрям

C. Водою

B. Їжею

D. Повітрям, водою, сонцем*

3. На скільки груп розподіляється загартовування повітрям

A. 3

C. 4

B. 2

D. 6

4. Види процедур при гартуванні водою

A. Душі

B. Купання

C. Обливання

D. Обтирання, обливання, душі, купання*

5. Скільки хвилин проводиться обтирання?

A. 10

B. 5

C. 6

D. 3

6. Коли треба проводити сонячні ванни?

A. Впродовж всього літа

B. З середини літа, то їх тривалість слід збільшувати особливо обережно

C. На протязі усього року

D. Весною

7. Коли краще приймати сонячні ванни?

A. В спеку

B. Як тільки встало сонце

С. Приймати ванні, коли земля і повітря менш нагріті і спека переноситься легше

Д. Ввечері

8. Де бажано приймати сонячні ванни?

А. Сонячні ванни можна приймати у будь-якому місці

В. На пляжі

С. Біля лісу

*Д. За містом біля водоймищ**

9. Головна умова для прийому повітряних ван:

*А. Заздалегідь провітреному приміщенні**

В. У будь-якому місці

С. Там де є дерева

Д. На вулиці

10. При загануванні водою скільки разів рекомендовано купатись?

А. Скільки завгодно

В. Ввечері

*С. З ранку та ввечері**

Д. З ранку

Література

1. Лаптев А.П., Минх А.А. Гигиена физической культуры и спорта: Учебник для ин-тов физич. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 288 с.
2. Хрипкова А.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для ин-тов / А.Г. Хрипкова, М.В. Андропова, Д.А. Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.
3. Вайбаум Я.С. Гигиена физического воспитания: Учебн. пособие для ин-тов факультетов физ. воспитания пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1986. – 176 с.
4. Физиология человека: Учебн. для техн. физкультуры / Под ред. В.В. Васильевой. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 319 с.
5. Гигиена детей и подростков / Ред. Г.Н. Сердюкова и А.Г. Сухарев. – М.: Медицина, 1986. – 320 с.

Тема 6 Раціональне харчування студентів (20 годин)

Актуальність: Однією з умов збереження і поліпшення здоров'я є здоровий спосіб життя, формування якого становить основу первинної профілактики багатьох захворювань. На організм студентів, особливо

молодших курсів, великий вплив має зміна звичного укладу життя. Збільшення обсягу інформації, нова в порівнянні зі школою форма її подачі, необхідність самостійно розподіляти час і організовувати свій побут (особливо для іногородніх студентів) підвищують навантаження на психоемоційну сферу. Для нормального функціонування організму в цей непростий і відповідальний період харчування відіграє далеко не останню роль. Основні гігієнічні вимоги до здорового харчування: - раціон харчування повинен відповідати віковим особливостям людини.

Мета заняття: Ознайомитися з раціональним харчуванням студентів

Завдання для самостійної роботи під час підготовки до заняття

Теоретичні питання

1. Принципи раціонального харчування.
2. Енергетичні витрати людини
3. Види харчування.
4. Ознайомлення зі впливом раціонального харчування

Тестові завдання

1. Раціональне харчування - це:

- A. Збалансоване по жирах*
- B. Збалансоване за всіма компонентами харчових речовин і адекватне статтю, віком, здоров'ю, фізіологічного статусу.*
- D. Збалансоване по вуглеводах*
- C. Збалансоване по білках*

2. Режим харчування - це:

- A. Кратність прийому їжі*
- B. Кількісний розподіл їжі*
- C. Дієта*
- D. Всі відповіді.*

3. Статус харчування - це:

- A. Стан структури, функцій і адаптаційних резервів організму.*
- B. Стан фізичного розвитку в залежності від харчування.*
- C. Різні варіанти режиму харчування окремих груп населення.*
- D. Стан здоров'я людини, яке вказує на певні споживання продуктів.*

4. Найбільша витрата енергії при динамічних діях вимагає:

А. Їжа, багата жирами *С. Їжа, багата на білки.*
В. Переважно вуглеводна їжа. *Д. Їжа з нуклеїновими кислотами.*
5. Які жири з перерахованих мають найнижчу засвоюваність організмом людини:

А. Риб'ячий жир *С. Свинячий жир*
В. Яловичий жир *Д. Молочний жир*

6. Критерій оцінки стану здоров'я в залежності від харчування:

А. Визначення складу (структури) тіла.
В. Визначення добових енергетичних витрат.
С. Визначення індивідуальної потреби в харчових речовинах.
Д. Всі відповіді вірні

7. Лікувально-профілактичне харчування - це:

А. Раціональне харчування, побудоване з урахуванням метаболізму ксенобіотиків.
В. Корекція харчового раціону з урахуванням захворювань (атеросклероз, цукровий діабет, гіпертонічна хвороба, патологія органів травлення);
С. Раціональне харчування здорової людини.
Д. Харчування на прискорення обміну речовин.

8. Основний принцип лікувального харчування:

А. Збалансованість харчового раціону з урахуванням нозології.
В. Попередження виникнення і розвитку синдромів нестачі і надлишку харчування.
С. Облік фізіологічних потреб в енергії здорової людини
Д. Всі відповіді вірні

9. Магній впливає на нервову, м'язову, серцеву діяльність. Найбільше його міститься в:

*А. Хлібі** *В. Рибі* *С. М'ясі* *Д. Всі відповіді.*

10. За збалансованим нормам споживання харчових речовин співвідношення білків, жирів і вуглеводів повинно становити

А. 1:2:1 *В. 1:1:1* *С. 1:1:4** *Д. 3:1:1*

Література

1. Хрипкова А.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для ит-тов / А.Г. Хрипкова, М.В. Андропова, Д.А. Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.

2. Вайбаум Я.С. Гигиена физического воспитания: Учебн. пособие для ин-тов факультетов физ. воспитания пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1986. – 176 с.
3. Физиология человека: Учебн. для техн. физкультуры / Под ред. В.В. Васильевой. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 319 с.
4. Гигиена детей и подростков / Ред. Г.Н. Сердюкова и А.Г. Сухарев. – М.: Медицина, 1986. – 320 с.

Інтернет Ресурси

1. ОСНОВИ ФІЗІОЛОГІЇ ТА ГІГІЄНИ ХАРЧУВАННЯ (http://boguslav-vpusp.net.ua/images/Files-2018/Osnovu_fiziologii_N.Zubar.pdf)
2. Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького Кафедра гігієни та профілактичної токсикології (https://new.meduniv.lviv.ua/uploads/repository/kaf/kaf_prophylactictox/01.%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE_%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D1%96%D0%B7%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B0_%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0/Stydentu/III%20%D0%BA%D1%83%D1%80%D1%81/Method.%20Nytriciologia.pdf)
3. М.І. Кручаниця, І.С. Миронюк, Н.В. Розумикова, В.В. Кручаниця, В.В. Брич, В.П. Кіш ОСНОВИ ХАРЧУВАННЯ (https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/27230/1/%D0%9F%D1%96%D0%B4%D1%80%D1%83%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%9E%D0%A1%D0%9D%D0%9E%D0%92%D0%98%20%D0%A5%D0%90%D0%A0%D0%A7%D0%A3%D0%92%D0%90%D0%9D%D0%9D%D0%AF-kinceva%20versia.pdf)

Тема 7 Чинники ризику втрати здоров'я (20 годин)

Актуальність: У системі цінностей, якими дорожить будь-яка цивілізована нація особливе місце відводиться здоров'ю людей. Протягом багатовікової історії людства, на різних етапах розвитку суспільства вивченню проблем здоров'я завжди приділялася велика увага. Представники різних наук та фахів робили спроби проникнути в таємниці феномена здоров'я, визначити його сутність для того, щоб навчитися вміло керувати ним, економно використовувати здоров'я протягом усього життя та знаходити засоби для його збереження.

Мета заняття: Ознайомитися з чинниками ризику втрати здоров'я.

Завдання для самостійної роботи під час підготовки до заняття

Теоретичні питання

1. Чинники здоров'я.
2. Чому емоційно-психічний стан має великий вплив на здоров'я людини?
3. Чому при потраплянні алкоголю в організм людини, в першу чергу на нього реагує нервова система?

Тестові завдання

1. Які із перелічених чинників найбільше викликають небезпеку для серцево-судинної системи

A. Нервово-психічне перенапруження

B. Високий міст холестерину в крові

C. Надмірна вага

D. Гіпокінезія

2. Вкажіть соматометричні ознаки фізичного розвитку дітей та підлітків:

A. Форма хребта

B. Маса тіла

C. Артеріальний тиск

D. Мутація голосу

3. До сприятливих чинників, що формують здоров'я, належать:

A. Наявність у дитини менше двох шкідливих звичок

B. Надмірна рухова активність

C. Заняття силовими видами спорту

D. Загартовування

4. Що означає поняття «здоров'я»?

A. Відсутність хвороб.

B. Відсутність фізичних вад.

C. Стан фізичного, духовного і соціального благополуччя.

D. Висока активність адаптаційних резервів організму.

5. Валеологія - це наука про:

A. Хвороби

B. Вади

C. Оздоровлення

D. Здоров'я

6. Які фактори (позитивні і негативні) впливають на розвиток молодого організму?

А. Акселерація, гіподинамія, гетерохронізм, забруднення середовища радіонуклідами

В. Гіподинамія, харчування, спадковість, кліматичні зони

С. Фізичні навантаження, гіподинамія, стать, соціальне становище

Д. Розумове навантаження, гіподинамія, вік, стать

7. Визначають наступні рівні здоров'я:

А. Індивідуальний, колективний, суспільний

В. Державний, особистий, колективний

С. Індивідуальний, груповий, суспільний

Д. Особистий, груповий, державний

8. Який із зазначених чинників вважаються внутрішніми факторами ризику захворювань людини?

А. Малорухливий спосіб життя

В. Нераціональне харчування

С. Зловживання алкоголем

Д. Заняття спортом

9. Система поглядів, яка формується в людини впродовж життя під впливом різних чинників на проблему здоров'я – це:

А. Звичка

В. Поведінка

С. Спосіб життя

Д. Біологічні потреби

10. До якого з перелічених варіантів відноситься суб'єктивний чинник

А. Мислення, емоції

В. Алкогольні речовини

С. Фізичні навантаження

Д. Лікарські препарати

Література

1. Сіренко Р. Чинники ризику втрати здоров'я / Сіренко Р. Р. , Сапронов М. О. , Стельникович В. М. // Здоровий спосіб життя : зб. наук. ст. - Львів, 2007. - Вип. 18. - С. 43-45.

2. Громадське здоров'я: підручник для студ. вищих мед. навч. закладів. - Вид. 3 – Вінниця: «Нова книга», 2013. – 560 с.

Навчальне видання

Фізичне виховання

Методичні вказівки до самостійних занять студентів I курсу зі спеціальності 222 «Медицина»

Упорядники: Шутєєв Вячеслав Вадимович
Поручіков Володимир Володимирович
Білик Оліг Андрійович
Лапко Світлана Василівна

Відповідальний за випуск: О.А. Білик

Редактор Е.Є. Депрінда
Коректор Є.В. Рубцова
Комп'ютерна верстка О.Ю. Лавриненко

Формат А5. Ум. друк. арк. 1,8. Зам. № 21-34102.

**Редакційно-видавничий відділ ХНМУ, пр. Науки, 4, м. Харків, 61022
izdatknmurio@gmail.com**

Свідectво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного
реєстру видавництв, виготівників і розповсюджувачів видавничої
продукції серії ДК № 3242 від 18.07.2008 р