

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

Кафедра теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної і
навчально-виробничої роботи та рекрутації,

проф. Гаврилюк С. В. 

Протокол № 6

від «15» березня 2017 р.

№6.1503201752

ВІКОВА ФІЗІОЛОГІЯ ТА ВАЛЕОЛОГІЯ

ПРОГРАМА

вибіркової навчальної дисципліни

підготовки	бакалаврів
напряму	6.040203 Фізика

Луцьк – 2017

Програма навчальної дисципліни «Вікова фізіологія та валеологія» для студентів галузі знань 0402 «Фізика», напряму підготовки 6.040203 «Фізика» «___»_____, 2015 р. - 8 с.

Розробники: Індика С. Я. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.

Рецензент: Белікова Н.О. доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.


Програма навчальної дисципліни затверджена на засіданні кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації

протокол № 8 від 09. 02. 2017р.

/Завідувач кафедри: _____  Белікова Н.О.

Програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною комісією факультету фізичної культури, спорту та здоров'я

протокол № 5 від 15. 02. 2017р.

Голова науково-методичної комісії інституту _____  (Мудрик Ж.С.)

Програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною радою університету

протокол № ___ від ___. ___. 20__ р.

Вступ

Курс «Вікова фізіологія та валеологія» покликаний науково обґрунтувати, планувати і здійснювати заходи щодо охорони, зміцнення, розвитку і управління здоров'ям. Сучасна школа повинна виконувати роль не лише навчально-виховного, але й найбільш масового оздоровчого закладу для школярів, а сучасний педагог несе моральну і юридичну відповідальність за збереження життя і здоров'я дітей під час навчально-виховного процесу. Оздоровчий ефект визначається організацією всього життя, виховання і навчання учнів з урахуванням морфологічних особливостей розвитку і функціонування організму дитини для цілеспрямованого добирання заходів, які сприятимуть розширенню функціональних можливостей, зокрема опірності проти дії несприятливих факторів.

Програма побудована відповідно до освітньо-кваліфікаційної характеристики та кваліфікаційних вимог навчального плану напряму підготовки 6.040203 «Фізика» і рекомендується як предмет вибору вузу для підготовки фахівців освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр». Програма складається з лекційного і практичного курсів.

Лекційний курс передбачає отримання студентами основних знань про вікові особливості будови та функцій дитячого організму, гігієнічні вимоги до побудови навчально-виховного процесу та знайомить студентів зі способами оцінки стану здоров'я та фізичного розвитку дітей і підлітків. причинами виникнення, шляхами профілактики та корекції вад постави; відхилення у розвитку і порушення функції залоз внутрішньої секреції та їх профілактику; функціональними характеристиками типів нервової системи у дітей, можливостями соціальної адаптації дітей з порушенням розумового розвитку; впливом природних факторів на здоров'я людини; стан здоров'я населення України; взаємозв'язок стану здоров'я та фізичного розвитку; динаміку стану здоров'я дітей і методи його оцінки; аспекти психічного здоров'я людини та її поведінки; питання гігієни навчання дітей і підлітків; гігієнічні питання благоустрою і обладнання навчально-виховних і оздоровчих закладів; соціально-педагогічні умови збереження здоров'я дітей; вплив здорового способу життя на здоров'я; валеологічне значення їжі; особливості раціонального харчування; аспекти репродуктивного здоров'я і статевого виховання; варіанти систем оздоровлення

На практичних заняттях студенти набувають практичних умінь та навичок оцінки стану здоров'я та фізичного розвитку дітей, планування навчально-виховного процесу із врахуванням гігієнічних вимог до нього для дітей різних вікових категорій; опановують навички проведення санітарно-просвітницької роботи в школі, добору методів планування сім'ї.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є індивідуальне здоров'я і резерви здоров'я людини, а також здоровий спосіб життя.

Міждисциплінарні зв'язки: «Біологія», «Біохімія», «Біофізика», «Фізіологія», «Психологія» «Філософія».

Програма навчальної дисципліни складається з таких **змістових модулів**:

1. Загальні закономірності росту та розвитку людського організму
2. Функціональний стан та розвиток основних систем організму
3. Проблеми здорового способу життя в сучасному суспільстві

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета курсу – висвітлити особливості життєдіяльності організму в різні періоди онтогенезу, функції органів, систем органів і організму в цілому в міру його росту і розвитку, своєрідність функції на кожному віковому етапі; формування оздоровчого світогляду та поведінки людини, створення стійких мотивацій щодо здорового способу життя, що є основою активного і свідомого залучення кожного індивіда до процесу творення свого здоров'я; навчити комплексу оздоровчих умінь і навичок, механізмів організації життєдіяльності на принципах здорового способу життя.

Завдання курсу:

- сформувати у студентів науково-матеріалістичний світогляд про закономірності росту та розвитку людини на різних етапах онтогенезу;

- викласти теоретичні основи вікової фізіології і валеології та методологічні особливості застосування отриманих знань на практиці;

- дати уявлення про сучасний стан розвитку відомостей про вікові особливості організму, що розвивається, його взаєминах з навколишнім середовищем;

- озброїти знаннями закономірностей, що визначають принципи збереження і зміцнення здоров'я дітей, умови високої працездатності учнів у різних видах учбово-пізнавальної діяльності;

- поглибити і розширити загальнотеоретичну, біологічну та методичну підготовку студентів.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні **знати**:

- загальні закономірності росту і розвитку дітей і підлітків;

- особливості процесів дихання, травлення, обміну речовин, теплорегуляції, виділення,

- вікові особливості функціонування мозку дитини, значення нервової системи в регуляції і

- узгодженості функцій організму дитини та взаємозв'язку організму з навколишнім середовищем;

- складники і чинники формування здорового способу життя;

- валеологічне значення їжі;

- особливості раціонального харчування;

- аспекти репродуктивного здоров'я і статевих виховання;

- закономірності і особливості впливу соціуму, які визначають здоров'я сучасної людини;

- школознавчі аспекти валеологічних знань.

Студенти повинні **вміти**:

- визначати загальнобіологічні та спеціальні поняття;

- застосовувати конкретні знання для пояснення фізіологічних процесів, еволюційних особливостей, екологічних ситуацій;
- обґрунтовувати необхідність для сучасної людини набуття знань, вмінь і навичок збереження і зміцнення здоров'я;
- визначати основні чинники формування здорового способу життя;
- обирати доцільні для індивіда форми і методи формування фізичного, психічного і духовного здоров'я;
- впроваджувати заходи, спрямовані на профілактику вживання алкоголю, наркотиків, тютюнокуріння, зараження СНІДу, розраховані на різні цільові аудиторії (школярів, батьків, груп ризику).

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 108 години / 3 кредити ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Змістовий модуль I. Загальні закономірності росту та розвитку людського організму

Тема 1. Основні закономірності росту та розвитку організму

Мета та завдання вікової фізіології. Зв'язок вікової фізіології з іншими дисциплінами. Поняття про ріст і розвиток організму. Основи вікової періодизації та оцінка фізичного розвитку організму. Поняття про онтогенез. Найхарактерніші риси різних періодів розвитку людини. Критичні періоди онтогенезу. Поняття про акселерацію і ретардацію. Організм як саморегульована система. Принцип системогенезу та випереджаючого розвитку органів та функціональних систем у дітей та підлітків. Біологічна особливість репродукції людини. Вплив різних чинників на ріст і розвиток ембріона і плода.

Тема 2. Функціональні особливості розвитку опорно-рухового апарату у різні періоди онтогенезу

Вікові особливості росту кісток. Вікові особливості хімічного складу кісток. Вікові особливості скелету. Вікові і функціональні зміни з'єднань кісток. Розвиток і вікові особливості м'язів. Вікові зміни рухової діяльності та координації рухів. Геронтологічні зміни опорно-рухового апарату. Розвиток трудової активності і координація рухів. Роль руху у фізичному і психічному розвитку дітей. Підтримання здорового стану хребта і нормальної постави тіла.

Змістовий модуль II. Функціональний стан та розвиток основних систем організму

Тема 3. Основні етапи розвитку нервової системи. Розвиток вищої нервової діяльності. Онтогенез сенсорних систем

Ембріональний розвиток нервової системи. Анатомо-фізіологічні особливості нервової системи у новонароджених. Розвиток нервової системи у віковому аспекті. Координація нервових процесів у дітей та підлітків та її вдосконалення у процесі онтогенезу. Типи ВНД у дітей. Розвиток емоцій в постнатальному онтогенезі. Фізіологічні основи мови. Формування поведінки в онтогенезі. Розвиток механізмів уваги та пам'яті в онтогенезі. Розумова і фізична працездатність дитини. Урахування особливостей вищої нервової діяльності у виховному процесі. Динамічний стереотип як фізіологічна основа режиму дня. Роль сенсорної інформації у розвитку дітей та підлітків. Морфо-функціональні особливості органів чуття у різні періоди онтогенезу.

Тема 4. Вікові особливості кардіореспіраторної системи та імунологічного захисту організму

Морфо-фізіологічні особливості системи крові та кровообігу на різних етапах онтогенезу. Особливості кровообігу плода. Зміни кровообігу, пов'язані з актом народження. Імунітет. Захисні фактори організму. Формування імунних реакцій у процесі розвитку дитини. Вікові особливості регуляції кровообігу. Ембріональний розвиток органів дихання. Вікові особливості органів дихання. Типи дихання. Регуляція дихання (рефлекторна регуляція, дихальний центр). Перший вдих новонародженого. Особливості системи зовнішнього дихання у плоду. Вікові зміни функціональних та об'ємних показників дихання. Геронтологічні зміни органів дихання.

Тема 5. Вікові особливості системи органів травлення та ендокринної системи

Ембріональний розвиток травної системи. Вікові зміни органів травлення. Особливості процесів травлення після переходу на загальний харчовий раціон. Особливості білкового, жирового, вуглеводного обміну у людини. Значення води в процесі росту і розвитку дитини. Значення мінеральних солей та вітамінів у процесі росту і розвитку дитини. Норми та режим харчування. Вплив несприятливого екологічного середовища на якість харчування. Інволюційні зміни органів травлення. Фізіологічне значення залоз внутрішньої секреції та їх розвиток у процесі онтогенезу. Гормони та їх вплив на ріст і розвиток організму. Гормони і статеве дозрівання.

Змістовий модуль III. Проблеми здорового способу життя в сучасному суспільстві

Тема 6. Валеологія як наука про індивідуальне здоров'я людини

Джерела та історія розвитку валеології. Предмет і завдання валеології. Основні поняття валеології та її особливості стосовно гігієни. Категорії «здоров'я, хвороба, третій стан», взаємозв'язок між ними. Перша модель оцінки рівня соматичного здоров'я індивіда Г. Л. Апанасенко. Людина та її здоров'я з позиції системного підходу. Сутність здорового способу життя людини та умови його формування. Здоровий спосіб життя в традиціях українського

народу. Роль мотивацій і установок сучасної людини у формуванні основ здорового способу життя. Генетичні аспекти здоров'я. Визначення біологічного віку. Поняття про біоритми та їх механізм. Часова організація людини. Значення фізичного виховання і спорту, системи освіти і охорони здоров'я у збереженні здоров'я людей. Зміни умов існування людини на сучасному етапі.

Тема 7. Адаптаційний потенціал людини як критерій здоров'я

Психоемоційні перевантаження, фактори їх виникнення. Стрес як неспецифічний адаптаційний процес. Психологія і концепція стресу. Індивідуальні відмінності реагування на стрес. Девіантна поведінка як соціальна проблема. Характерологічний аналіз різних видів девіацій: вживання алкоголю, наркотиків, тютюнокуріння, токсикоманія. Соціально-педагогічні аспекти профілактики різних виявів девіантної поведінки. Формування навичок безпеки поведінки щодо профілактики СНІДу. Валеологічні аспекти репродуктивного здоров'я. Репродуктивний потенціал. Генетична, сексуальна і психологічна сумісність. Статева культура.

3. Форма підсумкового контролю успішності навчання: контрольні роботи, тестові завдання, залік.

4. Методи та засоби діагностики успішності навчання: практичні заняття, індивідуальна науково-дослідна робота, самостійні роботи, контрольні роботи, тестові завдання, опитування, залік.

5. Список джерел

Основна література:

1. Антонік В.І. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури: навчальний посібник / В.І. Антонік, І.П. Антонік, В.Є. Андріанов. – К.: «Видавничий дім «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. – 384 с.
2. Валецька Р.О. Основи валеології. Підручник / Р.О. Валецька. – Луцьк: Волинська книга, 2007. – 348 с.
3. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник / В.Г. Грибан. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 214 с.
4. Єрошкіна, Т.В. Основи санології [Текст]: навч. посіб. / Т. В. Єрошкіна. – Д.: РВВ. ДНУ, 2007. – 84 с.
5. Іващук Л.Ю. Валеологія. Навчальний посібник/ Л.Ю. Іващук, С.М. Онишкевич – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. – 400 с.
6. Полушкін П. М. За здоровий спосіб життя [Текст]: навч. посіб. / П. М. Полушкін, Т. В. Єрошкіна, В. О. Татаровський, О. В. Хандюк. – Д.: ДНУ, 2006. – 72 с.
7. Сапин М. Р. Анатомия и физиология детей и подростков / М. Р. Сапин, З. Г. Брыксина - 3-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2004. – 456 с.
8. Хрипкова А. Г. Вікова фізіологія / А. Г. Хрипкова. – К.: Вища школа, 1982. – 272 с.

9. Хрипкова А. Г. Возрастная физиология и школьная гигиена: Учебное пособие для педагогических институтов / А. Г. Хрипкова, М. В. Антропова, Д. А. Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 318 с.
10. Щупак, Н. Б. Харчування і здоров'я людини [Текст] / Н. Б. Щупак, Г. А. Дунаєвський – К.: Здоров'я, 1998. – 136 с.

Допоміжна література:

11. Айзман Р. И. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена: Учебное пособие/ Р. И. Айзман, Я. Л. Завьялова, Н. Ф. Лысова, В. М. Ширшова. - М.: СУИ, 2009. – 398 с.
12. Головацький А. С. Анатомія людини. У трьох томах. Том перший / А. С. Головацький, В. Г. Черкасов, М. Р. Сапін, Я. І. Федонюк. – Вінниця: Нова книга, 2006.- 368 с.
13. Маруненко І. М. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: Курс лекцій / І. М. Маруненко, Є. О. Неведомська, В. І. Бобрицька. – К.: Професіонал, 2006. – 480 с.
14. Тарасюк В. С. Ріст і розвиток людини: Підручник / В. С. Тарасюк, Н. В. Титаренко, І. Ю. Андрієвський. – К.: Медицина, 2008. – 400 с.
15. Свиридов О. І. Анатомія людини: Підручник / За ред. І. І. Бобрика. – К.: Вища шк., 2000. – 399 с.