

**ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»**

Медичний факультет

Кафедра біології і охорони здоров'я

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ВІКОВА ФІЗІОЛОГІЯ, ВАЛЕОЛОГІЯ
ТА ОСНОВИ МЕДИЧНИХ ЗНАНЬ»**

**для здобувачів вищої освіти першого рівня
спеціальностей 014 Середня освіта (Хореографія),
024 Хореографія**

Одеса – 2021

УДК:

*Рекомендовано до друку вченою радою
Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського» (протокол № 8 від 25.02.2021 р.).*

Рецензенти:

Насібуллін Б. А., доктор медичних наук, професор, головний науковий співробітник відділу фундаментальних досліджень ДУ «Український науково-дослідний інститут медичної реабілітації та курортології МОЗ України».

Долинський Б. Т., доктор педагогічних наук, професор кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

Розробники: Босенко А. І., Бобро О. В., Борщенко В. В.

Методичні рекомендації до організації самостійної роботи з навчальної дисципліни: «Вікова фізіологія, валеологія та основи медичних знань»: методичні рекомендації. Одеса : Університет Ушинського, 2021. 28 с.

Методичні рекомендації до організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Вікова фізіологія, валеологія та основи медичних знань» містять питання самостійної роботи здобувачів вищої освіти, питання до заліку, теми індивідуальних навчально-дослідних завдань.

Рекомендовано для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта (Хореографія), 024 Хореографія з метою закріплення, поглиблення й узагальнення знань, одержаних під час навчання.

© Університет Ушинського, 2021

© Босенко А. І.

© Бобро О. В.

© Борщенко В. В.

ЗМІСТ

1. Пояснювальна записка	4
2. Самостійна робота студентів.....	6
2.1. Орієнтований тематичний план з тем, які винесені на самостійне вивчення.....	11
2.2. Методичне забезпечення самостійного опрацювання навчального матеріалу студентами.....	12
3. Індивідуальне навчально-дослідне завдання	21
4. Питання до заліку.....	23
5. Список рекомендованої літератури.....	27

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Метою навчальної дисципліни «Вікова фізіологія, валеологія та основи медичних знань» є ознайомлення студентів з основними закономірностями росту і розвитку в онтогенезі і адаптації до фізичних і розумових навантажень; поглиблене вивчення теоретичних та практичних питань валеологічної науки; формування майбутнього вчителя як пропагандиста та вихователя здорового способу життя; прищеплення йому навичок та принципів надання першої медичної допомоги при термінальних станах; формування знань і умінь, необхідних для забезпечення індивідуального підходу до навчання і виховання дітей та молоді.

Передумови для вивчення дисципліни: для вивчення навчальної дисципліни «Вікова фізіологія, валеологія та основи медичних знань» (або паралельно з вивченням навчальної дисципліни) студенти мають опанувати знання з таких навчальних дисциплін, як «Педагогіка», «Психологія».

Очікувані програмні результати навчання:

ПРН 7. Демонструвати спроможність працювати з науково-методичними джерелами, мультимедійними, інноваційними технологіями, ІКТ.

ПРН 11. Демонструвати спроможність організовувати співпрацю учнів / вихованців на заняттях хореографії та у дитячому танцювальному колективі.

Очікувані результати навчання дисципліни: унаслідок вивчення навчальної дисципліни студенти мають **знати:**

Загальні уявлення про будову і функцію організму дітей та дорослих; головні принципи здорового способу життя; фізичні та психогігієнічні аспекти здоров'я; основні форми та методи санітарно-гігієнічного, екологічного та статевого виховання дітей; загальне уявлення про хвороби, імунітет та інфекційні захворювання та їх профілактику; фізіологічні механізми роботи всіх систем організму, а особливо головного мозку; розвиток нервової системи, як матеріальної бази психічної діяльності людини; закономірності росту і розвитку організму та вплив на нього навчання, виховання і факторів зовнішнього середовища; значення головних факторів онтогенезу.

вміти: використовувати одержані знання в професійній діяльності; інтегрувати представлення про окремі системи у цілісному організмі; оволодіти методами надання першої допомоги при різних гострих захворюваннях та патологічних станах; проводити профілактичні заходи при інфекційних хворобах та загрозливих для здоров'я станах.

Й опанувати такі компетентності:

Інтегральна компетентність: Здатність розв'язувати нестандартні завдання та практичні проблеми хореографічної освіти учнів на основі застосування теорій і методів психолого-педагогічних наук, теорії і методики хореографічного навчання та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності:

ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Фахові (предметні) компетентності спеціальності:

СК 8. Здатність враховувати психофізіологічні та анатомічні характеристики дитини у процесі занять хореографією

Міждисциплінарні зв'язки: «Психологія», «Педагогіка».

Програма навчальної дисципліни

Модуль 1. Проблема здорового способу життя в сучасному суспільстві.

Змістовий модуль 1. Основи здорового способу життя

Тема 1. Валеологія як комплексна дисципліна.

Тема 2. Вплив на стан здоров'я людини соціальних та екологічних чинників.

Тема 3. Науково обґрунтований спосіб життя як основа фізичного здоров'я.

Тема 4. Шляхи профілактики різних форм девіантної поведінки.

Змістовий модуль II. Перша допомога при основних захворюваннях та невідкладних станах

Тема 1. Основні захворювання дихальної системи, невідкладні стани при них та перша допомога

Тема 2. Відкриті та закриті ушкодження.

Тема 3. Кровотечі, їх види і методи тимчасової зупинки кровотеч.

Тема 4. Перша домедична допомога при деяких невідкладних станах дорослих та дітей.

МОДУЛЬ 2. Закономірності росту та розвитку дітей.

Змістовий модуль 3. Фізіологія основних систем організму в онтогенезі

Тема 1. Основні закономірності росту і розвитку дитини.

Тема 2. Вікові особливості системи крові. Лімфа.

Тема 3. Вікові особливості системи кровообігу.

Тема 4. Вікові особливості системи дихання.

Тема 5. Збудливі тканини та вікові особливості нервово-м'язової системи.

Тема 6. Розвиток і функції центральної нервової системи (ЦНС).
Регуляція рухів у дітей.

Тема 7. Вища нервова діяльність у різні вікові періоди.

Тема 8. Фізіологія сенсорних систем в онтогенезі.

Тема 9. Вікові особливості травлення, обміну речовин та енергії.

Тема 10. Вікові особливості сечовивідної системи та шкіри.

Терморегуляція.

Тема 11. Вікові особливості ендокринної системи.

Змістовий модуль 4. Фізіологічні основи хореографії

Тема 1. Фізіологічна характеристика фізичних вправ.

Тема 2. Фізіологічна характеристика станів, що виникають у зв'язку із м'язовою діяльністю. Вікові особливості.

Тема 3. Фізіологічні основи розвитку тренуваності організму в онтогенезі.

Тема 4. Фізіологічна характеристика уроків хореографії (тренувального заняття).

2. САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ

У процесі підготовки до практичних занять необхідно самостійно опрацювати літературу (навчальну, методичну, наукову), критично оцінювати різні джерела знань.

Самостійна робота - основна форма навчальних занять студентів над навчальним курсом, яка складається з вивчення матеріалу за підручниками, розв'язування соціально-педагогічних задач, самоперевірки і виконання контрольних та індивідуальних завдань. СРС - це форма організації індивідуального вивчення студентами навчального матеріалу в аудиторний та поза аудиторний час. Метою СРС є сприяння у формуванні навичок самостійного мислення студента, що є необхідною професійною вимогою до молодого спеціаліста в будь якій галузі. Вміння мислити самостійно, формувати завдання та знаходити їх шлях розв'язання, систематизувати та аналізувати набуті знання, вміти працювати з навчальною літературою, знаходити новітні технології щодо спеціальності означає вміти планувати та контролювати і регулювати свою діяльність без допомоги викладача.

Результатами виконання СРС можуть бути: засвоєння певних знань, умінь, навичок; закріплення і систематизація набутих знань; застосування отриманих знань для розв'язання задач; виявлення прогалин у системі знань з предмету, що вивчається та їх самостійне усунення.

Самостійна робота студентів здійснюється за кількома типами, яким відповідають різні завдання самостійної роботи студентів:

1. Самостійна робота з теоретичним матеріалом- це самостійне позааудиторне письмове виконання ряду завдань для засвоєння навчального матеріалу на рівні «відтворення» і «розуміння». Можливі види завдань: конспектування, реферування, анотування рекомендованої літератури; формулювання висновків і підсумків; відповіді на запитання і самостійне формулювання запитань до навчальної теми; заповнення таблиць; креслення структурно-логічних схем: складання термінологічних словників, покажчиків, планів; наведення прикладів, опис ситуацій; завдання на аналіз, синтез,

доведення, порівняння, класифікацію, узагальнення, конкретизацію, інтерпретацію теоретичного матеріалу.

2. Самостійна робота по підготовці до практичних занять та закріпленню їх результатів - самостійне позааудиторне письмове виконання ряду завдань для засвоєння навчального матеріалу на рівні «застосування» і «створення». Можливі види завдань: вирішення задач; аналіз і вирішення ситуацій; вправи; спостереження; експерименти; психодіагностика, аналіз результатів психодіагностики; підготовка до мікровикладання.

3. Робота на практичних заняттях- індивідуальне чи групове виконання ряду завдань під керівництвом викладача на рівні засвоєння навчального матеріалу «застосування» і «створення». Можливі види завдань: дискусії і бесіди; виступи з доповідями і есе; вирішення задач і ситуацій; спостереження; експеримент; мікровикладання; дидактичні ігри.

4. Модульна контрольна робота - індивідуальне чи групове виконання ряду контрольних завдань для перевірки реалізації навчальних цілей - досягання запланованих рівнів засвоєння навчального матеріалу теоретичного і практичного блоків тем. Можливі види завдань: дидактичні тести; усні і письмові відповіді на запитання; аналіз і вирішення психолого-педагогічних ситуацій, задач.

Для стимулювання й мотивації навчально-пізнавальної діяльності студентів найбільш часто використовуються дидактичні ігри, дискусії, різноманітні методи інформаційно-комунікаційних технологій: створення та аналіз мультимедійних презентацій, спілкування засобами миттєвого повідомлення (чат, форум, електронна пошта), відеоконференції, вебінари, веб-квести тощо.

Серед методів контролю навчальних досягнень студентів переважають: усне опитування, тестова перевірка змісту навчального матеріалу (модульні контрольні роботи), підсумковий тест, захист ІНДЗ, портфоліо, проєктів тощо. Тематичний контроль здійснюється у формах: усна чи письмова перевірка;

оцінювання самостійного виконання студентами завдань; участь у проведенні ділових ігор; тестова перевірка знань.

Організація СРС повинна здійснюватись із дотриманням наступних вимог:

1. Обґрунтування мети завдань у цілому і конкретного завдання.
2. Відкритість і загальна оглядовість завдань. Всі студенти повинні знати зміст завдання, мати можливість порівняти виконані завдання в одній та різних групах, проаналізувати правильність і корисність виконаної роботи.
3. Надання детальних методичних рекомендацій щодо виконання роботи.
4. Надання можливості студентам виконувати індивідуальні, творчі роботи, що відповідають умовно-професійному рівню засвоєння знань, не обмежуючи їх виконанням стандартних завдань.
5. Здійснення індивідуального підходу при виконанні самостійної роботи.
6. Нормування завдань для СРС, яке базується на визначенні затрат часу і трудомісткості різних її типів.
7. Підтримання постійного зворотного зв'язку із студентами в процесі здійснення самостійної роботи.

Керівництво і контроль за самостійною навчальною роботою студентів здійснює викладач на лекціях, на практичних заняттях та під час консультацій.

**2.1. Орієнтований тематичний план з тем, які винесені
на самостійне вивчення**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин на самостійне вивчення
1.	Валеологія як комплексна дисципліна.	3
2.	Вплив на стан здоров'я людини соціальних та екологічних чинників.	3
3.	Науково обґрунтований спосіб життя як основа фізичного здоров'я.	3
4.	Шляхи профілактики різних форм девіантної поведінки.	3
5.	Основні захворювання дихальної системи, невідкладні стани при них та перша допомога.	3
6.	Відкриті та закриті ушкодження.	3
7.	Кровотечі, їх види і методи тимчасової зупинки кровотеч.	3
8.	Перша домедична допомога при деяких невідкладних станах дорослих та дітей.	3
9.	Основні закономірності росту і розвитку дитини.	2
10.	Вікові особливості системи крові. Лімфа.	1
11.	Вікові особливості системи кровообігу.	1
12.	Вікові особливості системи дихання.	2
12.	Збудливі тканини та вікові особливості нервово-м'язової системи.	1
14.	Розвиток і функції центральної нервової системи (ЦНС). Регуляція рухів у дітей.	1
15.	Вища нервова діяльність у різні вікові періоди.	1
16.	Фізіологія сенсорних систем в онтогенезі.	1
17.	Вікові особливості травлення, обміну речовин та енергії.	1
18.	Вікові особливості сечовивідної системи та шкіри. Терморегуляція.	1
19.	Вікові особливості ендокринної системи.	1
20.	Фізіологічна характеристика фізичних вправ.	3

21.	Фізіологічна характеристика станів, що виникають у зв'язку із м'язовою діяльністю. Вікові особливості.	3
22.	Фізіологічні основи розвитку тренуваності організму в онтогенезі.	4
23.	Фізіологічна характеристика уроків хореографії (тренувального заняття).	3

2.2. Методичне забезпечення самостійного опрацювання навчального матеріалу студентами

Тема 1. Валеологія як комплексна дисципліна.

Питання (завдання) для самостійної роботи

1. Зробити теоретичний аналіз основної законодавчої та нормативно-правової бази України, яка є підставою для реалізації прав дитини на життя і здоров'я.
2. Описати роль валеологічної культури вчителя як невід'ємний елемент його професійної компетентності.

Питання для самоконтролю:

1. Назвіть критерії здоров'я .
2. Дайте визначення «складові здоров'я».
3. Групи показників, що застосовуються для оцінки здоров'я.
4. Назвіть фактори, що впливають на стан здоров'я дитини.

Тема 2. Вплив на стан здоров'я людини соціальних та екологічних чинників.

Питання (завдання) для самостійної роботи

1. Сформулюйте роль впливу антропогенних порушень біосфери Землі на здоров'я людини.
2. У чому полягає необхідність ранньої діагностики онкологічних захворювань?
3. Адаптивна, реактивна і резистентна здатність організму людини як фізіологічний механізм і умова виживання в процесі підсилення впливу негативних чинників довкілля.

Питання для самоконтролю

1. Загальна характеристика ендогенних та екзогенних біоритмів.
2. Що означає термін «десинхроноз»?
3. Доведіть необхідність урахування біоритмів в організації навчально-виховного процесу в школі.
4. Дати характеристику загальних тенденцій захворювань, пов'язаних з екологічними особливостями регіону проживання (статистичні дані та їх аналіз)

Тема 3. Науково обґрунтований спосіб життя як основа фізичного здоров'я.

Питання (завдання) для самостійної роботи

1. Добова норма рухової активності дітей різного віку.
2. Ігрові вправи для попередження сколіозу і плоскостопості.
3. Формування та корекція осанки учнів.

Питання для самоконтролю

1. Фізична культура як профілактика розвитку гіподинамічного синдрому.
2. Дозування фізичного навантаження дітям молодшого шкільного віку.
3. Незбалансоване харчування як причина порушень обміну речовин.
4. Проблеми йодної недостатності та шляхи її подолання.

Тема 4. Шляхи профілактики різних форм девіантної поведінки.

Питання (завдання) для самостійної роботи

1. Адиктивна поведінка: поняття, причини, види, наслідки.
2. Опишіть корекційні та профілактичні програми щодо залежностей.
3. Ігрова залежність.

Питання для самоконтролю

1. Поняття та суть залежної поведінки.
2. Надати характеристику соціальних та психологічних передумов вживання тютюну.
3. У чому полягає профілактична робота з молоддю.

4. Підлітковий вік як відповідальний життєвий період для фундації основ здорового способу життя і профілактики виявів девіантної поведінки.

Тема 5. Основні захворювання дихальної системи, невідкладні стани при них та перша допомога

Питання (завдання) для самостійної роботи

1. Описати досягнення світової медицини в боротьбі з інфекційними хворобами.
2. Досягнення української медицини в боротьбі з інфекційними хворобами.
3. Провести порівняльну характеристику симптомів вогнищевої та крупозної пневмонії.

Питання для самоконтролю

1. Що таке бронхіоліт.
2. Симптоми та причини виникнення гострого та хронічного бронхіту.
3. Вірусна та бактеріальна пневмонія.
4. Види пневмоній.
5. Профілактика туберкульозу.

Тема 6. Відкриті та закриті ушкодження.

Питання (завдання) для самостійної роботи

1. Розробити таблицю: закриті та відкриті переломи кісток.
2. Розробити таблицю: класифікація ран.
3. Розробити таблицю: відмінності асептики та антисептики.

Питання для самоконтролю

1. Фактори, що сприяють отриманню травми.
2. Вікові особливості перебігу трав.
3. Засоби профілактики травматизму.
4. Ускладнення, що виникають при травмуванні.
5. Поняття політравматизму.

Тема 7. Кровотечі, їх види і методи тимчасової зупинки кровотеч.

Питання (завдання) для самостійної роботи

1. Розробити таблицю: симптоми внутрішніх та зовнішніх кровотеч.
2. Розробити таблицю: симптоми артеріальної, венозної та капілярної кровотеч.
3. Розробити таблицю: симптоми явних та прихованих кровотеч.

Питання для самоконтролю

1. Особливості крововтрати у дітей.
2. Поняття про гостру крововтрату.
3. Перелічити методи зупинки кровотеч.
4. Методи боротьби з западанням язика при втраті свідомості.

Тема 8. Перша домедична допомога при деяких невідкладних станах дорослих та дітей.

Питання (завдання) для самостійної роботи

1. Розробити таблицю: симптоми опіків різного ступеню.
2. Розробити таблицю: симптоми відмороження різного ступеню.
3. Визначити місцеві та загальні ознаки електротравми.

Питання для самоконтролю

1. Методи профілактики харчового отруєння.
2. Методи визначення площі опіку.
3. Фактори, що сприяють замерзанню.
4. Фактори, що зумовлюють ураження електрострумом.
5. Фактори, що зумовлюють ураження блискавкою.

Тема 9. Основні закономірності росту і розвитку дитини.

Питання (завдання) для самостійної роботи

1. Визначити поняття «акселерант», «медіант», «ретардант».

Питання для самоконтролю

1. Характеристика пренатального періоду розвитку.

2. Загальна характеристику постнатального періоду розвитку.

Тема 10. Вікові особливості системи крові. Лімфа.

Питання (завдання) для самостійної роботи

1. Визначити вікові особливості системи крові дітей дошкільного віку.

Питання для самоконтролю

1. Склад плазми крові.
2. Функції крові.
3. Поняття про тканинне дихання.

Тема 11. Вікові особливості системи кровообігу.

Питання (завдання) для самостійної роботи

1. Визначити вікові особливості системи кровообігу дітей шкільного віку.

Питання для самоконтролю

1. Що таке перикард та ендокард.
2. Типи кровоносних судин.
3. Поняття про круги кровообігу.

Тема 12. Вікові особливості системи дихання.

Питання (завдання) для самостійної роботи

1. Визначити вікові особливості системи дихання дітей молодшого шкільного віку.

Питання для самоконтролю

1. Захисні рефлекси дихальної системи.
2. Будова бронхіального дерева.
3. Що таке плевра.

Тема 13. Збудливі тканини та вікові особливості нервово-м'язової системи.

Питання (завдання) для самостійної роботи

2. Визначити вікові особливості м'язової системи дітей молодшого шкільного віку.

Питання для самоконтролю

1. *Поняття про рефлекторне кільце.*
2. *Поняття про рефлекторну дугу.*

Тема 14. Вища нервова діяльність у різні вікові періоди.

Питання (завдання) для самостійної роботи

1. Визначити вікові особливості вищої нервової діяльності підлітків.

Питання для самоконтролю

1. Перша і друга сигнальні система.
2. Умови формування умовних рефлексів.
3. Види пам'яті.

Тема 15. Фізіологія сенсорних систем в онтогенезі.

Питання (завдання) для самостійної роботи

Визначити вікові особливості зорової системи дітей дошкільного віку.

Питання для самоконтролю

1. Види аналізаторів.
2. Властивості аналізаторів.
3. Класифікація аналізаторів.

Тема 16. Вікові особливості травлення, обміну речовин та енергії.

Питання (завдання) для самостійної роботи

1. Визначити вікові особливості травної системи дітей молодшого шкільного віку.

Питання для самоконтролю

1. Вікові особливості обміну білків у різні вікові періоди.
2. Вікові особливості обміну жирів у різні вікові періоди.
3. Вікові особливості обміну вуглеводів у різні вікові періоди.

Тема 17. Вікові особливості сечовивідної системи та шкіри.

Терморегуляція.

Питання (завдання) для самостійної роботи

1. Визначити вікові особливості сечовидільної системи дітей шкільного віку.

Питання для самоконтролю

1. Склад вторинної сечі.
2. Будова шкіри.
3. Функції шкіри.

Тема 18. Вікові особливості ендокринної системи.

Питання (завдання) для самостійної роботи

1. Визначити вікові особливості роботи пара щитоподібної залози у дитячому віці.

Питання для самоконтролю

1. Функції залоз зовнішньої секреції.
2. Функції залоз внутрішньої секреції.
3. Функції залоз змішаної секреції.

Тема 19. Фізіологічна характеристика фізичних вправ.

Питання (завдання) для самостійної роботи

1. Визначити принципи класифікації вправ.
2. Надати характеристику циклічних вправ.
3. Надати характеристику ациклічних вправ.

Питання для самоконтролю

1. Що таке циклічна робота максимальної потужності.
2. Що таке циклічна робота субмаксимальної потужності.
3. Що таке швидкісно-силові вправи.
4. Що таке локальні вправи.
5. Що таке глобальні вправи.

Тема 20. Фізіологічна характеристика станів, що виникають у зв'язку із м'язовою діяльністю. Вікові особливості.

Питання (завдання) для самостійної роботи

1. Визначити вікові особливості різних станів.
2. Особливості стомлення у дітей дошкільного віку.
3. Особливості стомлення у дітей шкільного віку.

Питання для самоконтролю

1. Поняття про стомлення.
2. Компенсоване стомлення.
3. Некомпенсоване стомлення.
4. Динаміка соматичних функцій.
5. Динаміка вегетативних функцій.

Тема 21. Фізіологічні основи розвитку тренуваності організму в онтогенезі.

Питання (завдання) для самостійної роботи

1. Описати функціональну систему П.К. Анохіна.
2. Особливості стомлення у дітей дошкільного віку.
3. Особливості стомлення у дітей шкільного віку.

Питання для самоконтролю

1. Поняття про стереотипність, рухових навичок.
2. Поняття про мінливість рухових навичок.
3. Поняття про екстраполяція рухових навичок.

4. Поняття про автоматизація рухових навичок.
5. Поняття про стійкість рухових навичок.

**Тема 22. Фізіологічна характеристика уроків хореографії
(тренувального заняття).**

Питання (завдання) для самостійної роботи

1. Описати вступну частину уроку з хореографії.
2. Описати основну частину уроку з хореографії.
3. Описати заключну частину уроку з хореографії.

Питання для самоконтролю

1. Показники функцій кровоносної системи організму школярів у різні частини уроку.
2. Показники функцій м'язової системи організму школярів у різні частини уроку.
3. Показники функцій дихальної системи організму школярів у різні частини уроку.
4. Показники функцій нервової системи організму школярів у різні частини уроку.
5. Показники функцій ендокринної системи організму школярів у різні частини уроку.

3. ІНДИВІДУАЛЬНЕ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНЕ ЗАВДАННЯ

Методологія процесу навчання та оцінювання знань здобувачів вищої освіти полягає в його переорієнтації із лекційно-інформативної на індивідуально-диференційовану, особистісно-орієнтовану форму та на організацію самоосвіти.

У структурі навчального навантаження здобувача вищої освіти за системою ECTS індивідуальна робота розглядається як один з основних компонентів навчальної діяльності і займає значну частину його навчального навантаження.

Різновидом індивідуальних занять є *індивідуальні навчально-дослідні завдання* (ІНДЗ), які відповідають інноваційним технологіям навчання. ІНДЗ – вид поза аудиторної індивідуальної роботи здобувача вищої освіти навчального чи навчально-дослідницького характеру, яке використовується в процесі вивчення програмного матеріалу навчальної дисципліни.

ІНДЗ, як і інші модулі в межах залікового кредиту, оцінюється і має питому частку в підсумковій оцінці залікового кредиту. На виконання ІНДЗ відводиться 10 годин.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ) виконується самостійно при консультуванні викладачем протягом вивчення дисципліни у відповідності до графіка навчального процесу.

ІНДЗ виконується з метою закріплення, поглиблення й узагальнення знань, одержаних здобувачами вищої освіти за час навчання та придбання практичних навичок їх застосування при вирішенні проблем сформульованих у рамках предметної області даної дисципліни.

ІНДЗ припускає наявність таких елементів наукового дослідження: практичної значущості; комплексного системного підходу до вирішення завдань дослідження; теоретичного використання передової сучасної методології і наукових розробок; наявності елементів творчості.

В процесі виконання ІНДЗ, разом з теоретичними знаннями і практичними навиками за фахом, здобувач вищої освіти повинен

продемонструвати здібності до науково-дослідної роботи та вміння творчо мислити, навчитися розв'язувати науково-прикладні актуальні задачі.

Індивідуальні навчально-дослідні завдання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
Модуль 1. Проблема здорового способу життя в сучасному суспільстві.			
1.	Розробити індивідуальну оздоровчу систему (за вибором)	5	5
Модуль 2. Закономірності росту та розвитку дітей.			
2	Доповідь з розділів вікової фізіології (за вибором)	5	5
	Разом	10	10

1. ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ:

1. Предмет, об'єкт і основні категорії валеології.
2. Основні завдання валеології.
3. Особливості захворюваності населення (регіональний аспект).
4. Здоровий спосіб життя у традиціях українського народу.
5. Роль педагога у створенні мотивацій до здорового способу життя сучасного дошкільника, школяра, студента.
6. Перевтома як патологічний стан, її запобігання.
7. Природне оздоровлення організму людини шляхом загартовування. Вікові особливості проведення загартовування.
8. Біологічні ритми в живих системах. Біологічні ритми як система адаптацій.
9. Тижневі, місячні та річні біоритми та їх врахування при складанні шкільного розкладу.
10. Десинхроноз, його вплив на здоров'я людини і можливості профілактики.
11. Сучасні теорії харчування та їх аналіз з позицій валеології.
12. Вплив компонентів тютюнового диму на організм людини.
13. Поняття девіації та девіантної поведінки. Соціальна обумовленість різних видів девіантної поведінки.
14. СНІД як захворювання його сутність і профілактика.
15. Інфекції, що передаються статевим шляхом (венеричні хвороби).
Профілактика.
16. Характеристика острого и хронічного бронхіту.
17. Бронхіальна астма – алергічне захворювання.
18. Характеристика пневмоній. Види пневмоній: крупозна та очагова (мале вогнище запального процесу) .
19. Інфаркт міокарда, перша допомога при ньому.
20. Поняття про транспортну іммобілізацію. Її способи та методи.
21. Принципи и методи транспортування при різних видах травмування.
22. Відкритий та закритий перелам, вивихи, розтягнення зв'язок, міозити: характеристика, перша допомога.

23. Рани: основні признаки, класифікація.
24. Класифікація кровотеч. Способи зупинки кровотеч.
25. Наружна кровотеча, її види. Тимчасова зупинка кровотечі, техніка накладання джгута.
26. Характеристика внутрішніх кровотеч, симптоми різних видів внутрішніх кровотеч, перша допомога.
27. Перша допомога при укусах отруйних комах, змій, тварин.
28. Характеристика опіків: термічні, хімічні. Перша допомога.
29. Шок – стадії, симптоми, перебіг стану. Перша допомога при шоці.
30. Перша допомога при зупинці дихання та серцевої діяльності.
31. Періодизація онтогенезу, її принципи.
32. Поняття про періоди і критичних етапах онтогенезу.
33. Поняття про біологічний вік людини. Акселерація та ретардація розвитку.
34. Інтегральні показники біологічного віку.
35. Поняття опорно-рухового апарату, його значення для організму людини.
36. Загальні дані про будову і функції м'язової системи. М'язові тканини (будова, функціональні особливості). Вікові особливості скелетної мускулатури.
37. Загальний план будови та функціональне значення нервової системи, основні етапи її розвитку.
38. Вікові особливості структури і функцій нервової системи.
39. Кров і лімфа як внутрішнє середовище організму. Значення крові. Формені елементи крові. Вікові особливості системи крові.
40. Гомеостаз і його біологічне значення.
41. Лейкоцити і їх значення. Види лейкоцитозу. Лейкоцитарна формула.
42. Поняття про імунітет. Види імунітету. Вікові зміни імунітету.
43. Групи крові. Переливання крові. Поняття резус-фактора.
44. Руйнування й утворення формених елементів крові. Вікові особливості системи крові.

- 45.Значення серцево-судинної системи. Загальна план будови системи кровообігу. Вікові особливості серцево-судинної системи.
- 46.Будова судин, відмінності в будові і функціях вен і артерій. Рух крові по судинах.
- 47.Кров'яний тиск і чинники що його викликають. Вікові особливості.
- 48.Значення дихання. Зовнішнє і внутрішнє дихання. Вікові особливості структури і функцій органів дихання.
- 49.Дихальні руху. Механізми вдиху і видиху. Вікові особливості зовнішнього дихання. Життєва ємність легенів.
- 50.Регуляція дихання, її вікові особливості. Гігієна дихання.
- 51.Поняття про обмін речовин в організмі. Вікові особливості обміну речовин і енергії організму.
- 52.Значення травлення. Вікові особливості структури органів травлення.
- 53.Вітаміни, їх фізіологічне значення. Авітамінози. Гіпо- та гіпервітамінозу.
- 54.Будова і значення білків, жирів та вуглеводів, вікові особливості.
- 55.Значення процесів виділення. Органи виділення, будова нирки.
- 56.Механізм утворення сечі. Вікові особливості функцій нирок.
- 57.Будова шкіри людини. Вікові особливості будови шкіри.
- 58.Поняття про ендокринні залози. Взаємодія залоз внутрішньої секреції.
- 59.Рефлекс, як основний акт нервової діяльності. Вікові особливості рефлекторної діяльності.
- 60.Поняття про рецептори і органи почуттів. Взаємодія аналізаторів.
- 61.Вища нервова діяльність. Механізми вищої нервової діяльності людини.
- 62.Психофізіологічні основи індивідуальних особливостей ВНД.
- 63.Умовні рефлекси і їх класифікація. Відмінності умовних рефлексів від безумовних.
- 64.Перша і друга сигнальні системи. Взаємодія сигнальних систем.
- 65.Пам'ять. Фізіологічні механізми короткочасної і довготривалої пам'яті.
- 66.Вчення П.К. Анохіна про функціональні системи організму. Структура функціональної системи.

67. Принципи класифікації та поділу вправ.

68. Фізіологічна характеристика станів, що виникають у зв'язку із м'язовою діяльністю.

69. Фізіологічні механізми розвитку основних рухових якостей.

70. Фізіологічна характеристика уроків хореографії

2. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Базова:

1. Грибан В. Г. Валеологія 2-ге видання : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 342 с.
2. Екологія: підручник для студентів вищих навчальних закладів / кол. авторів; за загальною ред. О.Є. Пахомова. Харків : Фоліо, 2014. 666 с.
3. Коцур Н. І. Валеологія : підручник для студ. педагогічних спеціальностей вищих навчальних закладів. Корсунь-Шевченківський : Видавець В. М. Гаврищенко, 2011. 580 с.
4. Коцур Н.І., Товкун Л.П., Годун Н.І. Основи медичних знань : навчально-методичний посібник. Переяслав-Хмельницький : О.М. Лукашевич, 2014. 463с.
5. Маруненко І. М., Неведомська Є.О., Волковська Г.І. Анатомія, фізіологія, еволюція нервової системи: навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури, 2012. 184 с.
6. Основи медичних знань та долікарської допомоги: підручник для студентів вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації / за ред. В.С. Грушка. Львів: «Новий Світ-2000», 2020. 590 с.
7. Плахтій П. Д., Гутарева Н. В., Макаренко А. В. Вікова фізіологія : підручник. Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006», 2014. 472 с.
8. Прокопенко Л.І., Біда О.А., Луценко Г.В. Анатомія, фізіологія, патологія дітей з основами генетики : навч. посібник для студ. пед. ф-тів ун-тів. Черкаси : ЧНУ, 2011. 361 с.
9. Сидоренко П.І. Бондаренко Г.О., Куц С.О. Анатомія та фізіологія людини: підручник. 3-те вид., випр. К.: Медицина, 2011. 248 с.
10. Сидоренко П.І., Бондаренко Г.О., Куц С.О. Анатомія та фізіологія людини : підручник, 5-те вид., випр. Київ : Медицина, 2015. 200 с.
11. Фізіологія : навч. посібник / За ред. В.Г. Шевчука. Вінниця: Нова книга, 2015. - 448 с.
12. Якобчук А.В., Курик О.Г. Основи медичної валеології : навчальний посібник. Дніпро : Вид-во Ліра К, 2015. 244 с.

Допоміжна:

1. Гищак Т.В., Долинна О.В. Основи медичних знань та медицини катастроф : навчальний посібник. Київ : А.В. Паливода, 2003. 140 с.
2. Головацький А.С., Черкасов В.Г., Сапін М.Р. Анатомія людини: підручник : у 3-х томах. Вінниця: Нова Книга, 2019. 400с.
3. Калиниченко Д.О. Збереження та зміцнення здоров'я дітей в умовах сучасних навчальних закладів: проблеми та перспективи : монографія. Суми : ФОП Цьома С.П., 2017. 213 с.
4. Калиниченко І.О., Заїкіна Г.Л. Практична валеологія : навчальний посібник. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2013. 346 с.
5. Коцур Н.І., Товкун Л.П., Годун Н.І., Миздренко О.М. Анатомія та фізіологія дитячого організму. Основи медичних знань. Валеологія : навч.-метод. Посібник. Переяслав-Хмельницький : О. М. Лукашевич, 2014. 322 с.
6. Міхеєнко О.І., Котелевський В.І. Щоденник здоров'я : навчально-методичний посібник. Суми : Університетська книга, 2015. 157 с.
7. Основи екології, методика екологізації фахових дисциплін: Навчально-методичний посібник для викладачів. Вид. 2-ге змінене і доповнене. Київ : ТОВ «ДСК – Центр». 210 с.
8. Тарасюк В. С. Медицина надзвичайних ситуацій. Організація надання першої медичної допомоги. Київ : ВСВ «Медицина», 2017. 528 с.
9. Федонюк Я.І., Гришко В.С., Довгань О.М. Основи медичних знань та долікарської допомоги. Тернопіль. Навчальна книга, 2012. 728 с.
10. Філімонов В.І. Фізіологія людини: Підручник для мед. ВНЗ I-III рівнів акред. К.: Медицина, 2015. 488 с.
11. Худоба В., Чикайло Ю. Екологія : навч.-метод. Посібник. Львів : ЛДУФК, 2016. 92 с.

Інформаційні ресурси

1. Відеофільм «4 мифа о здоровом образе жизни»;
2. Відеофільм «Против СПИДа. Круг безопасности»
3. <https://library.pdpu.edu.ua/>
4. <http://dspace.pdpu.edu.ua/>
5. <http://zppp.info/>
6. <http://venerologia.policlinica.ru/ve29.html>
7. <http://www.nsp.kharkov.ua/health-factors/431-basics.html>
8. <http://zdor.com.ua/osnovi-zdorov.html>
9. <http://www.valeologija.ru/valeologja-ukrainska/1/1-valeologiya-yak-nauka>
10. <http://bskmed.narod.ru/valeologiya/>
11. https://chtyvo.org.ua/authors/Antonik_VI/Anatomiiia_fiziolohiia_ditei_z_osnovamy_hihien_y_ta_fizychnoi_kultury/
12. http://lib.mdpu.org.ua/anatomija/21280-anosov_vkh_khomatov_ng_sidorjak_vkova_fzologja_z_osnovami_shklnno_ggni.html
13. https://stud.com.ua/26857/meditsina/anatomiya_i_vikova_fiziologiy