

Міністерство освіти і науки України

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Кафедра валеології

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Декан філософського факультету

Іван КАРПЕНКО

30 червня 2023 р.



Робоча програма навчальної дисципліни

Профілактика порушень зору та постави

(назва навчальної дисципліни)

рівень вищої освіти _____ перший (бакалаврський) _____

галузь знань _____ 01 Освіта /Педагогіка _____
(шифр і назва)

спеціальність _____ 014 Середня освіта _____
(шифр і назва)

предметна спеціальність _____ 014.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини) _____
(шифр і назва)

освітня програма _____ Середня освіта (Біологія та здоров'я людини) _____
(шифр і назва)

вид дисципліни _____ за вибором _____
обов'язкова / за вибором)

факультет _____ біологічний _____

2023/2024 навчальний рік

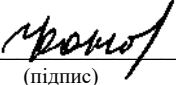
Програму рекомендовано до затвердження вченою радою філософського факультету

«16» червня 2023 року, протокол № 6

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: к. пед. наук, доцент, доцент закладу вищої освіти кафедри валеології Анастасія ЛІТВІНОВА

Програму схвалено на засіданні кафедри валеології філософського факультету Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна

Протокол від «30» травня 2023 року, № 9

В.о. завідувача кафедри  Олена КОНОВАЛОВА
(підпис)

Програму погоджено з гарантом освітньо-професійної програми Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)

Гарант освітньо-професійної програми  Наталія САМОЙЛОВА
(підпис)

Програму погоджено з науково-методичною комісією біологічного факультету

Протокол від «21» червня 2023 року № 11

Голова науково-методичної комісії  Ольга ТАГЛІНА

ВСТУП

Програма навчальної дисципліни «Профілактика порушення зору та постави» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки першого бакалаврського рівня вищої освіти спеціальності 014 «Середня освіта» предметної спеціальності 014.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)

1. Опис навчальної дисципліни

1.1. Мета викладання навчальної дисципліни: ознайомити студентів з особливостями будови зорового аналізатора та опорно-рухового апарату; сформулювати уяву про типи і види осанок, про причини і патологію порушень зору і постави; овоїти вміння і навички діагностики преморбідних станів, профілактики та немедикаментозні методи корекції порушень зору і постави.

1.2. Основні завдання вивчення дисципліни:

- сприяти формуванню засад здорового способу життя, формуванню змістовних понять курсу «Профілактика порушення зору та постави»
- ознайомитися з методами та підходами, спрямованими на діагностику преморбідних порушень, що можуть негативно впливати на подальший розвиток здоров'я дітей;
- скласти комплекс рекомендацій найбільш оптимальних вправ для валеопрофілактики порушень зору, опорно-рухового апарату та інших сфер здоров'я.

1.3. Кількість кредитів: **3**

1.4. Загальна кількість годин: **90**

1.5. Характеристика навчальної дисципліни	
Нормативна / за вибором	
Денна форма навчання	Заочна (дистанційна) форма навчання
Рік підготовки	
	3,4-й
Семестр	
	6,7-й
Лекції	
	6 год.
Практичні, семінарські заняття	
	8 год.
Лабораторні заняття	
	год.
Самостійна робота	
	76 год.
Індивідуальні завдання	
	год.

1.6. Заплановані результати навчання

- знання будови та функцій опорно-рухового апарату, органів травної, дихальної, сечової, жіночої та чоловічої статевої, ендокринної та імунної системи,

центральної та периферичної нервової системи, органів чуття, серцево-судинної системи в нормі, під час фізичних навантажень та впливу довкілля;

- уміння складати індивідуальні оздоровчі програми, застосовувати методи валеологічної профілактики та оздоровлення, використовувати здоров'язбережувальні технології;
- здатність адаптуватися до нових ситуацій у професійній діяльності.

2. Тематичний план навчальної дисципліни

Розділ 1. Функціональні особливості зорового аналізатора. Методи профілактики порушення зору

Тема 1. Зоровий аналізатор: будова, вікові особливості

Визначення основних понять теми. Роль зорового аналізатора у пізнавальній діяльності людини. Відділи зорового аналізатора: периферійний, провідниковий, центральний. Будова очного яблука. Фоторецепторний шар сітківки. Оптична система ока. Розвиток зорового аналізатора, вікові особливості. Особливості зорового апарату дитини.

Тема 2. Функціональні та органічні порушення зорового аналізатору

Функції зорового аналізатора. Центральний, периферійний, біокулярний, кольоровий зір і світловідчуття. Види порушень зору. Класифікація видів порушень зору. Класифікація порушення зору. Функціональні (неглибокі) порушення зорового аналізатору. Органічні порушення зору та методи їх попередження

Тема 3. Дефекти зору у дітей

Вроджені та набуті причини порушення зорового аналізатора у дітей. Ступені втрати зору. Вроджена і набута сліпота. Особливості розвитку та засоби компенсації дефектів зору сліпих дітей. Розвиток вищих форм пізнавальних процесів у сліпих дітей. Вплив дефектів зору на своєрідність емоційно-вольової сфери і характеру. Слабкозорість. Особливості психічного і фізичного розвитку слабкозорих дітей. Компенсації зорового дефекту у слабкозорих дітей.

Тема 4. Профілактика порушень зору

Ознаки порушення зору у дітей і дорослих. Діагностика зору. Лікування патології зорової системи. Основні правила профілактики порушення зору. Методи профілактики. Первинна і вторинна профілактика. Превентивні заходи збереження зору в учнівській молоді. Основні методи профілактики і корекції окремих видів порушень зору. Орієнтовний перелік вправ для профілактики зорової втоми і короткозорості, Профілактика травм органів зору у дітей та дорослих.

Розділ 2. Загальні принципи проведення дослідження постави. Порушення та заходи профілактики деформації постави

Тема 1. Чинники формування та ознаки правильної постави

Вертебрологічна номенклатура. Значення опорно-рухової системи. Фізіологічні вигини хребта. Будова хребта та його відділи. Поняття площина, вісь. Функції хребта. Типи і види постави. Ознаки нормальної постави людини у фронтальній площині. Ознаки нормальної постави людини у сагітальній площині.

Тема 2. Причини порушення та діагностичний огляд постави

Причини порушення постави вродженого характеру. Класифікація набутих причин порушення постави. Вплив умов та способу життя. Ознаки формування неправильної постави. Типи деформації постави. Деформації хребта: первинні та вторинні, вроджені або набуті. Структурна і неструктурна деформація. Діагностичний огляд осанки. Порушення постави у сагітальній площині: із збільшенням (сутулуватість, кругла і кругло-увігнута

спина) та зі зменшенням (плоска і плоско-ввігнута спина) фізіологічних вигинів хребта. Дефекти постави фізіологічних вигинів хребта у фронтальній площині. Різноманітні положення голови. Посилений нахил тазу. Вирівнювання нижніх кінцівок. Нормальна, вальгусна та варусна установки стопи. Вплив деформації скелета на окремі органи і системи та загальний рівень здоров'я.

Тема 3. Ортопедичні захворювання і деформації постави у дітей та дорослих

Юнацький кіфоз: класифікація, діагностика, профілактика і лікування. Сколіоз: класифікація, діагностика. Деформація тулуба сколіозі. Ступені сколіозу. Функціональне дослідження хребта. Визначення болючих точок за ходом остистих відростків хребта і в паравертебральних точках. Ознаки і етіологія остеохондрозу.

Тема 4. Комплексне застосування засобів корекції постави та профілактики порушення постави у школярів і молоді

Фактори впливу на формування постави. Роль загальнозміцнюючих заходів (раціональний розпорядок дня, повноцінний сон, харчування і загартовування) і фізичних вправ. Профілактика із застосуванням режиму і комплексу вправ у дітей з порушенням постави. Вправи для сколіозу. Індивідуальний метод визначення сили м'язів (статичний тест). Особливості групових занять з формування м'язового корсету спини. Форми корекції постави за допомогою фізичного виховання у поєднанні з масажем. Ходьба для закріплення корекції

3. Структура навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб.	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Розділ 1. Функціональні особливості зорового аналізатора. Методи профілактики порушення зору												
Тема 1. <i>Зоровий аналізатор: будова, вікові особливості</i>							10					10
Тема 2. Функціональні та органічні порушення зорового аналізатору							14	2	2			10
Тема 3. Дефекти зору у дітей							12	2				10
Тема 4. Профілактика порушень зору							12		2			10
Разом за розділом 1							48	4	4			40
Розділ 2. Загальні принципи проведення дослідження постави. Порушення та заходи профілактики деформації постави												
Тема 1. Чинники формування та ознаки правильної постави							10	2				8
Тема 2. Причини порушення та діагностичний огляд постави							12		2			10
Тема 3. Ортопедичні захворювання і деформації постави у дітей та дорослих							12		2			10
Тема 4. Комплексне застосування засобів корекції та профілактика порушення постави у школярів і молоді							8					8
Разом за розділом 2							42	2	4			36
Усього годин							90	6	8			76

4. Темі семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Розділ 1. Функціональні особливості зорового аналізатора. Методи профілактики порушення зору		
1	Сприйняття кольору, світла, простору. Виявлення сліпої плями та визначення її розміру	2
2	Гігієна аналізаторів та запобігання порушень зору у дітей та молоді.	2

	Ігрові вправи для профілактики порушення зору. Особливості біокулярного зору	
Розділ 2. Загальні принципи проведення дослідження постави. Порушення та заходи профілактики деформації постави		
3	Основні принципи профілактики порушень постави для дітей і дорослих	2
4	Методи попередження порушень опорно-рухового апарату під час навчального процесу та при роботі за комп'ютером	2
	Разом	8

5. Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Види, зміст самостійної роботи	Кількість годин
Розділ 1. Функціональні особливості зорового аналізатора. Методи профілактики порушення зору		
1	Тема 1 <i>Зоровий аналізатор: будова, вікові особливості</i> , усне опитування	10
2	Тема 2. Функціональні та органічні порушення зорового аналізатору, презентація	10
3	Тема 3. Дефекти зору у дітей, конспект	10
4	Тема 4. Профілактика порушень зор, демонстрація вправ	10
Розділ 2. Загальні принципи проведення дослідження постави. Порушення та заходи профілактики деформації постави		
5	Тема 1. Чинники формування та ознаки правильної постави, тесг-контроль	8
6	Тема 2. Причини порушення та діагностичний огляд постави, усне опитування	10
7	Тема 3. Ортопедичні захворювання і деформації постави у дітей та дорослих, презентація-доповідь	10
8	Тема 4. Комплексне застосування засобів корекції та профілактика порушення постави у школярів і молоді, усне опитування	8
	Разом	76

6. Індивідуальні завдання

Не передбачені програмою.

7. Методи контролю

Контроль рівня засвоєння навчального матеріалу проводиться шляхом фронтального усного та письмового опитування, перевірки виконання практичних завдань, оформлення конспекту, письмової контрольної роботи та складання письмового заліку. Контроль якості виконання додаткових самостійних завдань здійснюється в межах індивідуальної роботи викладача зі студентами, передбачених програмою

8. Схема нарахування балів

Поточний контроль, самостійна робота, індивідуальні завдання									Залікова робота	Сума	
Розділ 1				Розділ 2					Разом		
T1	T2	T3	T4	T1	T2	T3	T4	T5			
6	6	6	7	7	7	7	7	7	60	40	

T1, T2 ... – теми розділів.

Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності протягом семестру	Оцінка
	для дворівневої шкали оцінювання
90 – 100	зараховано
70-89	
50-69	
1-49	не зараховано

Критерії оцінки успішності та результати

Оцінка	Критерії оцінювання
«відмінно»	ставиться за повні та міцні знання матеріалу з дисципліни «Профілактика порушення зору та постави» в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; здатність до формування світогляду, розвитку людського буття, суспільства і природи, духовної культури за знання основної та додаткової літератури; за вияв креативності у розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь.
«добре»	ставиться за вияв студентом повних, систематичних знань із дисципліни, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. Засвоєння загальних закономірностей, механізмів становлення та розвитку психічних пізнавальних процесів, властивостей, станів та утворень людської особистості; Але у відповіді студента наявні незначні помилки
«задовільно»	ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхову обізнаність з основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою; можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але студент

	спроможний усунути їх із допомогою викладача
«незадовільно»	виставляється студентів, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхова, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Таким чином, оцінка «незадовільно» ставиться студентів, який неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності після закінчення ВНЗ без повторного навчання за програмою відповідної дисципліни.

9. Рекомендована література

Основна література

1. Толстанов О.К., Павловський В.А. Т52 Охорона здоров'я дітей та підлітків. Частина II. Попередження дитячих захворювань: Навчально-методичний посібник. – Житомир: Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2009. – 208 с. // <http://eprints.zu.edu.ua>
2. Фізіологія аналізаторів : Метод. рек. до лабораторних робіт для студ. спец. “Біологія” денної і заочної форми навчання / Уклад. Н. О. Козачук, Т. В. Качинська. – Луцьк : РВВ „Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. – 30 с.
3. Маруненко І.М., Неведомська Є.О., Бобрицька В.І. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни. Курс лекцій: Навчальний посібник. – К.: ВД «Професіонал», 2004. – 480 с.
4. Кашуба В. А., Адель Бенжедду. Профилактика и коррекция нарушений пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания. – К.: Знання України, 2005. – 160 с.
5. Кашуба В.А. Биомеханика осанки. – К.: Наук. світ, 2002. – 278 с.

Допоміжна література

1. Шабатура М.Н. Біологія людини: Підручник для 9-го кл. серед. загальноосвіт. навч. закл. / М.Н.Шабатура, Н.Ю.Матяш, В.О.Мотузний. – 3-тє вид., перероб. – К.: Генеза, 2007. – 176 с.: іл. 4.
2. Толстанов О.К., Павловський В.А. Охорона здоров'я дітей та підлітків. Частина II. Попередження дитячих захворювань: Навчально-методичний посібник. – Житомир: Видавництво ЖДУ ім. І.Франка, 2009. – 208 с.

10. Посилання на інформаційні ресурси в Інтернеті, відео-лекції, інше методичне забезпечення

1. Соколенко О. І. Адаптивна фізична культура // <http://dSPACE.luguniv.edu.ua/jspui/bitstream>
2. Мамина школа Порухення зору у дітей - YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=Sdi8StV8X6Q>
3. Погіршення зору у дітей: причини та профілактика - YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=SVSaluTRcnM>
4. Фізичне виховання школярів з порушеннями постави...// ka.at.ua/load/fizichna...porushennjami_postavi...65
5. Профілактика порушень постави // otherreferats.allbest.ru/Медицина/00174962_0.html