

РОЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ «КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ» В ПОДГОТОВКЕ БАКАЛАВРОВ НАПРАВЛЕНИЯ «БИОЛОГИЯ»

Науменко О.А., Соколова О.Я.

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Дисциплина «Культура здоровья» относится к блоку дисциплин по выбору гуманитарного, социального и экономического цикла и преподается студентам очной формы обучения по направлению подготовки Биология, по профилю «Биохимия» на протяжении 3 лет.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы (144 часа) и включает 72 часа аудиторной работы и 72 часа самостоятельной работы. В аудиторную работу включены 18 часов лекций, 36 часов практических и 18 часов лабораторных занятий. Видом итогового контроля по данной дисциплине является экзамен.

Основной целью введения данной дисциплины в учебный план является формирование у студентов представлений о культуре здоровья и профилактике заболеваний в профессиональной среде, приобретение теоретических представлений и практических навыков ведения здорового образа жизни.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование таких общекультурных компетенций, как понимание и соблюдение норм здорового образа жизни, владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-17), а также умение работать самостоятельно и в команде (ОК-18);

В результате освоения дисциплины студенты приобретают навыки оценки показателей своего здоровья, разработки программ индивидуальной и коммунальной профилактики инфекционных заболеваний и их факторов риска, учатся выявлять на ранних стадиях нарушений здоровья, что несомненно поможет им в будущей жизни и работе.

Изучение дисциплины проходит по трем разделам:

- общие вопросы культуры здоровья человека;
- основы профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний;
- основы оказания первой медицинской помощи.

В ходе курса студентам читаются лекции по таким темам, как:

- понятие о здоровье и болезни, адаптационные реакции организма человека, критерии здоровья, комплексная оценка состояния здоровья, понятие о группах здоровья и группах риска;
- статистика здоровья, демографические показатели и их оценка, эпидемиологические методы исследования, методические подходы к разработке и оценке индивидуальных и популяционных профилактических программ профилактики и укрепления здоровья;

- факторы риска заболеваний (управляемые и неуправляемые), методы оценки влияния факторов риска заболеваний на здоровье человека (факторный и корреляционный анализы), расчет риска заболеваний;
- периодизация онтогенеза человека, понятие возрастных периодов развития человека и их характеристика;
- основы культуры здоровья беременной женщины, периоды развития плода и критические периоды развития ребенка;
- культура здоровья детей грудного, дошкольного и школьного возрастов, культура питания детей, подростков и молодежи, основные принципы здорового питания и современные подходы к оценке рационов питания детей, подростков и молодежи;
- двигательная активность, как фактор формирования, укрепления и восстановления здоровья;
- основы культуры психического здоровья, методы и критерии оценки психического здоровья, девиантные формы поведения среди детей и подростков, понятие зависимостей. (игровой, пищевой, табачной и алкогольной);
- культура закаливания, общие и специфические приемы закаливания, механизмы закаливания;
- понятие инфекционных и неинфекционных заболеваний, классификация заболеваний, периоды течения болезней, основные классы неинфекционных заболеваний и основные принципы профилактики неинфекционных заболеваний;
- инфекционные болезни: классификация, причины, пути передачи, проявления, вакцинопрофилактика;
- основы здоровья сердечно - сосудистой системы, факторы риска развития заболеваний сердечнососудистой системы и их профилактика;
- основы здоровья эндокринной системы, профилактика эндемического зоба и сахарного диабета;
- профилактика заболеваний, передающихся половым путем, методы контрацепции;
- первая помощь при травмах и несчастных случаях, алгоритм оказания первой помощи.

В ходе практических и лабораторных занятий студенты заполняют индивидуальный «Паспорт здоровья», проводят антропометрические измерения, определяют показатели пульса, артериального давления, спирометрии, остроты зрения, учатся проводить расчет суточного рациона питания людей различного возраста, а также оказания неотложной помощи при травмах и несчастных случаях. составления генеалогического дерева с определением индекса наследственной предрасположенности к различным заболеваниям, разработки индивидуальных и популяционных программ профилактики заболеваний.

Изучение основных инфекционных заболеваний и освоение навыков оказания первой медицинской помощи проводится интерактивными «кейс» методами с решением ситуационных задач. На муляжах отрабатывается

методика проведения наружного массажа сердца и искусственного дыхания, что также позволяет повысить эффективность обучения студентов.

Таким образом, изучение дисциплины «Культура здоровья» позволяет студентам приобрести опыт деятельности по оценке признаков здоровья работы органов и систем организма человека, прогнозирования и профилактики развития заболеваний, что повысит их конкурентоспособность и эффективность работы в будущем.

Список литературы

1. *Основы медицинских знаний : учеб. пособие для вузов / под ред. Н.Ф. Никитюк. - Оренбург: ОГУ, 2004. - 133 с. - Библиогр.: с. 111-113. - ISBN 5-7410-2003-9.*
2. *Безруких, М. М. Возрастная физиология: Физиология развития ребенка : учеб. пособие для вузов / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фабер. - М.: Академия, 2003. - 416 с.- (Высшее образование). - Библиогр.: с. 414. - ISBN 5-7695-0581-8.*
3. *Билич, Г. Л. Основы валеологии / Г.Л. Билич, Л.В. Назарова. – СПб: Водoley, 1998. - 560 с. : ил.*
4. *Макаров, В. А. Физиология : Основные законы, формулы, уравнения: Учеб. пособие для вузов / В.А. Макаров. - М.: ГЭОТАР-МЕД, 2001. - 112 с.: ил. - ISBN 5-9231-0104-1.*
5. *Матюхина, З. П. Основы физиологии питания, гигиены и санитарии : учеб. для нач. проф. образования / З. П. Матюхина.- 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2004. - 184 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 5-7695-1138-9.*
6. *Сапин, М. Р. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. пособие для вузов / М. Р. Сапин, З. Г. Брыксина. - М.: Академия, 2000. - 456 с.: ил.- (Высшее образование). - ISBN 5-7695-0101-4.*
7. *Скальная, М. Г. Макро-и микроэлементы в питании современного человека: эколого-физиологические и социальные аспекты / М. Г. Скальная, С. В. Нотова; под ред. В. А. Тутельяна, А. В. Скального. - М.: РОСМЭМ, 2004. - 310 с. - Библиогр.: с. 203-209. - ISBN 5-7410-0198-X.*
8. *Скальный, А. В. Микроэлементозы человека (диагностика и лечение): Практ. рук. для врачей и студентов мед. вузов / А. В. Скальный. - М.: ООО Хрис, 2001. - 70 с.: ил*
9. *Сусликов, В. Л. Геохимическая экология болезней: В 4-х т. / В. Л. Сусликов. - М.: Гелиос АРВ, 2000 Т. 2. : Атомовиты. - 672с. - Библиогр.: с. 620-658. - ISBN 5-85438-014-5.*