

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРКАСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту і здоров'я
Кафедра анатомії, фізіології та фізичної реабілітації

Петренко Ю.О., Ілюха Л.М.

ВСТУП ДО СПЕЦІАЛЬНОСТІ ТА АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
з організації самостійної роботи студентів**

Черкаси – 2024

Рецензенти:

доктор біологічних наук, професор кафедри анатомії, фізіології та фізичної реабілітації Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького Юхименко Л.І.

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я людини Черкаського державного технологічного університету Онопрієнко О.В.

Рекомендовано Вченою радою
Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького
(протокол № 5 від 19.12.2024 року)

Петренко Ю.О., Ілюха Л.М.

Вступ до спеціальності та академічна доброчесність: Методичні рекомендації з організації самостійної роботи студентів. / Ю.О. Петренко, Л.М. Ілюха. - Черкаси, 2024. - 24 с.

Представлені у посібнику завдання дозволяють комплексно представити спеціальність 016 Спеціальна освіта спеціалізації 016.03 Ортопедагогіка. Видання допоможе студентам – ортопедагогам самостійно сформувати систему знань та уявлень про сферу майбутньої професійної діяльності.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ЗАВДАННЯ ДО ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ	5
РОЗДІЛ 2. ЗАВДАННЯ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	12
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	19

ВСТУП

Як реакція на виклики часу, що стимулюють нові практичні та епістемологічні підходи до пізнання феноменів навчання та реабілітації осіб з порушеннями функцій опорно-рухового апарату, було запроваджено нову галузь науки спеціальної освіти - ортопедагогіку. Ортопедагогіка - наука про принципи, закономірності, зміст, методи і форми навчання та виховання дітей із порушеннями функцій опорно- рухового апарату (ПФОРА). Ортопедагогіка розвивається на основі загальних принципів педагогіки, дефектології, реабілітології з урахуванням даних таких споріднених дисциплін, як ортодизонтогенез та ортопсихологія» .

Стандарт вищої освіти зі спеціальності 016 Спеціальна освіта містить компетентності, які відображають, що саме студент повинен знати, розуміти та бути здатним виконувати після успішного завершення освітньої програми. Компетентності та результати навчання узгоджені між собою і відповідають дескрипторам Національної рамки кваліфікацій. Заклад вищої освіти самостійно формує перелік дисциплін, практик та інших видів освітньої діяльності, необхідний для набуття визначених Стандартом компетентностей.

Працевлаштування може здійснюватися на посади, передбачені класифікатором професій.

РОЗДІЛ 1

ЗАВДАННЯ ДО ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

Тема №1. Понятійно-термінологічна база ортопедагогіки.

Методичні вказівки:

У вищій школі ортопедагогіка - новітня спеціалізація з корекційної педагогіки, яка спрямована на унікальну підготовку та перепідготовку фахівців у сфері корекційного навчання та психолого- педагогічної реабілітації дітей і дорослих із порушеннями опорно-рухового апарату.

Споріднену з ортопедагогікою науку ортопсихологію розглядають як розділ спеціальної психології, який вивчає психічний розвиток осіб з порушеннями функцій ОРА, шляхи та засоби його корекції.

Термінологічний фонд ортопедагогіки та ортопсихології представлений здебільшого міжгалузевими термінами, які використовуються в кількох споріднених або й віддалених галузях. Розвинула наука і вузькоспеціальні терміни, які відображають специфіку галузі (ортопедичний підхід, ортопедичні принципи, діти з порушеннями функцій ОРА).

Представлені такі лексико-семантичні групи термінів: «назви частин ОРА» (хребет, нижні кінцівки), «назви захворювань систем організму» (дитячий церебральний параліч, поліомієліт), «назви психічних процесів» (психофізичний розвиток, відчуття, сприймання), «педагогічна термінологія» (методика Марії Монтесорі, кондуктивна педагогіка Петьо), «корекційно-реабілітаційні технології» (зоотерапія, ігротерапія) тощо. Така широчінь лексичної семантики вимагає засвоєння термінів суміжних дисциплін: анатомії, лікувальної справи, психології, дефектології, педагогіки.

Для термінології ортопедагогіки властиві синонімічні відношення (опорно-руховий апарат, кістково-м'язова система, локомоторна система, скелетно-м'язова система; ортопедагогіка, корекційна педагогіка, спеціальна педагогіка, лікувальна педагогіка).

Завдання для самостійної роботи: скласти словник з основних термінів ортопедагогіки.

Тема №2. Оцінка функціонального стану дітей з ПФОРА.

Методичні вказівки:

Оцінка рівня функціонального стану дається з аналізу груп фізіологічних і психологічних показників, причому функціональний стан визначається як інтегральна величина актуальних властивостей людини, які забезпечують ефективність діяльності.

З позицій системного підходу функціональний стан можна визначити декількома способами:

1. Функціональний стан людини - можливість виконувати конкретний вид діяльності з урахуванням впливу на здоров'я людини

2. Функціональний стан людини - динамічний результат взаємодії різних підсистем організму.

3. Функціональний стан людини - складна системна реакція організму на діяльність, відповідь організму на зовнішні й внутрішні фактори діяльності.

Поняття функціонального стану вводиться для характеристики ефективної сторони діяльності або поведінки людини. Мова йде про можливості людини, що знаходиться в тому чи іншому стані, виконувати певний вид діяльності.

Завдання для самостійної роботи:

1. Методики визначення ступеня розумового та фізичного стомлення.
2. Методики визначення фізіологічних резервів організму.
3. Визначення індивідуального адаптаційного потенціалу.
4. Методики оцінки стресового напруження.
5. Інтегральний метод оцінки функціонального стану.

Тема №3. Формування соціальної мобільності у дітей із ПФОРА.

Методичні вказівки:

Формування соціальної мобільності дитини починається з соціального становлення її як особистості. Соціальне становлення особистості дитини з порушеннями опорно-рухового апарату є невід'ємною частиною корекційної і реабілітаційної навчально-виховної роботи.

Соціальне становлення відбувається завдяки системі соціальних дій. Соціальна дія визначається науковцями як спосіб розв'язання соціальних проблем (наприклад, потреби у розумінні особи з порушеннями опорно-рухового апарату іншими людьми, потреби у бажаному соціальному статусі). Головною ознакою результативності соціальних дій особистості є визнання їх іншими особами, всією значущою для особистості групою. Соціальний статус науковцями визначається як положення (позиція) особи в соціальному середовищі.

Соціальне становлення і формування соціального статусу у суспільстві передбачає системне соціальне планування роботи з означеною вище категорією дітей. Соціальне планування, за визначенням науковців, означає напрями діяльності, пов'язані з науково обґрунтованим управлінням соціальними процесами, явищами, чим передбачені такі складові:

- 1) загальна характеристика дитини, причини виникнення її проблеми; її ставлення до проблеми; ставлення найближчого оточення до її проблеми;
- 2) способи створення сприятливих умов для успішного протікання соціального становлення дитини або вибір способів соціального становлення дитини навіть у несприятливих умовах найближчого соціального оточення;
- 3) розвиток соціально і профільно значущих для дитини можливостей, враховуючи її особистісні можливості (інтелектуальні, фізичні, моральні та ін.);
- 4) підбір механізмів стимулювання дитини до активних дій і взаємодії з іншими людьми;
- 5) покращення (по можливості) соціально-побутових умов при активній участі самої дитини у цьому процесі;
- 6) організація змагання із самим собою вчорашнім (намагання бути кращим, успішнішим сьогодні, ніж був учора);
- 7) самоорганізація дитини на підвищення власної соціальної активності;
- 8) системне самовдосконалення (фізичне, моральне, соціальне).

Завдання для самостійної роботи:

1. Соціальний самоконтроль.

2. Типи процесів самоорганізації.
3. Вертикальна соціальна мобільність.
4. Горизонтальна соціальна мобільність.

Тема №4. Особливості адаптивного фізичного виховання дітей з ПФОРА.

Методичні вказівки:

Порушення функцій опорно-рухового апарату можуть бути вродженими або набутими. Можна виділити такі види патології опорно-рухового апарату:

1. Захворювання нервової системи: дитячий церебральний параліч (ДЦП), поліомієліт.
2. Вроджені патології ОРА: вивих стегна; кривошия; клишоногість та інші деформації стоп; аномалії розвитку хребта (сколіоз); недорозвинення та дефекти розвитку кінцівок; аномалії розвитку пальців кисті; артрогрипоз (вроджена хвороба апарату руху, що характеризується множинними контрактурами суглобів внаслідок недорозвинення м'язів кінцівок).
3. Набуті захворювання та порушення ОРА: травми головного, спинного мозку та кінцівок; поліартрит, захворювання скелету (пухлини кісток, туберкульоз, остеомієліт); системні захворювання скелету - ахондродістрофія (відставання в зростанні кісток кінцівок при нормальному зростанні тулуба, ший і голови); рахіт; міопатія (захворювання, яке пов'язане з порушенням обміну речовин у м'язовій тканині) - м'язова слабкість, атрофія м'язів.

У дітей із порушеннями опорно-рухового апарату (ОРА) - провідним є руховий дефект (недорозвинення, порушення або втрата рухових функцій).

У багатьох випадках порушення функції опорно-рухового апарату (меншою мірою нанізм) обмежують можливості дітей, пов'язані з проявом типових рухових патернів, необхідних для нормального рухового розвитку. Програми фізичного виховання повинні стимулювати послідовний розвиток базових рухових патернів та навичок, необхідних для участі в іграх, заняттях спортом та рухової активністю рекреаційної спрямованості. Під час виконання вправ, спрямованих на стимуляцію рухового розвитку, вчитель фізичного виховання

повинен звертати увагу насамперед на правильність виконання рухів, а не на результат.

Завдання для самостійної роботи: підготувати доповіді на теми

АФВ дітей з м'язовою дистрофією.

АФВ дітей з ревматоїдним артритом.

АФВ дітей з артрогрипозом.

АФВ при міастенії.

АФВ дітей з ДЦП.

Тема №5.

Положення про систему забезпечення якості освітньої діяльності та якості вищої освіти.

На підставі освітньо-професійної (освітньо-наукової) програми навчально-науковий інститут (факультет) розробляє навчальний план для відповідної спеціальності. Навчальний план є нормативним документом, який визначає зміст навчання та регламентує організацію освітнього процесу. Навчальний план затверджується рішенням вченої ради університету і вводиться в дію наказом по університету. Підпис ректора (першого проректора) скріплюється печаткою університету.

Навчальні плани і робочі навчальні плани розробляють гарант та група забезпечення випускових кафедр із залученням представників забезпечувальних кафедр. Контроль за виконанням вимог щодо навчальних планів здійснює заступник директора (декана) з навчальної роботи.

Перед розглядом науково-методичними радами інститутів (факультетів) проекти освітніх програм і навчальних планів обговорюють органи студентського самоврядування інститутів (факультетів), стейкхолдери [12].

Положення про організацію роботи з охорони праці, безпеки життєдіяльності учасників освітнього процесу.

Організація роботи з охорони праці та безпеки життєдіяльності в університеті покладається на директорів інститутів , деканів факультетів, керівників інших структурних підрозділів університету.

Інструктажі з питань охорони праці в університеті проводяться із здобувачами освіти та працівниками університету відповідно до Типового положення. Інструктажі з питань безпеки життєдіяльності проводяться одночасно з інструктажем з питань охорони праці і містять питання охорони здоров'я, пожежної, радіаційної безпеки, безпеки дорожнього руху, реагування в надзвичайних ситуаціях, безпеки побуту тощо.

Викладач, куратор групи:

1) несе відповідальність за збереження життя і здоров'я студентів, слухачів під час освітнього процесу;

2) забезпечує проведення освітнього процесу, що регламентується чинними законодавчими та нормативно-правовими актами з охорони праці;

3) організовує вивчення здобувачами освіти правил і норм з охорони праці;

4) проводить інструктажі із здобувачами освіти :

з охорони праці - під час проведення виробничої практики відповідно до Типового положення;

з безпеки життєдіяльності під час проведення навчальних занять та позанавчальних заходів:

вступний на початку навчального року - з реєстрацією в журналі обліку навчальних занять на сторінці куратора групи;

первинний, позаплановий, цільовий інструктажі із здобувачами освіти - з реєстрацією в спеціальному журналі з безпеки життєдіяльності;

інструктажі перед початком заняття (нової теми, лабораторної, практичної роботи тощо) - з реєстрацією в журналі обліку навчальних занять і виробничого навчання на сторінці предмета в рядку про зміст уроку, лекції, практичної роботи тощо;

5) здійснює контроль за виконанням здобувачами освіти правил (інструкцій) з безпеки;

б) проводить профілактичну роботу щодо запобігання травматизму серед здобувачів освіти під час освітнього процесу;

7) проводить профілактичну роботу серед здобувачів освіти щодо вимог особистої безпеки у побуті (дії у надзвичайних ситуаціях, дорожній рух, участь

у масових заходах, перебування в громадських місцях, об'єктах мережі торгівлі тощо);

8) терміново повідомляє керівника та службу охорони праці закладу освіти про кожний нещасний випадок, що трапився з студентом, слухачем, аспірантом, організовує надання першої долікарської допомоги потерпілому, викликає медпрацівника [13].

Тема №6.

Положення про курсові та кваліфікаційні роботи.

Слід уникати тем курсових робіт, пов'язаних із конкретними навчальними дисциплінами та надавати перевагу міжпредметним завданням, які потребують синтезу вже отриманих знань і самостійного здобуття нових.

Теми кваліфікаційних робіт формулюють як прикладні чи фундаментальні проблеми, розкриття яких вимагає опрацювання підбірки джерел, їх аналізу, порівняння, пошуку методики проведення дослідження та/або самостійного виконання практичної розробки. Неприпустимо, щоб теми кваліфікаційних робіт (курсівих робіт зокрема) збігалися з темами або розділами навчальних дисциплін. Теми кваліфікаційних робіт розглядають й ухвалюють на засіданні випускової кафедри не пізніше, ніж за місяць до закінчення першого семестру поточного навчального року.

Робота, у якій розкрито тему, прореферовано використані джерела, здійснено аналіз певної інформаційної та/або статистичної бази даних, сформульовано висновки без необхідного їх обґрунтування не може бути оцінена вище «задовільно». Робота, у якій представлено власну оцінку використаних джерел, самостійно проаналізовано підібраний матеріал, зроблено висновки та сформульовано пропозиції, але вони не є достатньо аргументованими, може бути

оцінена на «добре». Робота, у якій представлено власну оцінку широкого спектру джерел, проведено власні дослідження і на їхній основі зроблено аргументовані висновки та обґрунтовано пропозиції, може бути оцінена на «відмінно». Деталі оцінювання в Додатку 4 [14].

Закон України «Про освіту»

Освіта є основою інтелектуального, духовного, фізичного і культурного розвитку особистості, її успішної соціалізації, економічного добробуту, запорукою розвитку суспільства, об'єднаного спільними цінностями і культурою, та держави.

В Україні створюються рівні умови доступу до освіти. Ніхто не може бути обмежений у праві на здобуття освіти. Право на освіту гарантується незалежно від віку, статі, раси, стану здоров'я, інвалідності, громадянства, національності, політичних, релігійних чи інших переконань, кольору шкіри, місця проживання, мови спілкування, походження, соціального і майнового стану, наявності судимості, а також інших обставин та ознак.

Держава гарантує усім громадянам України та іншим особам, які перебувають в Україні на законних підставах, а також кожній дитині незалежно від підстав її перебування в Україні право на безоплатне здобуття повної загальної середньої освіти відповідно до стандартів освіти.

Мовою освітнього процесу в закладах освіти є державна мова. У класах (групах) з навчанням мовами національних меншин, які є офіційними мовами Європейського Союзу, гарантується право на використання мови відповідної національної меншини в освітньому процесі поряд з державною мовою [15].

Закон України «Про вищу освіту»

Автономія закладу вищої освіти - самостійність, незалежність і відповідальність закладу вищої освіти у прийнятті рішень стосовно розвитку академічних свобод, організації освітнього процесу, наукових досліджень, внутрішнього управління, економічної та іншої діяльності, самостійного добору і розстановки кадрів у межах, встановлених цим Законом.

Академічна доброчесність - сукупність етичних принципів та визначених Законом України "Про освіту", цим Законом та іншими законами України правил, якими мають керуватися учасники освітнього процесу під час навчання, викладання та провадження наукової (творчої) діяльності з метою забезпечення довіри до результатів навчання та/або наукових (творчих) досягнень.

Академічна мобільність - можливість учасників освітнього процесу навчатися, викладати, стажуватися чи проводити наукову діяльність в іншому закладі вищої освіти (науковій установі) на території України чи поза її межами.

Європейська кредитна трансферно-накопичувальна система (ЄКТС) - система трансферу і накопичення кредитів, що використовується в Європейському просторі вищої освіти з метою надання, визнання, підтвердження кваліфікацій та освітніх компонентів і сприяє академічній мобільності здобувачів вищої освіти. Система ґрунтується на визначенні навчального навантаження здобувача вищої освіти, необхідного для досягнення визначених результатів навчання, та обліковується у кредитах ЄКТС.

Кредит Європейської кредитної трансферно-накопичувальної системи - одиниця вимірювання обсягу навчального навантаження здобувача вищої освіти, необхідного для досягнення визначених (очікуваних) результатів навчання. Обсяг одного кредиту ЄКТС становить 30 годин. Навантаження одного навчального року за денною формою навчання становить, як правило, 60 кредитів ЄКТС [16].

Тема №7.

Закон України «Про наукову і науково-технічну діяльність»

Наукова діяльність - інтелектуальна творча діяльність, спрямована на одержання нових знань та (або) пошук шляхів їх застосування, основними видами якої є фундаментальні та прикладні наукові дослідження.

Наукова (науково-технічна) робота - наукові дослідження та науково-технічні (експериментальні) розробки, проведені з метою одержання наукового, науково-технічного (прикладного) результату. Основними видами наукової (науково-технічної) роботи є науково-дослідні, дослідно-конструкторські,

проектно-конструкторські, дослідно-технологічні, технологічні, пошукові та проектно-пошукові роботи, виготовлення дослідних зразків або партій науково-технічної продукції, а також інші роботи, пов'язані з доведенням нових наукових і науково-технічних знань до стадії практичного використання.

Суб'єктами наукової і науково-технічної діяльності є наукові працівники, науково-педагогічні працівники, аспіранти, ад'юнкти і докторанти, інші вчені, наукові установи, університети, академії, інститути, музеї, інші юридичні особи незалежно від форми власності, що мають відповідні наукові підрозділи, та громадські наукові організації [17].

Закон України «Про авторське право і суміжні права»

Об'єктами авторського права є твори у галузі науки, літератури і мистецтва, а саме:

- 1) літературні письмові твори белетристичного, публіцистичного, наукового, технічного або іншого характеру (книги, брошури, статті тощо);
- 2) виступи, лекції, промови, проповіді та інші усні твори;
- 3) комп'ютерні програми;
- 4) бази даних;
- 5) музичні твори з текстом і без тексту;
- 6) драматичні, музично-драматичні твори, пантоміми, хореографічні та інші твори, створені для сценічного показу, та їх постановки;
- 7) аудіовізуальні твори;
- 8) твори образотворчого мистецтва;
- 9) твори архітектури, містобудування і садово-паркового мистецтва;
- 10) фотографічні твори, у тому числі твори, виконані способами, подібними до фотографії;
- 11) твори ужиткового мистецтва, у тому числі твори декоративного ткацтва, кераміки, різьблення, ливарства, з художнього скла, ювелірні вироби тощо;
- 12) ілюстрації, карти, плани, креслення, ескізи, пластичні твори, що стосуються географії, геології, топографії, техніки, архітектури та інших сфер діяльності;

- 13) сценічні обробки творів, зазначених у пункті 1 цієї частини, і обробки фольклору, придатні для сценічного показу;
- 14) похідні твори;
- 15) збірники творів, збірники обробок фольклору, енциклопедії та антології, збірники звичайних даних, інші складені твори за умови, що вони є результатом творчої праці за добором, координацією або упорядкуванням змісту без порушення авторських прав на твори, що входять до них як складові частини;
- 16) тексти перекладів для дублювання, озвучення, субтитрування українською та іншими мовами іноземних аудіовізуальних творів;
- 17) інші твори [18].

Закон України «Про запобігання корупції»

Визначає правові та організаційні засади функціонування системи запобігання корупції в Україні, зміст та порядок застосування превентивних антикорупційних механізмів, правила щодо усунення наслідків корупційних правопорушень.

Суб'єкти, на яких поширюється дія цього Закону: зокрема, представники громадських об'єднань, наукових установ, **навчальних закладів**, експертів відповідної кваліфікації, інші особи, які входять до складу конкурсних та дисциплінарних комісій, Громадської ради доброчесності [19].

РОЗДІЛ 2

ЗАВДАННЯ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Тема №1. Енергетика трудової діяльності.

Методичні вказівки:

Рівень витрат енергії є інтегральним показником діяльності організму людини в процесі праці. Основні витрати енергії при цьому зумовлюються роботою м'язів – чим більшу механічну роботу виконує працівник, тим більше він витрачає енергії. Витрати енергії залежать також від інформаційного змісту праці, умов виробничого середовища, емоційного стану працівника. Джерелом енергії для всіх життєвих процесів і функцій є обмін речовин.

Обмін речовин характеризується складними біохімічними реакціями, які полягають в засвоєнні поживних речовин, що надходять із зовнішнього середовища, складних перетвореннях цих речовин та виділенні в навколишнє середовище відпрацьованих продуктів. Процес засвоєння організмом речовин, створення з них нових та відновлення порушених клітин і тканин називається асиміляцією. Процес розпаду складних органічних речовин на прості сполуки називається дисиміляцією. У процесі дисиміляції виділяється енергія, яка використовується для підтримання життєдіяльності органів і систем організму та на виконання роботи. Процеси асиміляції і дисиміляції перебувають у відносній рівновазі. Співвідношення між кількістю енергії, яка надходить до організму з їжею, і витраченою енергією називається енергетичним балансом. Посилення діяльності призводить до посилення процесів дисиміляції. Щоб зберігалась рівновага між надходженням і витрачанням речовин та енергії, необхідно збільшити надходження поживних речовин для посилення процесів асиміляції.

Загальні добові затрати енергії включають функціональний та основний обмін енергії. Важливе практичне значення має питання про оптимальний рівень затрат енергії на щоденну роботу та гранично можливу величину затрат енергії при тривалій роботі.

1. Підготувати презентацію для доповіді відповідно до плану заняття.

2. Питання для самостійного опрацювання:

- Енергетичний оптимум.
- Енергетичний коефіцієнт корисної дії.

Тема №2. Визначення загального часу на відпочинок.

Методичні вказівки:

Численними дослідженнями фізіологів встановлено певні фізіологічні закономірності, які покладені в основу розробки режимів праці і відпочинку. Ці закономірності зводяться ось до чого:

- час роботи залежить від її інтенсивності: чим важча робота, чим вищий її темп, тим менша допустима щільність робочого часу. Збільшення енергозатрат у 2 рази скорочує робочий час у 4 рази;

- допустимий час роботи обернено пропорційний допустимій частоті пульсу. При робочій частоті пульсу 100 ударів/хв тривалість робочого часу становить 8 год, а при частоті пульсу 150 ударів/хв - лише 2 год;

- чим вища фізична працездатність людини, тим вищі допустимі величини темпу роботи, щільності робочого часу і приросту робочого пульсу;

- відносний час відпочинку на одиницю часу роботи тим більший, чим вищий темп роботи і чим менший невикористаний резерв підвищення темпу роботи;

- скорочення періодів роботи зменшує допустиму величину часу на відновлення працездатності;

- відпочинок працюючим м'язам і нервовим центрам в окремі мікроперіоди роботи забезпечується за рахунок мікропауз, які мимовільно виникають між операціями і рухами в зв'язку з необхідністю переключення процесів збудження і гальмування в нервовій системі. Тривалість їх становить всього декілька секунд, але залежно від темпу роботи вони можуть становити до 10 % робочого часу;

- сумарне відновлення функцій тим більше, чим більша кількість періодів відпочинку (при незмінній тривалості відпочинку);

- різні умови і різні види праці викликають приблизно однакові зміни

працездатності.

1. Підготувати презентацію для доповіді відповідно до плану заняття.

2. Питання для самостійного опрацювання:

- Поясніть поняття режим праці та відпочинку.
- Охарактеризуйте типовий режим праці та відпочинку.

Тема №3. Визначення фізичного стану людини.

Методичні вказівки:

Останнім часом поряд з термінами «фізичний розвиток», «фізична працездатність» широко використовується поняття «фізичний стан».

Фізичний стан - сукупності взаємопов'язаних ознак, в першу чергу таких, як фізична працездатність, функціональний стан органів та систем, стать, вік, фізичний розвиток, фізична підготовленість.

Найбільші факторні навантаження в структурі фізичного стану несуть показники загальної фізичної працездатності, виражені як її аеробною, так і анаеробною компонентою. Істотне значення у формуванні фізичного стану мають анаеробні процеси, врахування яких необхідне як при розробці систем діагностики фізичного стану, так і при регламентації фізичних навантажень в оздоровчому фізичному тренуванні.

Істотна роль в структурі фізичного стану належить комплексу гемодинамічних показників, отриманих при максимумі навантаження і відображають потужність кардіоциркуляторного резерву (хвилинний об'єм крові, ударний об'єм крові, ЧСС, МСК, загальний периферичний опір). Ця група показників має високу інформативністю для оцінки фізичного стану.

Досить виражена в структурі фізичного стану значимість показників гемодинаміки в стані м'язового спокою.

1. Підготувати презентацію для доповіді відповідно до плану заняття.

2. Питання для самостійного опрацювання:

- Охарактеризуйте поняття фізичний стан організму.

- Ознаками фізичного стану.
- Показники фізичного стану.
- Рівні фізичного стану.

Тема №4. Визначення площі поверхні тіла людини.

Методичні вказівки:

Для багатьох клінічних цілей площа поверхні тіла є кращим показником метаболічного обміну, ніж маса тіла, оскільки вона менш залежить від зайвої кількості жирової тканини.

Від шкірної поверхні залежить повітряний обмін з навколишнім середовищем. Від площі тіла залежить метаболізм, тобто внутрішні обмінні процеси організму: переробка елементів їжі, перетворення її на найдрібніші частинки і виведення непотрібних речовин. Від правильного метаболізму залежить механіка найважливіших людських органів, а отже – здоров'я і життя.

Подібні обчислення необхідні для розрахунку дозування лікарських засобів, що мають вкрай стиснений терапевтичний індекс. Це виявляється життєво важливим при хіміотерапії, при призначенні гормональних засобів. Ультразвукові дослідження серцевих функцій теж вимагають знання формули площі тіла людини. Крім того, вона використовується для вивчення інтенсивності клубочкової фільтрації в нефрології.

1. Підготувати презентацію для доповіді відповідно до плану заняття.

2. Питання для самостійного опрацювання:

- Охарактеризувати поняття площа тіла людини.
- Практичне використання площі поверхні тіла.
- Методики визначення площі поверхні тіла людини.

Тема №5. Розрахунок робочого пульсу при фізичних навантаженнях.

Методичні вказівки:

Виділяють наступні пульсові зони:

Перша зона - зона розминки та відновлення. Частота пульсу повинна досягати близько половини від максимального значення.

Друга зона - фітнеса та активності - виступає оптимальною для тренувального процесу. Пульс повинен досягати 60-70% від максимальної частоти пульсу.

Третя зона – аеробних навантажень. Пульс досягає 70-80% від максимальної частоти.

Четверта зона – анаеробна, пульс спортсмена досягає 80-90% від максимального значення.

П'ята зона – анаеробна, пульс досягає 90-95% від максимального значення.

1. Підготувати презентацію для доповіді відповідно до плану заняття.

2. Питання для самостійного опрацювання:

- Особливості діяльності рухового апарату під час виконання вправ помірної потужності.
- Особливості діяльності рухового апарату під час виконання вправ великої потужності.
- Особливості діяльності рухового апарату під час виконання вправ субмаксимальної потужності.
- Особливості діяльності рухового апарату під час виконання вправ максимальної потужності.

Тема №6. Розрахунок інтенсивності рухової активності.

Методичні вказівки:

Параметр метаболічний еквівалент (МЕТ) характеризує відношення рівня метаболізму людини під час фізичної активності до рівня її метаболізму в стані спокою. Відомо, що у порівнянні з людиною в стані спокою помірно активна людина спалює в три-шість разів більше калорій (три-шість МЕТ), а високо активна людина - більш ніж у шість разів.

Рекомендований ВООЗ рівень фізичних навантажень дорівнює 600 МЕТ-хвилин, що еквівалентно 150 хвилинам швидкої ходьби або 75 хвилин бігу на тиждень. Нові ж дослідження показали, що необхідний для підтримки здоров'я рівень навантажень дорівнює трьом-чотирьом тисячам МЕТ-хвилин на тиждень. Досягти цього рівня можна здійснюючи рутинні дії: 10 хвилин підйому сходами, 15 хвилин прибирання за допомогою пилососа, 20 хвилин занять садівництвом і так далі.

1. Підготувати презентацію для доповіді відповідно до плану заняття.

2. Питання для самостійного опрацювання:

- Використання МЕТ в програмах адаптивного фізичного виховання.
- Фізична підготовленість осіб в адаптивному фізичному вихованні.

Тема №7. Визначення тренуваності людини за оцінкою стійкості до гіпоксії.

Методичні вказівки:

Про потенційні здібності організму можна судити за показниками фізіологічних функцій у стані спокою. Для судження про ступінь пристосованості організму до фізичних вправ застосовуються функціональні проби зі стандартними навантаженнями, а також проби з повторними специфічними спортивними навантаженнями. Повторні навантаження дають можливість визначити ступінь розвитку спеціальної тренуваності в обраному виді спортивної спеціалізації.

Кращими показниками тренуваності є функціональні проби дихальної системи: визначення максимальної довільної вентиляції легень, анаеробної продуктивності організму і потужності дихальних м'язів. У стані високої тренуваності підвищується максимальна вентиляція легень, збільшується потужність дихальних м'язів, зростає витривалість до затримки дихання.

1. Підготувати презентацію для доповіді відповідно до плану заняття.

2. Питання для самостійного опрацювання:

- Поняття гіпоксія.

- Види гіпоксії.

Тема №8. Мислення у процесі праці.

Методичні вказівки:

Мислення - це процес опосередкованого, узагальненого відображення людиною дійсності в найбільш істотних взаємозв'язках і відношеннях. Воно соціально обумовлене, нерозривно пов'язане з мовою, виникає на основі практичної діяльності з чуттєвого пізнання і здійснюється за допомогою системи відповідних операцій.

Мотиви мислення у процесі праці проявляються як специфічно пізнавальні і неспецифічні. У першому випадку спонукальними рушійними силами мислення як діяльності виступають інтереси і мотиви, в яких виявляються пізнавальні потреби працівника. У другому випадку мислення здійснюється під впливом зовнішніх факторів, а не суто пізнавальних інтересів. Цілком очевидно, що поєднання цих мотивів забезпечує високу ефективність мислення, що особливо необхідно у творчій праці.

Отже, мислення у процесі праці проявляється як репродуктивне та творче.

1. Підготувати презентацію для доповіді відповідно до плану заняття.

2. Питання для самостійного опрацювання:

- Види мислення.
- Методи вивчення мислених процесів.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна

1. Бабенко Т. В. Розвиток соціально-професійної мобільності фахівця в освітньому середовищі вищого закладу освіти. Інноваційна педагогіка. Одеса, 2018. С. 62-65.
2. Колишкін О.В. Вступ до спеціальності «Корекційна освіта»: навч.посіб. Суми : Університетська книга, 2018. С.21-29.
3. Пахомова Н. Г. Актуальні проблеми спеціальної освіти : навч. посіб.Полтава : АСМІ, 2018. 329 с.
4. Порошенко М.А. Інклюзивна освіта: начальний посібник. Київ: ТОВ «Агенство Україна», 2019. 300с.
5. Психологічний супровід інклюзивної освіти : підруч. / кол. автор.; за заг. ред. Т. О. Докучиної. Кам'янець-Подільський: Кам'янець- Подільський державний університет імені Івана Огієнка, 2020. 172 с.
6. Пріма Р. Формування професійної мобільності майбутнього вчителя початкових класів: теорія і практика: монографія. Дніпропетровськ: ІМА-ПРЕС, 2009. 367
7. Рідкодубська Г. А. Критерії та рівні готовності до професійної мобільності майбутніх працівників соціальної сфери. Інноваційна педагогіка. Одеса, 2018. Вип. 4. Т. 2. С. 49-52.
8. Шевців З. М. Основи інклюзивної педагогіки [текст]: підручник. К. :«Центр учбової літератури», 2016. 248 с.
9. Шевцов А. Г. Апологія ортопедагогіки. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 19. Корекційна педагогіка та психологія : Зб. наукових праць. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. № 19. С. 209-215.
10. Шевцов А. Г. Освітні основи реабілітології : монографія. Київ : МП Леся, 2009. 484 с.
11. Шевцов А. Г. Ортопедагогіка. Словникова стаття. / Дефектологічний словник. За ред. В. І. Бондаря, В. М. Синьова. Київ : МП Леся, 2011. 528 с.

12. <https://drive.google.com/file/d/0Bz9Pblt6U8UmWVNBOC01anlHQWs/view?resourcekey=0-nYvOiJgQNNQeJQcDryWpWA>
13. <https://drive.google.com/file/d/1aO3eWkewS5Tay0SmaWqII2EGSfu8TqZz/view>
14. https://drive.google.com/file/d/1b4NOLAGRVn7vDvH_devSfqAwSjNDqA7w/view
15. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>
16. <https://ips.ligazakon.net/document/T141556>
17. https://ips.ligazakon.net/document/t150848?ed=2023_03_31
18. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3792-12#Text>
19. https://ips.ligazakon.net/document/T14_1700?an=1

Додаткова

1. Актуальні проблеми ортопедагогіки, ортопсихології та реабілітології : збірник тез доповідей III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Запоріжжя, 4-5 жовтня 2019 р.). За заг. ред. Шевцова А.Г. Запоріжжя : Вид-во Хортицької національної академії, 2019. 284 с.
2. Актуальні проблеми ортопедагогіки, ортопсихології та реабілітології: Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції / за ред. М. Шеремет, А. Шевцова, А. Заплатинської. Київ : Альянт, 2021. 279 с.
3. Нова українська школа : poradnik dla vchytelja / Під заг. ред. Бібік Н. М. Київ : ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2017. 206 с.