

ACTUALITY OF INTRODUCTION OF HYGIENIC DISCIPLINES' TEACHING IN THE TRAINING PROCESS OF THE STUDENTS BY TOURIST SPECIALITIES

Lebedynets N.V.

АКТУАЛЬНІСТЬ ВПРОВАДЖЕННЯ ВИКЛАДАННЯ ГІГІЄНИЧНИХ ДИСЦИПЛІН ПРИ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ ТУРИСТИЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ



ЛЕБЕДИНЕЦЬ Н.В.
НПУ ім. М.П. Драгоманова,
м. Київ

УДК [613+614](075.8)

**АКТУАЛЬНОСТЬ ВНЕДРЕНИЯ
ПРЕПОДАВАНИЯ
ГИГИЕНИЧЕСКИХ
ДИСЦИПЛИН ПРИ
ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ
ТУРИСТИЧЕСКИХ
СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ
Лебединец Н.В.**

Активное развитие туризма в Украине требует выпуска специалистов в данной отрасли и внедрения в их профессиональную подготовку гигиенических дисциплин, которые освещали бы вопросы профилактической медицины в туристической деятельности. В статье рассмотрены вопросы актуальности внедрения учебно-методического комплекса "Общая санитария и гигиена" для студентов туристических специальностей.

© **Лебединець Н.В.**
СТАТТЯ, 2011.

туризм — це один з важливих засобів гармонійного розвитку, зміцнення фізичного, психічного та емоційного здоров'я, залучення учнівської та студентської молоді до занять фізичною культурою. Оздоровче значення занять туризмом визначається перебуванням у природних, екологічно чистих умовах, у позитивній дії різноманітних природних чинників у поєднанні з фізичною діяльністю та руховою активністю. Туристичний відпочинок розвиває такі фізичні якості, як сила, витривалість, спритність, загартованість. Заняття туризмом впливають на психоемоційний статус людини, сприяють розвитку наполегливості, сміливості, вміння орієнтуватися на місцевості, вихованню вольових та трудових навичок. Туристична діяльність вимагає постійних тренувань, удосконалення загальнофізичної та спеціально-туристичної підготовки. Учасники походів, подорожей та екскурсій виконують нормативні вимоги, здобувають спортивні розряди, одержують інструкторські навички. Туристичний інструктор повинен володіти методично-практичним комплексом знань, умінь та навичок з питань організації і змісту лікарського контролю туристичної діяльності, надання першої медичної допомоги, а також засобів попередження спортивних травм, профілактики захворювань, які можуть виникнути у похідних умовах. Успішне засвоєння фахових туристичних дисциплін неможливе без грамотного підходу до самоконтролю над власним здоров'ям, оволодіння науково-методичними основами організації тренувальних занять з загальнофізичної та спеціально-туристичної підготовки учасників походів, опанування гігієнічного аспекту перспектив розвитку оздоров-

чо-спортивного туризму в Україні [3, 4].

Активний розвиток спортивного туризму у нашій країні потребує висококваліфікованих спеціалістів у даній галузі та впровадження до їхньої фахової підготовки гігієнічних дисциплін, які б висвітлювали питання профілактичної медицини у туристичній діяльності. Актуальність даної проблеми викликала потребу співпраці фахівців педагогічного та медичного профілю. Викладачами Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова та лікарями Інституту гігієни та медичної екології ім. О.М. Марзєєва було розроблене програмне забезпечення для викладання дисципліни "Загальна санітарія та гігієна" для студентів туристичних спеціальностей. Так, для студентів за напрямом підготовки 0504 "Туризм", за спеціальністю 6.050401 "Туризм" було створено навчально-методичний комплекс, до якого увійшли типова та робоча навчальні програми, курс лекцій та лабораторно-семінарських занять, комплект контрольної-модульної перевірки знань, навчальний посібник "Основи гігієни та санітарії у туристичній діяльності".

"Загальна санітарія та гігієна" є ввідною пізнавально-профілактичною дисципліною для підготовки спеціалістів туристичного профілю. Задача цього курсу — дати студентам, майбутнім туристам, відомості про санітарно-гігієнічні заходи щодо туристичної діяльності: одяг, взуття, аптечку, харчі, надання першої медичної допомоги під час походу. У процесі вивчення дисципліни студенти повинні оволодіти знаннями санітарно-гігієнічної підготовки з профілактики та попередження виникнення інфекційних захворювань, укусів отруй-

ACTUALITY OF INTRODUCTION OF HYGIENIC DISCIPLINES' TEACHING IN THE TRAINING PROCESS OF THE STUDENTS BY TOURIST SPECIALITIES

Lebedynets N.V.

The active development of tourism in Ukraine requires a number of the graduates in a given branch and introduction of the hygienic disciplines in their professional preparation. These disciplines would eliminate the issues of prophylactic medicine in tourist activity. The problems of actuality of introduction of educational-and-methodical complex "General sanitation and hygiene" for the students of tourist specialities have been considered in the article.

них тварин, вживання в їжу отруйних грибів та ягід. Вивчаючи "Загальну санітарію та гігієну", студенти отримують інформацію, що стосується санітарно-гігієнічних умов під час пересування на туристичному маршруті та з підготовки місця привалу (їдальня, туалет, місця особистої гігієни). Заключною темою курсу є висвітлення питань організації туристично-оздоровчої роботи та здорового способу життя і його впливу на професійну діяльність людини.

Основними завданнями курсу є

1) викладання студентам теоретичної основи для оцінки взаємодії організму і середовища існування, його позитивного і негативного впливу на здоров'я людини; профілактики захворювань, що можуть виникати у процесі туристичної діяльності;

2) формування у студентів знань і умінь щодо розробки комплексу оздоровчих заходів і санітарно-гігієнічних рекомендацій, які б забезпечили сприятливі умови підготовки і проведення туристичної діяльності;

3) забезпечення рівня санітарно-гігієнічних знань, умінь і навичок, необхідних у майбутній туристичній роботі.

Вивчення курсу передбачає формування у студентів знань

□ факторів навколишнього середовища, що впливають на здоров'я людини;

□ забруднювачів атмосферного повітря, води, ґрунту;

□ про методи очищення та знезараження води у польових умовах;

□ особистої гігієни (одягу, взуття, загартування організму, фізичної підготовленості та навантажень);

□ фізіолого-гігієнічних основ харчування;

□ санітарно-гігієнічних вимог щодо облаштування і про-

ведення туристичних заходів;

□ надання першої медичної допомоги у похідних умовах.

Отримані теоретичні знання дозволять студентам сформувати уміння

□ забезпечувати виконання санітарно-гігієнічних вимог у туристичній роботі;

□ забезпечувати виконання профілактичних заходів на маршруті щодо вживання в їжу отруйних рослин, грибів, знезараження води; виникнення та поширення інфекційних та інвазійних захворювань;

□ надання першої невідкладної допомоги у похідних умовах.

Тематика аудиторних занять складається з трьох модулів. Перший навчальний модуль присвячений санітарно-гігієнічним заходам у туристичному поході. З перших занять студенти ознайомлюються з проблематикою гігієни і санітарії у туристичній діяльності, а саме: гігієни харчування; гігієни водозабезпечення; утилізації (знищення) відходів туристичної діяльності; гігієни басейнів, водойм та пляжів; боротьби з живими організмами (збудниками, носіями захворювань), що становлять загрозу здоров'ю та життю туристів; профілактики хвороб туристів; оздоровлення навколишнього середовища; екологічними проблемами та проблемами забруднення, що виникають внаслідок масової туристичної діяльності.

Значне місце приділяється особистій гігієні у туристичному поході. Студенти знайомляться з питаннями збереження і зміцнення здоров'я шляхом дотримання норм і правил особистої гігієни, розглядаються гігієнічні вимоги щодо вибору одягу і взуття для різних видів туристичної діяльності. Висвітлюються питання гігієнічних вимог до різних видів тканин, особливостей туристичного

одягу і взуття для різних сезонів та різного туристичного призначення. Особливе місце відводиться системі заходів, які підвищують опірність організму туриста: принципам та способам загартування організму, фізіологічній дії загартувальних процедур тощо.

Особливе місце у туристичній діяльності приділяється питанням фізіолого-гігієнічних основ харчування. На заняттях студенти ознайомлюються з поняттями харчовий раціон, режим харчування, адекватність їжі, функції їжі, потреба організму у поживних речовинах, вітамінах, макро- та мікроелементах, види обміну речовин в організмі, коефіцієнти фізичної активності за різних видів діяльності, а також вчать визначати інтенсивність обміну речовин організму туриста за розрахунковими формулами. Значний акцент у вивченні даної теми надається фізіолого-гігієнічним вимогам до харчування туристів, умовам здорового, раціонального харчування. На заняттях розглядаються питання енергетичної цінності та складу харчового раціону, збалансованості та засвоєності харчових речовин, органолептичних властивостей та структури їжі, розподілу раціону за прийомами їжі, кратності харчування, інтервалів між прийомами їжі для різних видів туристичної діяльності.

Другий навчальний модуль присвячений санітарно-гігієнічним заходам на маршруті та темам, що стосуються гігієни оточуючого середовища, а саме: гігієни води, ґрунту, атмосфери. У нормі довкілля має характеризуватися умовами, які сприяють повноцінному функціонуванню організму. Однак все частіше спостерігається вплив чинників довкілля, які не задовольняють перебіг нормальних гармонійних функцій органів і систем організму людини [2]. У туристичній діяльності серйозність ситуації підсилюється тим, що організм туриста намагається максимально адаптуватися до нових умов оточуючого середовища, що можуть відрізнитися від тих, в яких постійно мешкає людина. При здійсненні туристичних мандрівок, походів вплив чинників довкілля на організм людини змінюється, що може викликати у нетренованих, осла-

блених людей низку порушень умовнорефлекторних реакцій, погіршення самопочуття, навіть зрив адаптаційних механізмів, загострення хронічних хвороб, ослаблення імунних реакцій, виникнення простудних захворювань, побічних негативних станів (слабкість, сонливість, головний біль, погіршення процесів травлення тощо) [1]. З іншого боку, чистота навколишнього середовища залежить від багатьох впливів, у тому числі й від самої людини, особливо у туристичній діяльності. Тому під час вивчення тем другого модуля особлива увага приділяється питанням забруднення навколишнього середовища, впливу атмосферного тиску, температури, вологості, руху повітря, сонячної радіації, електричного стану атмосфери, радіоактивності повітря на організм туриста. Під час аудиторних занять розглядаються питання акліматизації та терморегуляції організму, фізіологічного впливу на людину нестачі кисню, фізіологічної дії кліматотерапії.

Розглядаючи ґрунт як чинник впливу на організм туриста, студенти знайомляться з гігієнічною характеристикою ґрунту; шляхами міграції хімічних речовин з ґрунту в організм людини; з ендемічними захворюваннями, причинами яких є нестача або надлишок мікроелементів у ґрунтового середовища; з основними інфекційними захворюваннями, у механізмі передачі яких бере участь ґрунт. Особливе місце відводиться очищенню ґрунту та знешкодженню відходів у похідних умовах.

Під час вивчення тем другого модуля студенти знайомляться з питаннями гігієни води та водозабезпечення на маршруті; встановлюють значення води для повноцінного функціонування організму людини. На заняттях розглядаються чинники, що впливають на якість питної води (органолептичні властивості, хімічний склад, характер мікрофлори); акцентується увага на гігієнічних вимогах до якості питної води, на джерелах забруднення водойм. Вивчаючи цю тему, студенти знайомляться зі збудниками інфекційних і неінфекційних захворювань людини, фактором передачі яких є вода; шляхами профілактики захво-

рювань. Значне місце приділяється ознайомленню з методами покращання якості води, шляхами знезараження питної води, особливо у польових умовах.

Третій навчальний модуль присвячений лікувально-профілактичним заходам у туризмі. Майбутні туристичні інструктори знайомляться з найпоширенішими інфекційними захворюваннями та гельмінтозами, що можуть виникнути під час туристичної діяльності. Студентам дають поняття про інфекцію, інвазію, епідемію, пандемію, ендемію, спорадичні захворювання, антропонози, зоонози, антропозоонози, основні періоди інфекційних хвороб, бактеріоносійство, вірусносійство, патогенність, вірулентність, токсигенність, цикли розвитку паразитів, механізми передачі інфекційних та паразитичних захворювань. Особливе місце приділяється інфекційним хворобам з харчовим фактором передачі, оскільки у похідних умовах складніше дотримуватися виконання всіх санітарно-гігієнічних вимог до зберігання, приготування, приймання їжі та харчових продуктів, а також правил особистої гігієни. На семінарсько-практичних заняттях студенти розглядають питання неспецифічної фізіологічної резистентності та специфічної несприятливості організму до інфекційних агентів і їхніх токсинів, принципи лікування та санації інфекційних хвороб, заходи боротьби з інфекційними захворюваннями, профілактики гельмінтозів.

Туристична діяльність повинна бути розумною щодо природи і до організму туриста. У похідних умовах необхідно якомога більше знати про місцевість і умови маршруту, заздалегідь продумувати найдрібніші подробиці спілкування з природою, щоб не нашкодити їй та своєму здоров'ю. Саме тому для підготовки висококваліфікованих туристичних інструкторів є актуальним вивчення таких тем, як "Небезпеки дикої природи" та "Захворювання і нещасні випадки у туристичній діяльності". На заняттях розглядаються можливі загрози дикої природи у поході: отруйні ягоди, гриби, рослини. Студенти знайомляться з профілактичними заходами щодо

укусів комах, змій, пацюків та інших небезпечних тварин; вчать надавати першу медичну допомогу в умовах небезпечних впливів дикої природи, розпізнавати ознаки харчових отруень, їхні різновидності, заходи профілактики. Важливе значення приділяється розгляду чинників, які впливають на раціональне функціонування організму туриста у похідних умовах.

Туризм складає частину фізичної культури і спорту, оскільки служить проявом здорового способу життя, розвитку досконалості, збереженню працездатності і всебічної фізичної підготовки. Запорукою успішної туристичної діяльності є підвищення базової фізичної підготовки, витривалості та загартованості організму туриста. Для вирішення цієї задачі необхідне проведення тренувальних підготовчих фізкультурних занять (легкоатлетичні та гімнастичні вправи, плавання, ходьба на лижах, їзда на велосипеді, рухливі та спортивні ігри), кросовий біг, тривала ходьба пересічною місцевістю, участь у походах. При організації туристичних маршрутів різного рівня складності необхідно обов'язково враховувати контингент відпочиваючих: вік, стать, стан здоров'я, загальну фізичну підготовку, загартованість. Тому майбутнім туристичним інструкторам пропонуються різноманітні завдання з визначення функціональної підготовленості організму туриста до туристичної діяльності різного рівня складності. Студенти знайомляться з фізіологічними основами рухової активності організму, такими поняттями, як кінезофілія, гіпокінезія, гіперкінезія, гігієнічними нормативами раціональної рухової активності. До обов'язків інструктора-методиста з туризму входить проведення

навчально-тренувальної підготовки туристів до походу, здійснення контролю над станом здоров'я учасників туристичної групи. Для цього студентам пропонуються методики контролю та самоконтролю за станом організму до, під час та після фізичних навантажень.

Остання тема третього модулю висвітлює гігієнічні питання організації туристично-оздоровчої роботи. Студенти ознайомлюються з структурою та специфікою роботи оздоровчих закладів; особливостями організації дитячих туристично-оздоровчих закладів; санітарними вимогами до влаштування та утримання місць занять фізичною культурою і спортом, плавальними басейнами, пляжами.

Отже, на думку педагогів та медиків, впровадження навчально-методичного комплексу "Загальна санітарія та гігієна" забезпечить вищу кваліфікаційну підготовку спеціалістів туристичної галузі та набуття майбутніми туристичними інструкторами і туристичними методистами необхідних професійних вмінь та навичок, які б забезпечували збереження та зміцнення здоров'я людей, що займаються туризмом.

Висновки

1. Підвищення кваліфікації випускників туристичних спеціальностей вимагає впровадження дисциплін гігієнічного спрямування у вищих навчальних закладах за спеціальністю "Туризм".

2. З метою з'ясування якості туристичної освіти провести педагогічний моніторинг знань, умінь та навичок студентів у навчальних закладах з викладанням гігієнічних дисциплін та їх відсутністю у навчальному процесі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Агаджанян Н.А. Адаптация и резервы нашего организма. 2-е изд. / Н.А. Агаджанян. — М.: ФиС, 2002. — 138 с.

2. Гігієна та екологія / За ред. В.Г. Бардова. — Вінниця: Нова книга, 2008. — 720 с.

3. Дегтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму / В.Д. Дегтяр. — К.: Науковий світ, 2003. — 200 с.

4. Никишин Л.Ф. Туризм и здоровье / Л.Ф. Никишин, А.А. Коструб. — К.: Здоровье, 1991. — 217 с.

Надійшла до редакції 01.12.2010.

INFLUENCE OF THE KEEPING OF DAY ROUTINE ON THE FUNCTIONAL STATE OF THE CENTRAL NERVOUS SYSTEM OF THE SENIOR SCHOOLCHILDREN

Kapranov S.V.

ВЛИЯНИЕ СОБЛЮДЕНИЯ РЕЖИМА ДНЯ СТАРШЕКЛАСНИКАМИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ



КАПРАНОВ С.В.

ГУ "Алчевская городская санитарно-эпидемиологическая станция Луганской области"

УДК613.956:616.83

Ключевые слова: режим дня, психическое состояние, старшекласники.

беспечение высоких показателей здоровья детского населения и молодежи является важнейшей задачей, стоящей перед государством и обществом. К показателям здоровья относятся физическое развитие, иммунитет, заболеваемость, смертность, рождаемость и другие.

Здоровье каждого человека формируется под влиянием многих факторов, которые разделены на две основные группы: врожденные и приобретенные. К приобретенным относится образ жизни, от которого, согласно опубликованным данным, состояние здоровья зависит на 49-53% [1].

К проявлениям здорового образа жизни (или "здоровой" модели поведения) традиционно относятся отказ от курения и злоупотребления алкоголем, рациональное питание, двигательная активность, включая занятие физкультурой (зарядкой) и спортом, соблюдение режима дня и т. д.

Режим дня — это установившийся порядок жизни: работы, питания, отдыха, сна [2].

По нашему мнению, более правильно сформулировать

ВПЛИВ ДОТРИМАННЯ РЕЖИМУ ДНЯ СТАРШОКЛАСНИКАМИ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЦЕНТРАЛЬНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ

Капранов С.В.

Вивчено вплив дотримання режиму дня на функціональний стан центральної нервової системи старшокласників промислового міста. Проведено дослідження за Спілбергом та Айзенком психічного стану у 685 школярів 9-11 класів (15-17 років) у 9 загальноосвітніх школах. Встановлено, що недотримання учнями старших класів режиму дня призводить до змін їхнього психічного стану і характеризується підвищенням у них ситуаційної і особистої тривожності за Спілбергом, а також тривожності, фрустрації та агресивності за Айзенком. Запропоновано профілактичні рекомендації.

Ключові слова: режим дня, психічний стан, старшокласники.

© Капранов С.В. СТАТТЯ, 2011.