

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки
Кафедра фізіології людини і тварин

ЗАТВЕРДЖЕНО

Проректор з науково-педагогічної і
навчальної роботи та рекрутації
проф. Гаврилюк С. В.

Протокол № 2 від 14.10. 2018 р.



ПРОГРАМА
вибіркової навчальної дисципліни
ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ТА
ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я
підготовки БАКАЛАВРА
галузі знань 0401 «Природничі науки»
напряму підготовки 6.040102 «Біологія»

Програма навчальної дисципліни «Фізіологічні основи фізичного і психічного здоров'я» підготовки бакалавра, галузей знань 0401 «Природничі науки», напряму підготовки 6.040102 «Біологія»

Розробник:

Дмитроца О.Р., кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізіології людини і тварин

Рецензент: Коцун Л.О., к.б.н., доцент кафедри ботаніки

Робоча програма навчальної дисципліни затверджена на засіданні кафедри фізіології людини і тварин

Протокол № 1 від 05. 09. 2018 р.

Завідувач кафедри: _____ (проф. Моренко А.Г.)

Робоча програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною комісією біологічного факультету

Протокол № 1 від 12. 09. 2018 р.

Голова науково-методичної

комісії факультету

(доц. Шварц Л.О.)

Програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною радою Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

Протокол № ____ від ____ . ____ . 2018 р.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Таблиця 1

Для студентів заочної форми навчання галузі знань 0401 «Природничі науки»,
напряму підготовки 6.040102 «Біологія»

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
Денна форма навчання	0401 «Природничі науки», напряму підготовки 6.040102 «Біологія» «Бакалавр»	Вибіркова
Кількість годин/кредитів 120/4		Рік навчання 4-й
		Семестр 7-ий
ІНДЗ: <u>немає</u>		Лекції 18 год.
		Лабораторні 8год.
		Самостійна робота 78 год.
		Консультації 16 год.
	Форма контролю: залік	

2. АНОТАЦІЯ КУРСУ

Метою викладання навчальної дисципліни «Фізіологічні основи фізичного і психічного здоров'я» є оволодіння системою знань, принципів і методів з основ технології реалізації спадкових механізмів і резервів життєдіяльності людини, підтримки адаптації до умов зовнішнього та внутрішнього середовища; формування фізіологічного світогляду, мотивації на збереження здоров'я як головної умови реалізації творчого та фізичного потенціалу особистості, використання цих знань у подальшій практиці фахівця в галузі біології.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Фізіологічні основи фізичного і психічного здоров'я» є:

1. ознайомити студентів із механізмами формування, розвитку, збереження резервів систем організму людини;
2. дати уявлення про формування способу життя індивіда шляхом: розвитку інтелектуальної творчої діяльності;
3. виховання та підвищення культури знань психофізіології свого організму; мотивації для формування та збереження здоров'я;
4. навчити користуватися різними методами дослідження стану фізичного та психічного здоров'я, розробляти та інтерпретувати результати моніторингу здоров'я.

3. КОМПЕТЕНЦІЇ

До кінця навчання студенти будуть компетентними у таких питаннях: об'єкт, предмет, значення, загальні проблеми навчальної дисципліни, вплив факторів довкілля на здоров'я людини; методи і засоби захисту чинників зовнішнього середовища із метою збереження резервів здоров'я; сутність здорового способу життя з врахуванням індивідуальних особливостей з метою

збереження резервів здоров'я; методи накопичення резервів здоров'я.

Також вони повинні вміти діагностувати рівень здоров'я людини; складати індивідуальні оздоровчі програми та системи для людей, що знаходяться в «третьому стані»; контролювати рівень здоров'я на етапах виконання індивідуальних оздоровчих програм і за необхідністю вносити корекцію; володіти методами оцінки здоров'я; використовувати знання щодо залучення людей до здорового способу життя; використовувати знання з валеології для складання програми оздоровчих тренувань; використовувати фізіологічні показники рівня здоров'я при дозуванні фізичних навантажень.

4. ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

4.1. Програма змістових модулів

Змістовий модуль 1. Предмет і завдання навчальної дисципліни «Фізіологічні основи фізичного і психічного здоров'я». Різноманітність уявлень про сутність здоров'я. Критерії формування, збереження та зміцнення здоров'я.

Тема 1. Історія розвитку вчення про здоров'я. Визначення поняття “здоров'я”.

1. Історія пізнання людиною проблем власного здоров'я із стародавніх часів до наших днів. Розвиток вчення про здоров'я від релігійних культур цивілізації до цивілізованих культур Месопотамії, Єгипту та Ізраїлю. Стратегія оздоровлення народів Сходу та лікування в класичній Греції та Римі. Шляхи вирішення проблеми здоров'я людини у Стародавній Персії.
2. Набутки медицини Стародавнього Китаю та їх значення для сучасності. Аюрведа – медицина Стародавньої Індії: витоки та внесок у сучасну науку про здоров'я. Відкриття зцілювачів Тибету та оцінка їх нащадками. Класична епоха: лікування в Греції; значення для сучасності.
3. Медицина в Римі: передумови розвитку і становлення, історичний внесок у практику лікування. Досягнення лікарів Середньовіччя та епохи Відродження у вирішенні проблем здоров'я людини.
4. Сучасний етап: можливості нової стратегії оздоровлення. “Ера розуму і досліджень” (XVII-XIX ст.): культурні передумови й основні здобутки в галузі оздоровлення людини. XX ст. та початок XXI ст.: проблеми, відкриття та пошуки шляхів вирішення питань здоров'я людини.
5. Поняття і визначення поняття здоров'я. Різноманітність уявлень про сутність здоров'я. Здоров'я і хвороба. Визначення поняття “здоров'я” ВООЗ. Розвиток поглядів на визначення поняття “здоров'я”: від найдавніших часів до наших днів.

Тема 2. Системне уявлення про здоров'я людини.

1. Здоров'я та його механізми з позицій системного підходу. Людина як біосистема; розуміння цілісності людини. Біологічна організованість, як оптимальний взаємозв'язок та гармонійність між функціями та органами організму.

2. Здоров'я як стан фізичного, психічного і соціального благополуччя. Єдність біологічної, психічної, духовної та соціальної природи людини в контексті формування її здоров'я. Здоров'я як результат взаємодії з оточуючим середовищем.
3. Принципи формування індивідуального здоров'я. Принципи оцінки стану здоров'я людини: комплексність або системність, функціональність, багаторівневність, індивідуальність, історичність. Основні рівні та моделі здоров'я людини: медична, біологічна, біосоціальна, ціннісна, інтегрована.

Тема 3. Критерії формування, збереження та зміцнення здоров'я людини.

1. Критерії здоров'я людини. Основні критерії оцінки фізичного здоров'я людини: функціональний стан основних органів і систем організму; рівень фізичного розвитку та його гармонійність; резистентність організму по відношенню до негативних факторів навколишнього середовища. Критерії соціального благополуччя. Критерії психічного благополуччя.
2. Загальні принципи виявлення кількості здоров'я. Поняття "кількість здоров'я". Класифікація станів організму: стан абсолютного здоров'я, стан напруги, стан передхвороби, стан хвороби.
3. Показники здоров'я: антропологічні дані, частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, масо-зростовий індекс, загальна витривалість, ефективність роботи імунної системи, наявність хронічних захворювань тощо.
4. Шкала оцінок функціональних станів організму. Функціональні резерви організму. Адаптаційний потенціал людини як критерій здоров'я.

Тема 4-5. Чинники, що визначають здоров'я людини.

1. Характеристика чинників, що впливають на здоров'я людини. Генетичні чинники. Стан навколишнього середовища. Медичне забезпечення. Умови та спосіб життя людини.
2. Спадковість у системі чинників, які впливають на здоров'я людини. Спадкова зумовленість фізичного здоров'я людини. Роль спадковості у визначенні ознак і властивостей організму. Доля спадкового компонента у розвитку ознак фізичного і психічного здоров'я людини, зросту, ваги, інтелекту. Спадкові хвороби, їх класифікація. Значення медико-генетичного консультування, його завдання. Етапи медико-генетичного консультування.
3. Стан навколишнього середовища у забезпеченні здоров'я людини. Стан навколишнього середовища та його вплив на здоров'я людини. Основні джерела антропогенного забруднення. Основні методи визначення якості та обсягу забруднень. Антропогенні порушення біосфери Землі і здоров'я людини.
4. Характер забруднення навколишнього середовища. Негативні наслідки радіаційного забруднення навколишнього середовища. Народні засоби профілактики і подолання променевої хвороби. Кислотні дощі та їх вплив на здоров'я людини. Генетичні наслідки забруднення навколишнього середовища.

5. Медичне забезпечення. Медичний скринінг. Профілактичні заходи. Своєчасна та повноцінна медична допомога.
6. Фактори, що визначають спосіб життя людини. Брак знань про здоровий спосіб життя і відсутність навичок його підтримання як чинник, що визначає стан здоров'я людини. Особливості харчування. Рухова активність. Режим праці і відпочинку. Шкідливі звички. Матеріальні і культурні потреби людини.

Тема 6. Сучасний стан здоров'я населення України.

1. Стан здоров'я населення України. Соціально-економічні чинники, що впливають на формування стану здоров'я населення України. Демографічне становище сучасної України.
2. Особливості захворюваності населення України. Інвалідизація населення України та її причини. Професійні захворювання.
3. Політика держави у покращенні здоров'я населення. Напрямки роботи державної політики в галузі здоров'я. Програма “Здоров'я нації” як складова політики уряду в підтримання здоров'я населення.
4. Організація системи охорони здоров'я України. Державна система медичних та профілактичних заходів.

Тема 7. Формування здоров'я дитини.

1. Здоров'я дитини – ключ до здоров'я дорослої людини. Здоров'я дитини та шляхи його формування, збереження і зміцнення. Здоров'я дитини як індивідуальна і суспільна проблема.
2. Здоров'я новонароджених та грудних дітей. Значення першого року життя для формування фундаменту здоров'я дорослої людини. Захисні функції новонародженої і грудної дитини. Принципи формування фізичного та психічного здоров'я дитини.
3. Дитячі інфекційні захворювання. Основні інфекційні хвороби, якими хворіють діти. Інфекції дихальних шляхів. Інфекції, які впливають на центральну нервову систему. Інфекції, які впливають на слух. Інфекції, які впливають на зір.

Тема 8. Здоров'я та фізичний розвиток школяра.

1. Формування здоров'я школяра. Фактори формування здоров'я у шкільному дитячому та підлітковому віці.
2. Особливості розумової праці школяра. Розумова і фізична працездатність школяра. Експрес-оцінка рівня фізичного розвитку дітей та підлітків.
3. Втома та механізми її подолання. Стомлення, його фізіологічна сутність і діагностика.

Тема 9. Здоров'я молоді: основні фактори ризику.

1. Здоров'я молодої людини. Аналіз стану здоров'я молоді в Україні. Чинники виникнення ризиків для здоров'я у молодому віці. Фізичний розвиток, моральність та духовність: аспекти гармонії молодих людей. Соціальне здоров'я молоді в умовах сучасного українського суспільства.
2. Репродуктивне здоров'я молоді. Продовження роду як одне з основних призначень людини. Поняття про репродуктивне здоров'я молоді. Репродуктивний потенціал. Генетична, сексуальна і психологічна

сумісність. Статева культура. Репродуктивна поведінка та її безпека. Поняття про контрацепцію. Культура сексуальних взаємовідносин.

Тема 10. Здоров'я людей похилого віку.

1. Старіння як явище біологічне. Здоров'я і тривалість життя. Біологічна програма людини. Характеристика старіння. Старіння як етап спадкової програми людини. Поняття про біологічний і календарний вік людини. Критерії віку.
2. Проблеми здоров'я людей похилого віку. Зміни функціональної діяльності деяких систем організму в процесі старіння. Фактори зменшення життєвої активності та фізичних можливостей.
3. Старіння як явище психологічне і соціальне. Соціальне та психологічне старіння. Психологія довголіття. Психогігієна довголіття. Умови та фактори забезпечення активного довголіття.

Змістовий модуль 2. Складові здоров'я людини та їх взаємозв'язок.

Тема 11. Фізичне здоров'я та його кількісна діагностика.

1. Фізичне здоров'я, його сутність. Поняття про фізичне здоров'я людини та його рівні. Особливості фізичного розвитку людини.
2. Будова тіла людини. Конституція. Основні системи організму людини, які визначають її працездатність і здоров'я. Функціональні резерви організму.
3. Сучасні підходи до визначення кількісних характеристик фізичного здоров'я. Визначення стану фізичного розвитку методом антропометричних індексів. Функціональні проби та оцінки фізичної працездатності. Методи самооцінки деяких фізичних станів людини.

Мета 12. Оздоровчі системи.

1. Поняття про традиційні і сучасні оздоровчі системи. Поняття про оздоровчі системи.
2. Характеристика східних оздоровчих систем. Комплексність тріади: рух, дихання, свідомість – основна особливість східних оздоровчих систем. Сучасні засоби оздоровлення.
3. Побудова індивідуальних оздоровчих програм. Загальна характеристика сучасних засобів фізичного виховання, що використовуються в оздоровчому тренуванні: аеробних, анаеробних, силового спрямування. Фізичні вправи в оздоровчому тренуванні. Принципи побудови індивідуальної оздоровчої програми.

Тема 13. Психічне здоров'я людини та його складові.

1. Психічне здоров'я людини як складова досконалого здоров'я. Сучасні підходи до інтерпретації поняття “психічне здоров'я”. Психічне здоров'я людини та його складові.
2. Нервова система як матеріальна основа психіки людини. Індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини. Психоемоційні перевантаження, фактори їх виникнення. Методи оцінки психічного здоров'я.
3. Стрес як неспецифічний адаптаційний процес. Психологія і концепція стресу. Індивідуальні відмінності реагування людей на стрес.

Психологічні методи підвищення стійкості до стресів. Методи психологічної корекції.

Тема 14. Позитивне мислення і здоров'я людини.

1. Роль позитивного мислення у формуванні здоров'я людини. Феномен мислення. Формування "образу власного Я" в контексті створення позитивного мислення. Вплив на вербальні конструкти негативного мислення.
2. Основні методи психорелаксації та саморегуляції. Методи психічної саморегуляції: релаксаційно-дихальна гімнастика; релаксація (розслаблення); йога; аутогенне тренування; медитація.
3. Основи раціональної психотерапії. Гіпноз і навіювання. Музикотерапія.

Тема 15. Психофізична регуляція організму.

1. Психофізіологічна єдність організму. Поняття психофізіологічної єдності організму.
2. Основні механізми психофізичної регуляції організму. Емоційно-вольова регуляція психофізичного стану організму.
3. Роль загальнозміцнюючих засобів у формуванні психічного здоров'я. Роль фізичної активності у зміцненні нервової системи.
4. Вплив фізичної активності на нормалізацію сну. Використання народних засобів зняття нервово-емоційної напруги.

Тема 16. Соціальне здоров'я людини.

1. Соціальні умови здоров'я. Поняття про соціальне здоров'я людини. Законодавчі акти світової спільноти та України щодо соціального здоров'я населення. Соціальний статус і соціальне середовище людини та їх вплив на її здоров'я.
2. Людина серед людей. Проблема спілкування з соціальним оточенням. Вікові особливості спілкування індивідів. Людина в соціумі: типи взаємодії суб'єктів.
3. Прояви девіантної поведінки. Девіантна поведінка як соціальна проблема. Соціальні корені девіантної поведінки та її вплив на здоров'я людини. Характерологічний аналіз різних видів девіації: алкоголізм, тютюнопаління, наркоманія, токсикоманія.

Тема 17. Формування культури здоров'я людини.

1. Поняття про культуру здоров'я. Сутність поняття "культура здоров'я". Культура здоров'я як важливий компонент загальної культури людини, що визначає формування, збереження та зміцнення її здоров'я.
2. Особистісний аспект культури здоров'я. Структура культури здоров'я індивіда. Критерії наявності культури здоров'я у людини. Культура здоров'я українців: традиції, вірування, обереги.
3. Детермінанти культури здоров'я. Фактори, що обумовлюють розвиток культури здоров'я людини. Компоненти внутрішнього та зовнішнього функціонування культури здоров'я особистості. Концептуальна модель культури здоров'я.

4.2. Структура навчальної дисципліни

Таблиця 2

Для студентів заочної форми навчання галузі знань 0401 «Природничі науки»,
напряму підготовки 6.040102 «Біологія»

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Лабор.	Самос. роб.	Конс.
Змістовий модуль 1. Предмет і завдання навчальної дисципліни «Фізіологічні основи фізичного і психічного здоров'я». Різноманітність уявлень про сутність здоров'я. Критерії формування, збереження та зміцнення здоров'я.					
Тема 1. Історія розвитку вчення про здоров'я. Визначення поняття “здоров'я”.	6	-	-	4	-
Тема 2. Системне уявлення про здоров'я людини.	8	1	-	6	1
Тема 3. Критерії формування, збереження та зміцнення здоров'я людини.	8	1	2	4	1
Тема 4-5. Чинники, що визначають здоров'я людини.	8	1	2	4	1
Тема 6. Сучасний стан здоров'я населення України.	6	1	-	4	1
Тема 7. Формування здоров'я дитини.	8	1	-	6	1
Тема 8. Здоров'я та фізичний розвиток школяра.	8	1	2	4	1
Тема 9. Здоров'я молоді: основні фактори ризику.	6	1	-	4	1
Тема 10. Здоров'я людей похилого віку.	6	1	-	4	1
Разом за змістовим модулем 1	62	8	6	40	8
Змістовий модуль 2. Складові здоров'я людини та їх взаємозв'язок.					
Тема 11. Фізичне здоров'я та його кількісна діагностика.	10	2	-	6	2
Тема 12. Оздоровчі системи.	6	1	-	4	1
Тема 13. Психічне здоров'я людини та його складові.	11	2	2	6	1
Тема 14. Позитивне мислення і здоров'я людини.	8	1	-	6	1
Тема 15. Психофізична регуляція організму.	9	2	-	6	1
Тема 16. Соціальне здоров'я людини.	8	1	-	6	1
Тема 17. Формування культури здоров'я людини.	6	1	-	4	1
Разом за змістовим модулем 2	58	10	2	38	8
Усього годин	120	18	8	78	16

5. САМОСТІЙНА РОБОТА

1. Історія розвитку науки про здоров'я.
2. Єдність фізичної, психічної, духовної та соціальної природи людини в контексті формування її здоров'я.
3. Загальні принципи виявлення кількості здоров'я.
4. Характеристика чинників, що впливають на здоров'я людини.
5. Особливості захворюваності дорослого і дитячого населення України.

6. Методи виявлення і попередження можливих аномалій розвитку дитини в ембріональному періоді.
7. Шляхи формування, збереження та зміцнення здоров'я дитини.
8. Фактори формування здоров'я у шкільному віці.
9. Чинники виникнення ризиків для здоров'я у молодому віці.
10. Умови та фактори забезпечення активного довголіття.
11. Сучасні підходи до визначення кількісних характеристик фізичного здоров'я.
12. Принципи побудови індивідуальної оздоровчої програми.
13. Методи оцінки психічного здоров'я людини.
14. Роль позитивного мислення у формуванні здоров'я людини.
15. Основні механізми психофізичної регуляції організму.
16. Роль духовності у формуванні здоров'я людини.
17. Соціальні умови здоров'я людини.
18. Концептуальна модель культури здоров'я людини.

6. РОЗПОДІЛ БАЛІВ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Таблиця 4

Для студентів заочної форми навчання галузі знань 0401 «Природничі науки»,
напряму підготовки 6.040102 «Біологія»

Поточний контроль (max = 40 балів)			Модульний контроль (max = 60 балів)		Загальна кількість балів	
Модуль 1			Модуль 2			
Змістовий модуль 1			Змістовий модуль 2			
Лаб. р. 1	Лаб. р. 2	Лаб. р. 3	Лаб. р. 4	МКР 1	МКР 2	
10	10	10	10	30	30	

Таблиця 5

Шкала оцінювання (національна та ECTS)

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою	
	для заліку	
90 – 100		Зараховано
82 – 89		
75 - 81		
67 -74		
60 - 66		
1 – 59	Незараховано (з можливістю повторного складання)	

Поточний контроль

Усні відповіді оцінюються за такими критеріями:

1 бал – відповідь поверхнева на основі прочитаної лекції; відповідь хаотична, фрагментарна; відтворення заученого матеріалу без усвідомлення його суті; розуміння і розкриття лише окремих позицій.

2 бали – відповідь послідовна, недостатньо структурована; роз'яснення переважної кількості позицій (без виділення основних позицій); використання тексту лекції та одного підручника.

3 бали – відповідь логічна, чітка, структурована; глибоке розуміння матеріалу, яке включає узагальнені, систематизовані позиції; побудована на основі матеріалу лекції та кількох підручників.

4 бали – відповідь чітка, структурована, логічна; включає узагальнені, систематизовані позиції; побудована на основі матеріалу лекції та кількох підручників; аргументоване посилання на додаткові наукові джерела, спеціальну літературу, власні наукові доробки; наведення власних прикладів; порівняльний аналіз; демонструється за мультимедійної презентації.

На лабораторному занятті усна відповідь оцінюється у 4 бали. Загалом за усні відповіді студент отримує *16 балів*.

Виконання лабораторної роботи оцінюється за результатами її виконання. Максимальна кількість балів за виконання роботи – *6 балів*. Загалом за усі лабораторні роботи – *24 балів*. Лабораторна робота може бути оцінена, якщо студент виконав всі завдання, оформив роботу, зробив висновки.

Проміжний контроль (модульна контрольна робота) проводиться письмово. Модульний зріз передбачає розв'язання 30 тестових завдань, які складаються на основі лекційного курсу, лабораторних робіт і питань, які виносяться на самостійне опрацювання. Правильне розв'язання тестового завдання оцінюється в *1 бал*. Максимальна кількість балів, яку студент може отримати за одну модульну контрольну роботу – *30 балів* (загалом 60 балів за дві модульні контрольні роботи).

Підсумковий контроль – залік. Оцінювання знань студентів здійснюється за результатами поточного й модульного контролю. При цьому завдання із цих видів контролю оцінюються в діапазоні від 0 до 100 балів включно.

У випадку незадовільної підсумкової оцінки, або за бажання підвищити рейтинг, студент складає залік у формі *усного опитування*. При цьому на залік виноситься *60 балів*, а бали, набрані за результатами модульних контрольних робіт, анулюються. Для отримання заліку потрібно набрати не менше 60 балів за 100-бальною шкалою. У відомості та індивідуальному навчальному плані студента в графі «оцінка за національною шкалою» робиться запис «зараховано».

7. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА ТА ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСИ

Основні

Література

1. Безпалько О.В., Авельцева Т.П., Басюк Т.П. та ін.. Основи громадського здоров'я: теорія і практика. Навчально-методичний посібник. – Ужгород : ВАТ «Патент», 2008. – 322 с.

2. Булич Е. Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології / Е. Г. Булич, І. В. Муравйова. – К., 1997. – 224 с.
3. Валеологія : [навч. посібник для студентів вищих закладів освіти] : В 2 ч. / В. І. Бобрицька, М. В. Гринькова та ін.; за ред. В. І. Бобрицької. – Полтава : “Скайтек”, 2000. – Ч. I, II. – 160 с.
4. Вайнер Э. Н. Валеология : [учеб. для вузов] / Э. Н. Вайнер. – 2-е изд., испр. – М. : Флинта : Наука, 2002. – 416 с.
5. Грибан В. Г. Валеологія : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / В. Г. Грибан. – К. : Центр навч. л-ри, 2005. – 256 с.
6. Физиологические основы здоров'я : [краткий курс лекций по валеологии] / Под ред. И. А. Тихомирова. – Ярославль, 2007. – 143 с.

Додаткові:

Література

1. Антонік В. І. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури : [навчальний посібник] / В. І. Антонік, І. П. Антонік, В. Є. Андріанов. – К. : Видавничий дім “Професіонал”, Центр учбової літератури, 2009. – 336 с.
2. Аршавский И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И. А. Аршавский. – М., 1982. – 270 с.
3. Белікова Н.О. Термінологія напряду підготовки ”Здоров'я людини”: [навч. посібник] / Н. О. Белікова, Л. П. Сущенко. – К. : ТОВ “Козарі”, 2009. – 182 с.
4. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – М. : ФиС, 1990. – 209 с.
5. Воложин А. И. Путь к здоровью / А. И. Воложин, Ю. К. Субботин, С. Я. Чикин. – М., 1990. – 160с.
6. Горащук В. П. Організація самостійної роботи студентів зі спецкурсу “Культура здоров'я” : [навчальний посібник] / В. П. Горащук. – Луганськ : Альма-матер, 2005. – 143 с.
7. Збереження репродуктивного здоров'я старшокласників [Текст] : [навч.-метод. посіб.] / уклад. В. М. Оржеховська, Я. С. Мудрий ; Чернівецький національний ун-т ім. Юрія Федьковича. – Чернівці : Рута, 2008. – 84 с.
8. Лободин В. Т. Здоровье и духовность: Энергетические методы оздоровления / В. Т. Лободин. – СПб., 1996. – 232 с.
9. Медико-біологічні основи валеології : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / Під заг. ред. П. Д. Плахтія. – Кам'янець-Подільський : Б. в., 2000. – 408 с.
10. Меерсон Ф. З. Адаптация, стресс и профилактика / Ф. З. Меерсон. – М.: Наука, 1981. – 278 с.
11. Наука. Освіта. Здоров'я. Реабілітація: [матеріали Міжнар. наук.-метод. конф.] / В. М. Алфімов. – Луганськ : Знання, 2005. Вип. IV. – 2005. – 168 с.
12. Никифоров Г. С. Психология здоровья : [учеб. Пособие] / Г. С. Никифоров. – СПб. : Речь, 2002. – 256 с.
13. Оржеховська В.М. Здоровий спосіб життя [Текст] : [навч.-метод. посібник для системи проф.-техн. Освіти] / В. М. Оржеховська; О. О.

- Єжова ; АПН України, Інститут проблем виховання. – Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – 188 с.
- 14.Петленко В. П. Валеология человека: здоровье – любовь – красота / В. П. Петренко. – В 5-ти томах – СПб : Наука, 1996-1998.
- 15.Поль С. Брегг. Здоровье й долголетие / Поль С. Брегг. – М., 1996. – 416с.
- 16.Психология здоров'я : [учебник для вузов] / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с.
- 17.Ріст і розвиток людини: [підручник] / В. С. Тарасюк, Н. В. Титаренко, І. Ю. Андрієвський та ін.; / За ред. В.С.Тарасюка, І. Ю. Андрієвського. – К. : Медицина, 2008. – 400 с.
- 18.Стельмахович М. Г. Українська родинна педагогія: [навч. посібник] / М. Г. Стельмахович. – К., 1996. – 288 с.
- 19.Тель Л. З. Валеология : Учение о здоровье, болезни и выздоровлении / Л. З. Тель. В 3-х т. – М.: Изд-во “АСТ”, “Астрель”, 2001. – 432 с.
- 20.Хижняк М. І. Здоров'я людини та екологія / М. І. Хижняк, А. М. Нагорна. – К., 1995. – 232с.
- 21.Чумаков Б. Н. Валеология: [учеб. пособие]. – 2-е изд. испр. и доп. / Б. Н. Чумаков. – М. : Педагогическое общество России, 2000. – 407 с.
- 22.Шелтон Г. Правильное питание / Г. Шелтон. – “Ортотрофия”. – М., 1992. – 69 с.
- Інтернет-ресурси**
- 23.Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.fr.lirol.com.ua>

8. ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДО ЗАЛІКУ

1. Історія пізнання людиною проблем власного здоров'я із стародавніх часів до наших днів.
2. Сучасний етап: можливості нової стратегії оздоровлення. “Ера розуму і досліджень” (XVII-XIX ст.): культурні передумови й основні здобутки в галузі оздоровлення людини. XX ст. та початок ХХІ ст.: проблеми, відкриття та пошуки шляхів вирішення питань здоров'я людини.
3. Поняття і визначення поняття здоров'я. Різноманітність уявлень про сутність здоров'я. Здоров'я і хвороба.
4. Здоров'я та його механізми з позицій системного підходу. Людина Біологічна організованість, як оптимальний взаємозв'язок та гармонійність між функціями та органами організму.
5. Здоров'я як стан фізичного, психічного і соціального благополуччя. Здоров'я як результат взаємодії з оточуючим середовищем.
6. Принципи оцінки стану здоров'я людини: комплексність або системність, функціональність, багаторівневність, індивідуальність, історичність.
7. Основні рівні та моделі здоров'я людини: медична, біологічна, біосоціальна, ціннісна, інтегрована.
8. Критерії здоров'я людини. Основні критерії оцінки фізичного здоров'я людини: функціональний стан основних органів і систем організму; рівень фізичного розвитку та його гармонійність;

резистентність організму по відношенню до негативних факторів навколишнього середовища.

9. Критерії соціального та психічного благополуччя.
10. Показники здоров'я: антропологічні дані, частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, масо-зростовий індекс, загальна витривалість, ефективність роботи імунної системи, наявність хронічних захворювань тощо.
11. Шкала оцінок функціональних станів організму. Функціональні резерви організму. Адаптаційний потенціал людини як критерій здоров'я.
12. Характеристика чинників, що впливають на здоров'я людини. Генетичні чинники. Стан навколишнього середовища.
13. Фактори, що визначають спосіб життя людини.
14. Сучасний стан здоров'я населення України. Організація системи охорони здоров'я України. Державна система медичних та профілактичних заходів.
15. Здоров'я дитини та шляхи його формування, збереження і зміцнення. Здоров'я дитини як індивідуальна і суспільна проблема.
16. Формування здоров'я школяра. Фактори формування здоров'я у шкільному дитячому та підлітковому віці.
17. Особливості розумової праці школяра. Розумова і фізична працездатність школяра. Експрес-оцінка рівня фізичного розвитку дітей та підлітків.
18. Здоров'я молоді людини. Аналіз стану здоров'я молоді в Україні. Чинники виникнення ризиків для здоров'я у молодому віці.
19. Репродуктивне здоров'я молоді.
20. Здоров'я людей похилого віку. Здоров'я і тривалість життя. Біологічна програма людини. Характеристика старіння. Старіння як етап спадкової програми людини. Поняття про біологічний і календарний вік людини. Критерії віку.
21. Проблеми здоров'я людей похилого віку. Зміни функціональної діяльності деяких систем організму в процесі старіння. Фактори зменшення життєвої активності та фізичних можливостей.
22. Фізичне здоров'я, його сутність. Поняття про фізичне здоров'я людини та його рівні. Особливості фізичного розвитку людини.
23. Будова тіла людини. Конституція. Основні системи організму людини, які визначають її працездатність і здоров'я. Функціональні резерви організму.
24. Сучасні підходи до визначення кількісних характеристик фізичного здоров'я. Поняття про традиційні і сучасні оздоровчі системи. Поняття про оздоровчі системи.
25. Психічне здоров'я людини як складова досконалого здоров'я. Сучасні підходи до інтерпретації поняття "психічне здоров'я". Психічне здоров'я людини та його складові.
26. Стрес як неспецифічний адаптаційний процес. Психологія і концепція стресу.

27. Роль позитивного мислення у формуванні здоров'я людини. Феномен мислення. Формування "образу власного Я" в контексті створення позитивного мислення. Вплив на вербальні конструкти негативного мислення.
28. Основні методи психорелаксації та саморегуляції.
29. Поняття психофізіологічної єдності організму. Основні механізми психофізичної регуляції організму. Емоційно-вольова регуляція психофізичного стану організму.
30. Роль загальнозміцнюючих засобів у формуванні психічного здоров'я. Роль фізичної активності у зміцненні нервової системи.
31. Вплив фізичної активності на нормалізацію сну. Використання народних засобів зняття нервово-емоційної напруги.
32. Соціальні умови здоров'я. Поняття про соціальне здоров'я людини.
33. Прояви девіантної поведінки. Девіантна поведінка як соціальна проблема. Соціальні корені девіантної поведінки та її вплив на здоров'я людини. Характерологічний аналіз різних видів девіації: алкоголізм, тютюнопаління, наркоманія, токсикоманія.
34. Поняття про культуру здоров'я. Сутність поняття "культура здоров'я". Культура здоров'я як важливий компонент загальної культури людини, що визначає формування, збереження та зміцнення її здоров'я.
35. Структура культури здоров'я індивіда. Критерії наявності культури здоров'я у людини. Культура здоров'я українців: традиції, вірування, обереги.