



## СИЛАБУС

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

Медико-біологічний факультет

Кафедра фізіології людини і тварин

**Дисципліна: Фізіологічні основи фізичного та психічного здоров'я**

**Викладач:** Дмитроца Олена Романівна, кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізіології людини і тварин

[Dmytroca.Olena@eenu.edu.ua](mailto:Dmytroca.Olena@eenu.edu.ua)

**Комунікація зі студентами:** електронною поштою, на заняттях згідно розкладу, за графіком консультацій.

**Розклад занять** розміщено на сайті навчального відділу СНУ імені Лесі Українки: <http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi?n=700>

**Розклад консультацій.** Консультації проводяться згідно розкладу, що розміщений на дошці оголошень кафедри зоології та на сайті кафедри: <https://eenu.edu.ua/uk/chairs/fiziologiyi-lyudini-i-tvarin>

**Передумови вивчення курсу:** попередньо студент повинен прослухати курси: «Анатомія людини», «Генетика», «Фізіологія людини і тварин», «Психологія», «Екологія біологічних систем», «Вікова фізіологія з основами гігієни» та фахові дисципліни за освітнім ступенем «бакалавр».

## АНОТАЦІЯ КУРСУ

**Метою** викладання навчальної дисципліни «Фізіологічні основи фізичного і психічного здоров'я» є оволодіння студентами 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.

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

- **методичні:** сформувати у студентів уміння застосовувати теоретичні знання та практичні навички із фізіологічних основ фізичного і психічного здоров'я, володіти необхідною термінологією;
- **пізнавальні:** ознайомити студентів зі закономірностями впливу факторів довкілля на здоров'я людини; методами та засобами захисту від факторів довкілля з метою збереження резервів здоров'я; сутністю здорового способу життя з урахуванням індивідуальних особливостей з метою збереження резервів здоров'я;
- **практичні:** навчити студентів методів накопичення резервів здоров'я; вмінь діагностувати рівень здоров'я людини; контролювати рівень здоров'я і, за необхідності,

вносити корекцію; методів оцінки здоров'я; використовувати знання щодо залучення людей до здорового способу життя; використовувати фізіологічні показники рівня здоров'я при дозуванні фізичних навантажень; розробляти та інтерпретувати результати моніторингу здоров'я.

## ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Опис курсу** містить навчальну програму курсу «Фізіологічні основи фізичного та психічного здоров'я /укладач Дмитроца О. Р., яка розміщена на сайті факультету: [eenu.edu.ua/uk/structure/faculties-and-institutes/mediko-biologichniy-fakultet?query=Фізіологія-людини-і-тварин%3А-програми](http://eenu.edu.ua/uk/structure/faculties-and-institutes/mediko-biologichniy-fakultet?query=Фізіологія-людини-і-тварин%3А-програми)

## Перелік тем лекцій з питаннями, які розглядаються

**Тема 1. Історія розвитку вчення про здоров'я. Визначення поняття «здоров'я».** Історія пізнання людиною проблем власного здоров'я із стародавніх часів до наших днів. Розвиток вчення про здоров'я. Шляхи вирішення проблеми здоров'я людини. 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.** 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. 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. 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.** 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. Загальні принципи виявлення кількості здоров'я. Поняття «кількість здоров'я». Класифікація станів організму: стан абсолютного здоров'я, стан напруги, стан передхвороби, стан хвороби. Показники здоров'я. Шкала оцінок функціональних станів організму.

**Тема 4-5. Чинники, що визначають здоров'я людини.** Характеристика чинників, що впливають на здоров'я людини. Генетичні чинники. Стан навколишнього середовища. Медичне забезпечення. Умови та спосіб життя людини. Спадковість у системі чинників, які впливають на здоров'я людини. Спадкова зумовленість фізичного здоров'я людини. Роль спадковості у визначенні ознак і властивостей організму. Частка спадкового компонента у розвитку ознак фізичного і психічного здоров'я людини, зросту, ваги, інтелекту. Спадкові хвороби, їх класифікація. Значення медико-генетичного консультування, його завдання. Стан навколишнього середовища у забезпеченні здоров'я людини. Характер забруднення навколишнього середовища. Медичне забезпечення. Медичний скринінг. Профілактичні заходи. Своєчасна та повноцінна медична допомога. 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.** Стан здоров'я населення України. Соціально-економічні чинники, що впливають на формування стану здоров'я населення України. Демографічне становище сучасної України. Особливості захворюваності населення України. Інвалідизація населення України та її причини. Професійні захворювання. 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. Організація системи охорони здоров'я України. Державна система медичних та профілактичних заходів.

**Тема 7. Формування здоров'я дитини.** 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. 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. 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.** Формування здоров'я школяра. Фактори формування здоров'я у шкільному дитячому та підлітковому віці. Особливості розумової праці школяра. Розумова і фізична працездатність школяра. Експрес-оцінка рівня фізичного розвитку дітей та підлітків. Втома та механізми її подолання. Стомлення, його фізіологічна сутність і діагностика.

**Тема 9. Здоров'я молоді: основні фактори ризику.** 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. Репродуктивне здоров'я молоді.

**Тема 10. Здоров'я людей похилого віку.** 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. Проблеми здоров'я людей похилого віку. Зміни функціональної діяльності деяких систем організму в процесі старіння. Фактори зменшення життєвої активності та фізичних можливостей. Старіння як явище психологічне і соціальне. Соціальне та психологічне старіння. Психологія довголіття. Психогігієна довголіття. Умови та фактори забезпечення активного довголіття.

**Тема 11. Фізичне здоров'я та його кількісна діагностика.** Фізичне здоров'я, його сутність. Поняття про фізичне здоров'я людини та його рівні. Особливості фізичного розвитку людини. Будова тіла людини. Конституція. Основні системи організму людини, які визначають її працездатність і здоров'я. Функціональні резерви організму. 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.** Поняття про традиційні і сучасні оздоровчі системи. Поняття про оздоровчі системи. Характеристика східних оздоровчих систем. Сучасні засоби оздоровлення. 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.** Психічне здоров'я людини як складова досконалого здоров'я. Сучасні підходи до інтерпретації поняття «психічне здоров'я». Психічне здоров'я людини та його складові. Нервова система як матеріальна основа психіки людини. Індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей

людини. Психоемоційні перевантаження, фактори їх виникнення. Методи оцінки психічного здоров'я. 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.** 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. Основні методи психорелаксації та саморегуляції. Методи психічної саморегуляції: релаксаційно-дихальна гімнастика; релаксація (розслаблення); йога; аутогенне тренування; медитація. Основи раціональної психотерапії. Гіпноз і навіювання. Музикотерапія.

**Тема 15. Психофізична регуляція організму.** Психофізіологічна єдність організму. Поняття психофізіологічної єдності організму. Основні механізми психофізичної регуляції організму. Емоційно-вольова регуляція психофізичного стану організму. Роль загальнозміцнюючих засобів у формуванні психічного здоров'я. Роль фізичної активності у зміцненні нервової системи. Вплив фізичної активності на нормалізацію сну. Використання народних засобів зняття нервово-емоційної напруги.

**Тема 16. Соціальне здоров'я людини.** 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. Людина серед людей. Проблема спілкування з соціальним оточенням. Вікові особливості спілкування індивідів. Людина в соціумі: типи взаємодії суб'єктів. 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.** 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. Особистісний аспект культури здоров'я. Структура культури здоров'я індивіда. Критерії наявності культури здоров'я у людини. Культура здоров'я українців: традиції, вірування, обереги. 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.

### Перелік тем лабораторних занять

для студентів заочної форми навчання галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка», спеціальності 014 «Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)», освітньо-професійної програми «Середня освіта. Біологія, природознавство, здоров'я людини»

Таблиця 1

№ з/п	Тема	Кількість годин
1	Експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я	2
2	Скринінгова оцінка індивідуальних адаптаційно-резервних можливостей дітей шкільного віку	2
3	Дослідження параметрів психічного здоров'я людини	2
	<b>Разом</b>	<b>6</b>

## РОЗПОДІЛ БАЛІВ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

для студентів заочної форми навчання галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка», спеціальності 014 «Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)», освітньо-професійної програми «Середня освіта. Біологія, природознавство, здоров'я людини»

Таблиця 2

	Поточний контроль (мах = 40 балів)			Модульний контроль (мах = 60 балів)		Загальна кількість балів
	Модуль 1. Виконання лабораторних робіт і теоретична підготовка до занять			Модуль 2		
	Лабораторні роботи					
	Змістовий модуль 1.		Змістовий модуль 2.	Підсумковий контроль		
	Т 1-5	Т 6-10	Т 11-17	Мод. зріз 1	Мод. зріз 2	
Ма кс. бал	12	12	16	30	30	100

**Поточний контроль** проводиться у вигляді усного або письмового опитування. За теоретичну підготовку до певного лабораторного заняття студентами денної форми навчання максимальна оцінка 6 балів (в останньому занятті – 10 балів). Оцінка за кожну виконану лабораторну роботу включає 6 балів (за виконання та оформлення роботи). З кожної із тем, які виносяться на практичні заняття, студент денної форми навчання може отримати максимально по 3 бали (в останній роботі – 4 бали). З усіх тем змістового модуля 1, які виносяться на лабораторні заняття студент заочної форми навчання може отримати максимально 12 балів, а змістового модуля 2 – 10 балів (див. табл.). З кожної із тем, які виносяться на лабораторні заняття, студент заочної форми навчання може отримати максимально по 6 балів, отже із змістових модулів 1 та 2 по 24 і 16 балів відповідно (див. табл. 2).

**Проміжний контроль (модульна контрольна робота)** проводиться письмово, або у формі комп'ютерного тестування. Модульний зріз передбачає розв'язання 30 тестових завдань, що 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 один модульну контрольну роботу – 30 балів (загалом 60 балів за дві модульні контрольні роботи).

**Підсумковий контроль – екзамен**, який проводиться в тестовій формі і за складання якого студент може отримати максимум 60 балів. Загальна оцінка підраховується як сума поточного й модульного контролю, або поточного і підсумкового контролю. Оцінка за освоєння курсу виставляється згідно шкали оцінювання (табл. 3).

### Шкала оцінювання

*Таблиця 3*

Оцінка в балах за всі види навчальної діяльності	Оцінка для екзамену
90 – 100	Відмінно
82 – 89	Дуже добре
75 - 81	Добре
67 -74	Задовільно
60 - 66	Достатньо
1 – 59	Незадовільно

### РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА ТА ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСИ

#### Основна

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 здоровья : [краткий курс лекций по валеологии] / Под ред. И. А. Тихомирова. – Ярославль, 2007. – 143 с.

#### Додаткова:

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.** [http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?Z21ID=&I21DBN=EC&P21DBN=EC&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=M=&S21COLORTERMS=0&S21STR=Здоровий спосіб життя](http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=EC&P21DBN=EC&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=M=&S21COLORTERMS=0&S21STR=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>