

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

ЗАТВЕРДЖЕНО



Директор з науково-педагогічної і
завідувач відділу
проф. Гаврилюк С. В.

№ 2 від 18.10. 2017 р.

ПРОГРАМА
вибіркової навчальної дисципліни
ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО І ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я
підготовки МАГІСТРА
спеціальності 014 «Середня освіта (Біологія)»
освітньої програми (спеціалізації) «Біологія»

Луцьк – 2017

Програма навчальної дисципліни «Фізіологічні основи фізичного і психічного здоров'я» підготовки магістра, галузі знань 01 «Освіта», спеціальності 014 «Середня освіта (Біологія)» за освітньою програмою «Біологія»

Розробники:

Шевчук Т.Я., кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізіології людини і тварин;

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 № 02 від 10. 10. 2017 р.

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

Робоча програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною комісією біологічного факультету

Протокол № 2 від 11. 10. 2017 р.

Голова науково-методичної

комісії факультету

_____ (доц. Дмитроца О. Р.)

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

Протокол № 2 від 18. 10. 2017 р.

© Шевчук Т.Я., Дмитроца О.Р., 2017

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Таблиця 1

Для студентів заочної форми навчання галузі знань 01 «Освіта», спеціальності 014 «Середня освіта (Біологія)», освітньої програми «Біологія»

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
Заочна форма навчання	01 «Освіта» 014 «Середня освіта (Біологія)» Біологія Магістр	Вибіркова
Кількість годин/кредитів 120/4		Рік навчання 2-й
		Семестр 13-ий
		Лекції 10 год.
		Лабораторні 4 год.
		Самостійна робота 90 год.
ІНДЗ: <u>є</u>		Консультації 16 год.
		Форма контролю: екзамен

2. АНОТАЦІЯ КУРСУ

Навчальна дисципліна «Фізіологічні основи фізичного і психічного здоров'я» покликана для 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 фахівця в галузі біології.

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. Структура навчальної дисципліни

Таблиця 2

Для студентів заочної форми навчання галузі знань 01 «Освіта», спеціальності 014 «Середня освіта (Біологія)», освітньої програми «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”	4	-	-	4	-
Тема 2. Системне уявлення про здоров'я людини	4	2	-	2	-
Тема 3. Критерії формування, збереження та зміцнення здоров'я людини	6	-	-	4	2
Тема 4-5. Чинники, що визначають здоров'я людини	9	1	-	6	2
Тема 6. Сучасний стан здоров'я населення України	9	1	-	6	2
Тема 7. Формування здоров'я дитини	7	-	-	6	1
Тема 8. Здоров'я та фізичний розвиток школяра	6	1	-	4	1
Тема 9. Здоров'я молоді: основні фактори ризику	9	1	2	6	-
Тема 10. Здоров'я людей похилого віку	4	-	-	4	-
Разом за змістовим модулем 1	58	6	2	42	8
Змістовий модуль 2. Складові здоров'я людини та їх взаємозв'язок					
Тема 11. Фізичне здоров'я та його кількісна діагностика	9	1	-	6	2
Тема 12. Оздоровчі системи	10	-	-	8	2
Тема 13. Психічне здоров'я людини та його складові	9	1	2	6	-
Тема 14. Позитивне мислення і здоров'я людини	10	-	-	8	2
Тема 15. Психофізична регуляція організму	8	-	-	8	-
Тема 16. Соціальне здоров'я людини	7	1	-	6	-
Тема 17. Формування культури здоров'я людини	9	1	-	6	2
Разом за змістовим модулем 2	62	4	2	48	8
Усього годин	120	10	4	90	16

4.2. Теми лабораторних занять

Таблиця 3

Для студентів заочної форми навчання галузі знань 01 «Освіта», спеціальності 014 «Середня освіта (Біологія)», освітньої програми «Біологія»

з/п	Тема	Кількість годин
1	Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я у чоловіків та жінок (за Г. Л. Апанасенко, Р. Г. Науменко, 1988).	2
2	Методи оцінки психічного здоров'я людини.	2
Разом		4

5. САМОСТІЙНА РОБОТА

1. Історія пізнання людиною проблем власного здоров'я із стародавніх часів до наших днів. Розвиток вчення про здоров'я від реліктових культур цивілізації до цивілізованих культур Месопотамії, Єгипту та Ізраїлю.
2. Набутки медицини Стародавнього Китаю та їх значення для сучасності. Відкриття зцілювачів Тибету та оцінка їх нащадками.
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
5. Розвиток поглядів на визначення поняття "здоров'я": від найдавніших часів до наших днів.
6. Біологічна організованість, як оптимальний взаємозв'язок та гармонійність між функціями та органами організму.
7. Основні рівні та моделі здоров'я людини: медична, біологічна, біосоціальна, ціннісна, інтегрована.
8. Критерії соціального благополуччя. Критерії психічного благополуччя.
9. Класифікація станів організму: стан абсолютного здоров'я, стан напруги, стан передхвороби, стан хвороби.
10. Шкала оцінок функціональних станів організму. Функціональні резерви організму. Адаптаційний потенціал людини як критерій здоров'я.
11. Спадковість у системі чинників, які впливають на здоров'я людини. Роль спадковості у визначенні ознак і властивостей організму. Спадкові хвороби, їх класифікація. Значення медико-генетичного консультування, його завдання.
12. Стан навколишнього середовища та його вплив на здоров'я людини. Основні джерела антропогенного забруднення.
13. Основні методи визначення якості та обсягу забруднень. Антропогенні порушення біосфери Землі і здоров'я людини.
14. Фактори, що визначають спосіб життя людини.
15. Особливості харчування. Рухова активність. Режим праці і відпочинку. Шкідливі звички. Матеріальні і культурні потреби людини.
16. 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.
17. Здоров'я новонароджених та грудних дітей. Значення першого року життя для формування фундаменту здоров'я дорослої людини. Захисні функції новонародженої і грудної дитини.
18. Дитячі інфекційні захворювання. Інфекції, які впливають на слух. Інфекції, які впливають на зір.
19. Репродуктивне здоров'я молоді.
20. Проблеми здоров'я людей похилого віку. Зміни функціональної діяльності деяких систем організму в процесі старіння. Фактори зменшення життєвої активності та фізичних можливостей.

21. Старіння як явище психологічне і соціальне. Психологія довголіття. Психогігієна довголіття. Умови та фактори забезпечення активного довголіття.
22. Поняття про традиційні і сучасні оздоровчі системи.
23. Характеристика східних оздоровчих систем.
24. Стрес як неспецифічний адаптаційний процес. Психологія і концепція стресу. Індивідуальні відмінності реагування людей на стрес.
25. Основні методи психорелаксації та саморегуляції. Методи психічної саморегуляції: релаксаційно-дихальна гімнастика; релаксація (розслаблення); йога; аутогенне тренування; медитація.
26. Основи раціональної психотерапії. Гіпноз і навіювання.
27. Музикотерапія Людина серед людей. Проблема спілкування з соціальним оточенням. Вікові особливості спілкування індивідів. Людина в соціумі: типи взаємодії суб'єктів.
28. Прояви девіантної поведінки.
29. Характерологічний аналіз різних видів девіації: алкоголізм, тютюнопаління, наркоманія, токсикоманія.
30. Особистісний аспект культури здоров'я.
31. 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.

6. ВИДИ ІНДИВІДУАЛЬНИХ НАЦКОВО-ДОСЛІДНИХ ЗАВДАНЬ (ІНДЗ)

На індивідуальні завдання виносяться теми, які дозволяють ширше ознайомитись із проблемами фізичного та психічного здоров'я. Матеріал має бути представлений у вигляді реферату/презентацій із коментарями, з практичними рекомендаціями.

7. РОЗПОДІЛ БАЛІВ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Таблиця 4

Для студентів заочної форми навчання галузі знань 01 «Освіта», спеціальності 014 «Середня освіта (Біологія)», освітньої програми «Біологія»

Поточний контроль (max = 40 балів)			Модульний контроль (max = 60 балів)		Загальна кількість балів
Модуль 1		Модуль 2	Модуль 3		
Змістовий модуль 2	Змістовий модуль 2	ІНДЗ	МКР 1	МКР 2	100
T1	T2	20	30	30	
10	10				

Шкала оцінювання (національна та ECTS)

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсової роботи (проекту), практики	для заліку
90 – 100	A	Відмінно	Зараховано
82 – 89	B	Добре	
75 - 81	C		
67 -74	D	Задовільно	
60 - 66	E		
1 – 59	Fx	Незадовільно	Незараховано (з можливістю повторного складання)

Поточний контроль

Поточний контроль проводиться у вигляді усного або письмового опитування. Оцінка за кожну виконану лабораторну роботу (див. табл. 3) включає 10 балів за виконання та оформлення роботи.

Проміжний контроль (модульна контрольна робота) проводиться письмово. Модульний зріз передбачає відкритті питання (3 питання), які складаються на основі лекційного курсу, лабораторних робіт і питань, які виносяться на самостійне опрацювання. Правильне роз'яснення кожного завдання оцінюється в 10 балів. Таким чином, 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. 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.

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. Валеология : [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.

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. Горашук В. П. Організація самостійної роботи студентів зі спецкурсу “Культура здоров’я” : [навчальний посібник] / В. П. Горашук. – 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=fullweb&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 и долголетие / Поль С. Брегг. – М., 1996. – 416с.
16. Психология здоровья : [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. Валеологія : 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. – 232 с.
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 XXI 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, багаторівневість, 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.