

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ВАЛЕОЛОГІЯ

Рівень вищої освіти перший (Бакалавр)

Освітня програма 227 «Фізична терапія, ерготерапія»

1. Анотація курсу:

Семестр(и): II

Обсяг модуля: загальна кількість – 150 годин; з них лекції – 10 годин; практичні заняття – 40 годин; самостійна робота – 100 годин; кількість кредитів ECTS – 5.

Мета курсу – набуття системою знань, принципів і методів з основ технології реалізації спадкових механізмів і резервів життєдіяльності людини, підтримки адаптації до умов зовнішнього та внутрішнього середовища; формування валеологічного світогляду, мотивації на збереження здоров'я як головної умови реалізації творчого та фізичного потенціалу особистості, використання цих знань у подальшій практиці фахівця в галузі фізичної культури.

Результати навчання:

знати:

- основні поняття теми;
- 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.

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.

здатен продемонструвати:

- знання професійного дискурсу, термінології свого фаху, джерел поповнення лексики української та іноземної мови;
- уміння роботи із сучасною комп'ютерною технікою; знаходити та аналізувати інформацію з різних джерел;
- готовність до освоєння нового матеріалу та уміння оцінювати себе критично;
- поглиблення базових знань з допомогою самоосвіти;
- уміння представити і оцінити власний досвід та аналізувати й застосовувати досвід колег;
- здатність обміну досвідом з іншими спеціалістами.

володіти навичками:

- складати різні види документів, у тому числі іноземною мовою;
- аналізувати іншомовні джерела інформації для отримання даних, що є необхідними для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень;
- здійснювати комунікаційну взаємодію за допомогою соціальних мереж;
- систематизувати прийоми створення, збереження, накопичення та інтерпретації даних з використанням інформаційних та комунікаційних технологій;
- оцінити рівень здоров'я (фізичного, психологічного, соціального);
- надання рекомендацій щодо профілактики та збереження власного здоров'я.

Самостійно вирішувати:

- проводити аналіз інформації, приймати обґрунтовані рішення;
- стратегію професійної діяльності.

Необхідні навчальні компоненти (пререквізити, кореквізити і постреквізити):

Пререквізити. Теоретичною базою вивчення дисципліни є попередні навчальні дисципліни: «Анатомія людини», «Основи практичної діяльності у фізичній реабілітації (вступ до спеціальності)».

Постреквізити. Дисципліни, які будуть використовувати результати навчання даного курсу: «Ознайомча практика за профілем майбутньої професії», «Пропедевтика внутрішньої медицини», «Деонтологія в реабілітації», «Основи фізичної реабілітації та спортивної медицини», «Сучасні фітнес технології».

Зміст дисципліни:

Змістовий модуль 1. Фізичне, психічне і соціальне здоров'я людини.

Тема 1. Вступ до валеології. Знати визначення поняття, мету та складові частини Валеології. Вміти надати визначення та характеристику понять «Стан» здоров'я, «Третій стан», «Хвороба». Знати визначальні фактори здоров'я та які з них вирішуються в медицині та фізичній терапії.

Тема 2. Історія розвитку валеології. Формування валеології в Україні та Світі. Знати основні тенденції розвитку валеологічної науки.

Тема 3. Проблеми здоров'я людини в сучасному суспільстві. Популяційне здоров'я в сучасному суспільстві. Організація і переваги страхової медицини в сучасному суспільстві. Характеристика епідемії неінфекційних хвороб в сучасному суспільстві. Взаємодія людини з оточуючим середовищем. Шляхи надходжень продуктів забруднення в організм людини.

Тема 4. Фізичне здоров'я індивіда. Поняття про фізичне (соматичне) здоров'я. Кількісна та якісна характеристики здоров'я індивіда. Поняття про фізичний розвиток. Основні фактори, що визначають та впливають на фізичний розвиток людини. Види та методи оцінки фізичного розвитку.

Тема 5. Оцінка фізичного здоров'я з позицій біоенергетики. Суть біоенергетики людини. Біоенергетичні запаси організму та їх взаємозв'язок з психічними та фізичними захворюваннями.

Тема 6. Дозовані фізичні навантаження. Поняття «навантаження». Класифікація навантажень, основні характеристики навантажень. Методи оцінки величини та обсягу навантажень. Використання функціональних проб в валеології.

Тема 7. Прогнозування та основні принципи формування здоров'я. Поняття «прогнозування здоров'я». Стать, як критерій прогнозу. Конституція людини. Методики соматотипування найпоширеніші в сучасному Світі.

Тема 8. Харчування і здоров'я. Харчування, як основа здоров'я. Поняття «раціональне харчування». Складові раціонального харчування. Основні фактори, що впливають на харчування. Основні рекомендації щодо раціонального харчування людини.

Тема 9. Екологія і здоров'я. Головні завдання екології. Головні джерела забруднення навколишнього середовища та вплив на здоров'я. Пестициди в сучасному оточенні людини. Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я. Екологія питної води в сучасному світі. Шумове забруднення проживання.

Тема 10. Біологічний потенціал здоров'я(спадковість, конституція, адаптація). Біоритми та здоров'я. Поняття біологічні ритми та їх вплив на стан здоров'я. Біологічний потенціал здоров'я людини та методики визначення. Індивідуальні особливості біологічних ритмів людини.

Тема 11. Старіння організму та методи визначення біологічного віку. Поняття «біологічний вік», «календарний вік», «функціональний або фізіологічний вік». Передчасне старіння, причини та фактори, що визначають його протікання. «Раптове старіння» та основні фактори, що його викликають. Спадковість та старіння.

Тема 12. Основи психічного здоров'я. Психічне здоров'я індивіда та фактори, що його визначають. Психічна рівновага та головні особливості «врівноваженої» людини. Психологічна стійкість та її складові. Основні компоненти психічного здоров'я.

Тема 13. Соціальні умови здоров'я. Поняття здоров'я нації. Основні фактори, що детермінують здоров'я нації. Соціалізація та її стадії. Проблеми соціалізації та соціальної адаптації молоді.

Тема 14. Шкідливі звички та здоров'я. Шкідливі звички та їх наслідки. Основні чинники поширення шкідливих звичок. Типові особистісні риси залежної поведінки. Біохімія тютюнового диму та його вплив на організм людини. Хронічний алкоголізм або алкогольна наркоманія. Наркоманія та токсикоманія і їх вплив на організм людини.

Тема 15. Якість життя і здоров'я. Поняття якості життя. Основні складові, які визначають якість життя населення. Кількісні та якісні показники оцінки якості життя.

Види навчальних занять: лекції, практичні заняття, консультації.

Форми навчання: денна.

Методи навчання: словесний метод, наочний метод, вивчення та аналіз прикладного матеріалу, аналіз та синтез інформації, поєднання логічного та історичного аналізу, функціонально-структурного аналізу, порівняння та зіставлення.

Методи контролю: усний, письмовий, практичний, графічний, тестовий.

Форми підсумкового контролю: залік (II семестр).

Засоби діагностики успішності навчання: індивідуальні завдання, питання для поточного контролю, тести, питання до заліку.

Мова навчання: українська.

2. Оцінювання:

Розподіл балів, які отримують студенти

Максимальна кількість балів за поточний контроль за ПЗ							ІНДЗ	Бали
ПЗ 1	ПЗ 2	ПЗ 3	ПЗ 4	ПЗ 5	ПЗ 6	ПЗ 7		
15	15	15	15	15	15	15	5	200
ПЗ 8	ПЗ 9	ПЗ 10	ПЗ 11	ПЗ 12	ПЗ 13			
15	15	15	15	15	15			

3. Рекомендована література

Основна:

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - 3-е изд., доп., перераб.-М.:Физкультура и спорт, 1987. - 178 с.
2. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова: Алгоритм здоровья. Человек и общество. - Донецк: Сталкер, 2002, - 464 с.
3. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. - К.: Здоров'я, 1998. - 248 с.
4. Вашев, О. Є. Валеологія [Текст]: методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи студентів з дисципліни «Управління професійною працездатністю» (для студентів усіх спеціальностей Академії та НПП)/О. Є. Вашев, В. М. Клочко; Харк. нац. акад. міськ. гос-ва. - Х.: НАМГ, 2010. –57 с.
5. Брехман ИЛ. Валеология — наука о здоровье. — М.: Физкультура и спорт, 1990. — 208 с.
6. Билич ГЛ., Назарова Л.В. Основы валеология. — СПб, 2000.— 558 с.
7. Вайнер Н. Валеология. Учебник для вузов. — М.: Флинта, 2001. — 416 с.

Додаткова:

1. Гончаренко М.С. Путь улучшения здоровья молодежи лежит через развитие валеологического образования // Эколого-физиологические проблемы адаптации: Междунар. симпоз., 27-30 января 1998, Москва. - М.,1998. - 90-92 с.
2. Біокібернетика. Доступ до статті: <http://uk.wikipedia.org/wiki/Біокібернетика>. Матеріал з Вікіпедії - вільної енциклопедії
3. Клочко В.М., Безкорвайний Д.О. Інноваційна політика в сфері формування професійної працездатності державного службовця. Теорія та практика державного управління. Матер. наук.-практ. конф.- Х.: Вид-во ХарПІ НАДУ «Магістр», 2005. - С. 123-129
4. Клочко В.М. Педагогічний менеджмент, педагогічний маркетинг та педагогічна логістика як цільові чинники організації освітньо-виховної діяльності. Сучасні аспекти виховання студентської молоді / Матер. наук.- практ. конф., 21 квітня 2006 р. Харків: ХНАМГ- 2006. – С.50-59.
5. Безкорвайний Д.О., Клочко В.М. Кібернетика валеології. Теорія та практика державного управління. Випуск 3. Проблеми формування та реалізації охороноздоровчої політики в сучасних умовах. Матер. наук.-практ. конф. 16 жовтня

2003 р. - Х.: Вид-во ХарПІ НАДУ «Магістр», 2003. -С. 84-87.

6. Астафьев Б.А. Стратегический прогноз и управление на основе Генома и Законов Мира: Теория и практика. Изд. 2-е, исправленное и дополненное. -М.: Институт холододинамики, 2007, - 184 с.

7. Маслова Н.В. Ноосферное образование: монография. - М.: Институт холододинамики, 2002, - 338 с.

8. Валеология — наука про здоровий спосіб життя // Інформ.-метод. збірник товариства "Знання" України, 1996. — Вип.Л.— 320 с.

Обговорено на засіданні кафедри фізичної реабілітації та спортивної медицини

Протокол від «29» серпня 2017 року № 1

Завідувач кафедри  О.Є. Дорофєєва

Викладач  К.С. Яримбаш

 В.М. Коршак

 О.Є. Дорофєєва