

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Кафедра спортивної медицини, здоров'я людини**

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ПРОВЕДЕННЯ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ**

спеціальність: 014.14 Середня освіта (здоров'я людини)

рівень вищої освіти «бакалавр»

3 курс факультет педагогічної освіти

**ЗАТВЕРДЖЕНО**  
на засіданні кафедри спортивної  
медицини, здоров'я людини  
„28” серпня 2018 р. протокол № 1  
Зав.каф \_\_\_\_\_ Шиян О.І.

## Семінарське заняття № 1

**Мета:** Виявити знання студентів з питань медико-соціальних аспектів здоров'я та проаналізувати концепцію індивідуального здоров'я.

### Медико-соціальні аспекти здоров'я

Індивідуальне здоров'я як категорія соціальної медицини.

Суспільне здоров'я як категорія соціальної медицини.

Поняття “Здоров'я”, “Здоровий спосіб життя”, “Культура здоров'я”, “Хвороба”, “Третій стан”.

### Самостійна робота

1. Поняття про практично здорову людину.
2. Сучасні чинники ризику захворюваності.

### Рекомендована література:

#### Основна:

1. Амосов М.М. Здоров'я.-К.: Нива, 1997.-144с.
2. Грибан В. Г. Валеологія: навчальний посібник. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.
3. Санологія (медичні аспекти Валеології): підручник для лікарів – слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова, А. В. Магльований. – Л.: ПП «Кварт», 2011. – 303 с.
4. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи /О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін. – К.: УІСД, 2000. -207 с.

#### Допоміжна

1. Основи екології та охорона навколишнього природного середовища: Навч. посібник / За ред. В.С. Джигиря. – Львів, 1999. – 238 с.
2. Основи соціоекології: Навч. посібник / За ред. Г.О. Бачинського. – К.: Вища школа, 1995. – 238 с.

## Семінарське заняття № 2

**Мета:** зрозуміти концепцію цілісності здоров'я, ознайомити із методиками оцінки власного стану здоров'я за Войтенко В.П.

### Концепція цілісності здоров'я людини

1. Складові здоров'я і здорового способу життя.
2. Фізичне здоров'я. Розумове здоров'я. Соціальне здоров'я. Особисте здоров'я. Емоційне здоров'я. Духовне здоров'я. Їх значення та взаємовплив.

### Самостійна робота

1. Сучасні системи діагностики та спостереження за станом здоров'я

### Рекомендована література:

#### Основна:

1. Амосов М.М. Здоров'я.-К.: Нива, 1997.-144с.
2. Грибан В. Г. Валеологія: навчальний посібник. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.
3. Санологія (медичні аспекти Валеології): підручник для лікарів – слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова, А. В. Магльований. – Л.: ПП «Кварт», 2011. – 303 с.
4. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи /О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін. – К.: УІСД, 2000. -207 с.

#### Допоміжна

1. Валеологія (інформаційно-методичний збірник.—К.: Т-во "Знання" України, 1996. - 336 с.
2. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни.- М.: RETORIKA-A, 2001. - 560 с.

## Семінарське заняття № 3,4

**Мета:** зрозуміти суть природних чинників здоров'я, навчити визначати фізичний, емоційний та інтелектуальний цикли у житті людини.

### Природні чинники здоров'я

1. Роль біоритмів у житті живих організмів.
2. Оволодівають практичними навичками визначати фізичний, емоційний та інтелектуальний цикл у житті людини, будувати графіки та застосовувати їх у практичній діяльності.

### Самостійна робота

1. Роль різних типів конституції у виникненні та розвитку захворювань
2. Поняття про імунітет та його порушення.

### Рекомендована література:

#### Основна:

1. Амосов М.М. Здоров'я.-К.: Нива, 1997.-144с.
2. Грибан В. Г. Валеологія: навчальний посібник. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.
3. Санологія (медичні аспекти Валеології): підручник для лікарів – слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова, А. В. Магльований. – Л.: ПП «Кварт», 2011. – 303 с.
4. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи /О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін. – К.: УІСД, 2000. -207 с.

#### Допоміжна

1. Валеологія (інформаційно-методичний збірник.—К.: Т-во "Знання" України, 1996. - 336 с.
2. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни.- М.: RETORIKA-A, 2001. - 560 с.

## Семінарське заняття № 5

**Мета:** зрозуміти суть стресу та нервових процесів, методи боротьби зі стресом.

### Стрес як універсальна пристосувальна реакція організму

- 1 Адаптація
- 2 Фізіологічні зміни в організмі у відповідь на дію стресорів
- 3 Захворювання, викликані стресом
- 4 Стрес і нервові процеси
3. Методи профілактики стресу

### Самостійна робота

- 1.Поняття про стрес та загальний адаптаційний синдром.
- 2.Сучасні методи боротьби зі стресом..

### Рекомендована література:

#### Основна:

1. Амосов М.М. Здоров'я.-К.: Нива, 1997.-144с.
2. Грибан В. Г. Валеологія: навчальний посібник. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.
3. Санологія (медичні аспекти Валеології): підручник для лікарів – слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова, А. В. Магльований. – Л.: ПП «Кварт», 2011. – 303 с.
4. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи /О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін. – К.: УІСД, 2000. -207 с.
5. Сельє Г. Стресс без дистресса / Г. Сельє. – Рига : Виере, 1992. – 106 с.  
Шиян О.І. Валеопрактикум. Методичний посібник. Львів, 2004. – с.36

#### Допоміжна

1. Валеологія (інформаційно-методичний збірник.—К.: Т-во "Знання" України, 1996. - 336 с.
2. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни.- М.: RETORIKA-A, 2001. - 560 с.

## Семінарське заняття № 6,7

**Мета:** зрозуміти суть ступеню ризику серцево – судинних захворювань та ознайомити з тестом оцінки ступеню ризику розвитку серцево-судинних захворювань

### **Визначення ступеню ризику серцево – судинних захворювань**

1. Фактори, які визначають рівень здоров'я.
2. Фактори, які негативно впливають на стан здоров'я.
3. Оцінка ступеню ризику серцево – судинних захворювань.

### **Самостійна робота**

1. Ендемічний дефіцит та надлишок мінеральних речовин.
2. Значення порушень кровообігу у виникненні хворіб.

### **Рекомендована література:**

#### **Основна:**

1. Амосов М.М. Здоров'я.-К.: Нива, 1997.-144с.
2. Грибан В. Г. Валеологія: навчальний посібник. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.
3. Санологія (медичні аспекти Валеології): підручник для лікарів – слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова, А. В. Магльований. – Л.: ПП «Кварт», 2011. – 303 с.
4. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи /О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін. – К.: УІСД, 2000. -207 с.
5. Сельє Г. Стресс без дистреса / Г. Сельє. – Рига : Виере, 1992. – 106 с.
- Шиян О.І. Валеопрактикум. Методичний посібник. Львів, 2004. – с.36

#### **Допоміжна**

1. Валеологія (інформаційно-методичний збірник.—К.: Т-во "Знання" України, 1996. - 336 с.
2. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни.- М.: RETORIKA-A, 2001. - 560 с.

## Семінарське заняття № 8,9

**Мета:** ознайомити з основними групами харчових продуктів та їх значенням для оздоровчого харчування

### **Харчування як фактор здоров'я**

1. Поняття про раціональне харчування.
2. Види харчування. Провідні функції їжі.
3. Гігієнічні принципи раціонального харчування.
4. Недоліки в харчуванні сучасної людини

### **Самостійна робота**

1. Ожиріння.
2. Жиророзчинні вітаміни у харчовому раціоні

### **Рекомендована література:**

#### **Основна:**

1. Амосов М.М. Здоров'я.-К.: Нива, 1997.-144с.
2. Грибан В. Г. Валеологія: навчальний посібник. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.
3. Санологія (медичні аспекти Валеології): підручник для лікарів – слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова, А. В. Магльований. – Л.: ПП «Кварт», 2011. – 303 с.
4. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи /О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін. – К.: УІСД, 2000. -207 с.
5. Сельє Г. Стресс без дистресса / Г. Сельє. – Рига : Виере, 1992. – 106 с.  
Шиян О.І. Валеопрактикум. Методичний посібник. Львів, 2004. – с.36

#### **Допоміжна**

1. Валеологія (інформаційно-методичний збірник.—К.: Т-во "Знання" України, 1996. - 336 с.
2. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни.- М.: RETORIKA-A, 2001. - 560 с.

**Мета:** ознайомитись із зовнішніми ознаками різних ступенів фізичної втоми та фазами синдрому хронічної втоми

### **Втома і перевтома, синдром хронічної втоми**

1. Причини появи, симптоматика.
2. Фази синдрому хронічної втоми.
3. Основні шляхи терапії синдрому хронічної втоми.

### **Самостійна робота**

1. Паспорт здоров'я, як сертифікат фізичної культури і здоров'я.
2. Фізичні вправи в оздоровчому тренуванні

### **Рекомендована література:**

#### **Основна:**

1. Амосов М.М. Здоров'я.-К.: Нива, 1997.-144с.
2. Грибан В. Г. Валеологія: навчальний посібник. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.
3. Санологія (медичні аспекти Валеології): підручник для лікарів – слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова, А. В. Магльований. – Л.: ПП «Кварт», 2011. – 303 с.
4. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи /О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін. – К.: УІСД, 2000. -207 с.
5. Сельє Г. Стресс без дистресса / Г. Сельє. – Рига : Виере, 1992. – 106 с.  
Шиян О.І. Валеопрактикум. Методичний посібник. Львів, 2004. – с.36

#### **Допоміжна**

1. Валеологія (інформаційно-методичний збірник.—К.: Т-во "Знання" України, 1996. - 336 с.
2. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни.- М.: RETORIKA-A, 2001. - 560 с.



## Семінарське заняття № 12

**Мета:** визначати наслідки, що виникають в результаті паління; розпізнавати тимчасові пошкодження легень.

### Запобігання шкідливим звичкам

1. Поширеність шкідливих звичок серед молоді України.
2. Фізіологічні наслідки для організму від паління

### Самостійна робота

1. Українські традиції оздоровлення.
2. Визначення свого родоводу, його значення для здоров'я

### Рекомендована література:

#### Основна:

1. Амосов М.М. Здоров'я.-К.: Нива, 1997.-144с.
  2. Грибан В. Г. Валеологія: навчальний посібник. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.
  3. Санологія (медичні аспекти Валеології): підручник для лікарів – слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова, А. В. Магльований. – Л.: ПП «Кварт», 2011. – 303 с.
  4. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи /О. Яременко, О. Балакірєва, О. Вакуленко та ін. – К.: УІСД, 2000. -207 с.
  5. Сельє Г. Стресс без дистресса / Г. Сельє. – Рига : Виере, 1992. – 106 с.
- Шиян О.І. Валеопрактикум. Методичний посібник. Львів, 2004. – с.36

#### Допоміжна

1. Валеологія (інформаційно-методичний збірник. - К.: Т-во "Знання" України, 1996. - 336 с.
2. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни.- М.: RETORIKA-A, 2001. - 560 с.