

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

КАФЕДРА СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ, ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

ДІАГНОСТИКА І МОНІТОРИНГ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я

**Програма
дисципліни спеціалізації**

підготовки бакалаврів

галузь знань 01 Освіта
(рівень вищої освіти)
(шифр і назва напрямку)

спеціальності 014.14 Середня освіта.Здоров'я людини
(шифр і назва спеціальності)

Робоча програма з дисципліни – «Діагностика та моніторинг рівня здоров'я» для студентів спеціальності 014.14 Середня освіта (здоров'я людини)

V с. (денна форма навчання)

Розробник: доцент, к. н. фіз.вих., Жарська Н.В.

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри спортивної медицини, здоров'я людини

Протокол від 28 серпня 2018 року № 1

Завідувач кафедри спортивної медицини, здоров'я людини

_____ (проф. Шиян О.І.)
“ _____ ” _____ 2018 року

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету педагогічної освіти

Протокол від. “ _____ ” _____ 20__ року № _____

Голова _____
(підпис)

(_____)
(прізвище та ініціали)

Програма вивчення навчальної дисципліни «Діагностика та моніторинг рівня здоров'я» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів спеціальності 014.14 Середня освіта (Здоров'я людини).

Предметом вивчення навчальної дисципліни є питання діагностики здоров'я та основних чинників збереження здоров'я в сучасних умовах.

Міждисциплінарні зв'язки: анатомія, фізіологія, біохімія, основи медичних знань, ЛФК, спортивна медицина.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

Змістовий модуль 1. Здоров'я і якість життя

Змістовий модуль 2. Теоретико-методологічні засади збереження здоров'я. Спосіб життя та стан здоров'я

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Діагностика та моніторинг рівня здоров'я» є формування у бакалаврів фундаментальних знань у галузі фізичної культури про питання діагностики рівня здоров'я та основних чинників збереження здоров'я в сучасних умовах..

1.2. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати: основні поняття з предмету; чинники, що формують здоров'я і складові здорового способу життя; чинники негативного впливу на стан здоров'я людини; принципові підходи та способи оцінки здоров'я людини.

вміти: оволодіти методиками оцінки власного стану здоров'я; оволодіти вміннями попередження захворювань та пошкоджень; визначати ступені фізичної втоми за зовнішніми ознаками; застосовувати «паспорт здоров'я» з метою покращення стану здоров'я; виявляти можливі ефекти та перевтоми окремих видів фізичних вправ в оздоровчому тренуванні.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 120 годин / 4 кредити ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

МОДУЛЬ 1

Змістовий модуль 1. Здоров'я і якість життя.

Тема 1. 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”.

Тема 2. Складові здоров'я і здорового способу життя. Історико-філософський аспект здорового способу життя. Здоров'я в системі цінностей в різні періоди розвитку людства. Основні природні системи здоров'я.

Тема 3. Сучасні системи діагностики, оцінювання та обліку стану здоров'я. Загальні засади застосування в медицині електронних приладів. Автоматизовані системи діагностики, лікування та спостереження за станом здоров'я. Сучасні системи обліку та спостереження за станом здоров'я.

Тема 4. Стрес як універсальна пристосувальна реакція організму. Здоров'я та хвороба як прояви пристосувальних можливостей організму. . Поняття про практично здорову людину.

Змістовий модуль 2. Теоретико-методологічні засади збереження здоров'я. Спосіб життя та стан здоров'я.

Тема 5. Чинники формування здоров'я і здорового способу життя. Загальна характеристика факторів формування здоров'я. Поняття про чинники ризику захворюваності. Конституція, вік і стать як чинники ризику захворюваності. Порушення рухового режиму як чинник ризику захворюваності. Фактори ризику виникнення серцево - судинних захворювань.

Тема 6. Харчування як фактор здоров'я. Поняття про раціональне харчування. Види харчування. Провідні функції їжі. Гігієнічні принципи раціонального харчування. Недоліки в харчуванні сучасної людини.

Тема 7. Втома і перевтома, синдром хронічної втоми. Причини появи, симптоматика. Фази синдрому хронічної втоми. Основні шляхи терапії синдрому хронічної втоми.

Тема 8. Забезпечення здорового способу життя – шлях до подолання чинників ризику здоров'ю молоді. Сучасний аналіз перебігу демографічних процесів в Україні та в світі. Поширеність шкідливих звичок серед молоді України. Проблеми вживання алкоголю та наркотиків в Україні. Фізіологічні наслідки для організму від паління.

Рекомендована література

Основна

1. Амосов М.М. Здоров'я.-К.: Нива, 1997.-144с.
2. Булич Е.Г., Муравов І.В. Валеологія.-К.: ІЗМН, 1997
3. Грибан В. Г. Валеологія: навчальний посібник. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.
4. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни.– М.: RETORIKA-A, 2001. – 560 с.
5. Рябуха О. І. Вчення про хворобу : навч. посіб. для студ. ін-тів фіз. культури / О. І. Рябуха. – Л. : Ліга-Прес, 2006. – 142 с.
6. 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.
7. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи /О. Яременко, О. Балакірєва, О. Вакуленко та ін. – К.: УІСД, 2000. -207 с.

Допоміжна

1. Здорова школа: аспекти освітньої політики: навч. посіб / За наук. ред. Шиян О. І. - Л.: Літопис. - 2010. – 216 с.
2. Микитюк О.М. Лікарські рослини. Навчально - методичний посібник./ Микитюк О.М., Шиян О.І. / – Львів: ЦПД ЛНУім. І.Франка, 2008. – 31 с.
3. Мурза В. П. Фізичні вправи і здоров'я / В. П. Мурза. – К. : Здоров'я, 1991. – 254 с.
4. Сельє Г. Стресс без дистресса / Г. Сельє. – Рига : Виере, 1992. – 106 с.
Шиян О.І. Валеопрактикум. Методичний посібник. Львів, 2004. – с.36
5. Синдром хронічної втоми: діагностика, профілактика і лікування / Н.М. Калька, І.Я. Середницька, О. І. Шиян – Тернопіль: Астон, 2008. – 40 с.
6. Яремко Є. О. Фізіологічні проблеми діагностики рівня соматичного здоров'я / Є. О. Яремко, Л. С. Вовканич. – Л. : Сполом, 2009. – 76 с.

Поточний контроль здійснюється під час проведення семінарських занять в усній та письмовій формах.

1. Опитування.
2. Перевірка завдань для самостійної роботи.
3. Перевірка матеріалів самопідготовки.

Підсумковий контроль – залік (V семестр – денна форма).

Залікові вимоги

1. Предмет, завдання та основні визначення предмету.
2. Поняття «здоров'я». Складові здоров'я.
3. Складові здорового способу життя.
4. Сучасні системи діагностики та спостереження за станом здоров'я
5. Чинники формування здоров'я.
6. Поняття про стрес та загальний адаптаційний синдром
7. Природні чинники оздоровлення.
8. Біоритми, їх оздоровче значення, вплив на людський організм.
9. Визначення фізичного циклу.
10. Визначення емоційного циклу.
11. Визначення інтелектуального циклу
12. Фактори, які визначають ступінь ризику серцево – судинних захворювань.
13. Значення порушень кровообігу у виникненні хвороб.
14. Харчування і здоров'я.
15. Захворювання, пов'язані з харчуванням.
16. Суть раціонального харчування
17. Недоліки в харчуванні сучасної людини
18. Фізичні вправи в оздоровчому тренуванні.
19. Причини появи та симптоматика синдрому хронічної втоми.
20. Фази синдрому хронічної втоми
21. Основні шляхи терапії синдрому хронічної втоми
22. Ознаки ступенів втоми.

23. Способи визначення стану і рівня фізичної втоми.
24. Оздоровчий вплив на організм занять фізичними вправами.
Самоконтроль під час занять.
25. Освітня політика з питань здорового способу життя молоді.
26. Вплив глобалізаційних процесів на здоров'я світової спільноти.
27. Фізіологічні наслідки для організму від паління.
28. Фізіологічні наслідки для організму від вживання алкоголю.
29. Фізіологічні наслідки для організму від наркотиків
30. Фізіологічні наслідки для організму від допінгу. Фактори ризику при зловживанні хімічних речовин;
31. Паспорт здоров'я .
32. Розробка програм оздоровлення, виходячи з показників паспорту здоров'я.
33. Українські традиції розвитку рухової активності.
34. Українські традиції гартування людини.
35. Українські традиції здорового харчування.