

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра спортивної медицини, здоров'я людини

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ДІАГНОСТИКА І МОНІТОРИНГ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я**

галузь знань 01 Освіта

спеціальність: 014.14 Середня освіта (здоров'я людини)

факультет: факультет педагогічної освіти

рівень освіти: Бакалавр

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.

Робоча 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

## 1. Опис навчальної дисципліни

| Найменування показників  | Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень                                 | Характеристика навчальної дисципліни |                       |
|--|--|--------------------------------------|-----------------------|
|  |  | денна форма навчання                 | заочна форма навчання |
| Кількість кредитів – 4   |  |                                      |                       |
| Модулів – 1  | <b>Спеціальність (професійне спрямування):</b><br><b>014.14 Середня освіта (здоров'я людини)</b> | <b>Рік підготовки:</b>               |                       |
| Змістових модулів – 2  |  | 3-й                                  |                       |
| Індивідуальне науково-дослідне завдання _____  |  | <b>Семестр</b>                       |                       |
| Загальна кількість годин - 120   |  | <b>Лекції</b>                        |                       |
|  |  | 16 год                               |                       |
| Тижневих годин для денної форми навчання:<br>аудиторних – 4<br>самостійної роботи студента - 5 | Рівень вищої освіти:<br>бакалавр   | <b>Практичні, семінарські</b>        |                       |
|  |  | 24 год                               |                       |
|  |  | <b>Лабораторні</b>                   |                       |
|  |  |                                      |                       |
|  |  | <b>Самостійна робота</b>             |                       |
|  |  | 80 год                               |                       |
|  |  | <b>Індивідуальні завдання:</b>       |                       |
|  | Вид контролю: залік  |                                      |                       |

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

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.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати**: основні поняття з предмету; чинники, що формують здоров'я і складові здорового способу життя; чинники негативного впливу на стан здоров'я людини; принципів підходи та способи оцінки здоров'я людини.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **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.

### **3. Програма 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.

## Структура навчальної дисципліни

| Назви змістових модулів і тем  | Кількість годин |              |           |          |          |           |              |              |    |    |     |      |
|--|-----------------|--------------|-----------|----------|----------|-----------|--------------|--------------|----|----|-----|------|
|  | денна форма     |              |           |          |          |           | заочна форма |              |    |    |     |      |
|  | усього          | у тому числі |           |          |          |           | усього       | у тому числі |    |    |     |      |
|  |                 | л            | с         | п        | лаб      | с.р.      |              | л            | С  | П  | лаб | с.р. |
| 1  | 2               | 3            | 4         | 5        | 6        | 7         | 8            | 9            | 10 | 11 | 12  | 13   |
| <b>Модуль 1</b>  |                 |              |           |          |          |           |              |              |    |    |     |      |
| <b>Змістовий модуль 1. Здоров'я і якість життя.</b>  |                 |              |           |          |          |           |              |              |    |    |     |      |
| Тема 1. Медико-соціальні аспекти здоров'я  | 14              | 2            | 2         | -        | -        | 10        |              | -            | -  | -  | -   | -    |
| Тема 2. Складові здоров'я і здорового способу життя.   | 14              | 2            | 2         | -        | -        | 10        |              | -            | -  | -  | -   | -    |
| Тема 3. Сучасні системи діагностики, оцінювання та обліку стану здоров'я.                                    | 16              | 2            | 4         | -        | -        | 10        |              |              | -  | -  | -   | -    |
| Тема 4. Стрес як універсальна пристосувальна реакція організму   | 14              | 2            | 2         | -        | -        | 10        |              |              |    | -  | -   | -    |
| <b>Разом за змістовим модулем 2</b>  | <b>58</b>       | <b>8</b>     | <b>10</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>40</b> |              |              |    |    |     |      |
| <b>Змістовий модуль 2. Теоретико-методологічні засади збереження здоров'я. Спосіб життя та стан здоров'я</b> |                 |              |           |          |          |           |              |              |    |    |     |      |
| Тема 5. Чинники формування здоров'я і здорового способу життя  | 14              | 2            | 2         | -        | -        | 10        | -            | -            | -  | -  | -   | -    |

|  |           |           |           |   |   |           |   |   |   |   |   |   |
|--|-----------|-----------|-----------|---|---|-----------|---|---|---|---|---|---|
| Тема 6.<br>Харчування<br>як фактор<br>здоров'я                 | 16        | 2         | 4         | - | - | 10        | - | - | - | - | - | - |
| Тема 7. Втома<br>і перевтома,<br>синдром<br>хронічної<br>втоми | 16        | 2         | 4         | - | - | 10        | - | - |   |   |   | - |
| Тема 8.<br>Забезпечення<br>здорового<br>способу життя          | 16        | 2         | 4         | - | - | 10        | - |   |   | - | - | - |
| <b>Разом за<br/>змістовним<br/>модулем 2</b>                   | <b>62</b> | <b>8</b>  | <b>14</b> | - | - | <b>40</b> | - | - | - |   | - | - |
| <b>Усього годин<br/>МОДУЛЬ 1</b>                               | <b>90</b> | <b>16</b> | <b>24</b> | - | - | <b>80</b> | - | - | - | - | - | - |
| <b>Разом</b>   | <b>90</b> | <b>16</b> | <b>24</b> | - | - | <b>80</b> | - | - | - | - | - | - |



## Теми семінарських занять

| № з/п    | Назва теми   | Кількість годин |              |
|----------|--|-----------------|--------------|
|          |  | Денна форма     | Заочна форма |
| Модуль 1 |  |                 |              |
| 1        | <b>Медико-соціальні аспекти здоров'я.</b> 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”. Аналіз основних понять предмету за параметрами, поданими в теоретичному обґрунтуванні. | 2               | -            |
| 2        | <b>Концепція цілісності здоров'я людини.</b> Складові здоров'я і здорового способу життя. Фізичне здоров'я. Розумове здоров'я. Соціальне здоров'я. Особисте здоров'я. Емоційне здоров'я. Духовне здоров'я. Їх значення та взаємовплив.   | 2               | -            |
| 3        | <b>Природні чинники здоров'я.</b> Роль біоритмів у житті живих організмів. Оволодівають практичними навичками визначати фізичний, емоційний та інтелектуальний цикл у житті людини, будувати графіки та застосовувати їх у практичній діяльності.  | 4               | -            |
| 4        | <b>Стрес як універсальна пристосувальна реакція організму</b>  | 2               | -            |
| 5        | <b>Визначення ступеню ризику серцево – судинних захворювань.</b> Фактори, які визначають рівень здоров'я. Фактори, які негативно впливають на стан здоров'я. Оцінка ступеню ризику серцево – судинних захворювань  | 4               | -            |
| 6        | <b>Харчування як фактор здоров'я.</b> Поняття про раціональне харчування. Види харчування. Провідні  | 4               | -            |

|   |   |    |   |
|---|---|----|---|
|   | функції їжі. Гігієнічні принципи раціонального харчування. Недоліки в харчуванні сучасної людини  |    |   |
| 7 | <b>Втома і перевтома, синдром хронічної втоми.</b> Причини появи, симптоматика. Фази синдрому хронічної втоми. Основні шляхи терапії синдрому хронічної втоми.                                | 4  | - |
| 8 | <b>Запобігання шкідливим звичкам.</b> Поширеність шкідливих звичок серед молоді України. Фізіологічні наслідки для організму від паління. Проблеми вживання алкоголю та наркотиків в Україні. | 2  | - |
|   | <b>Разом</b>  | 24 | - |

### Теми самостійної роботи

| № з/п | Назва теми   | Кількість годин |              |
|-------|--|-----------------|--------------|
|       |  | Денна форма     | Заочна форма |
| 1.    | Поняття про практично здорову людину. Конспекти самопідготовки                               | 5               | -            |
| 2.    | Сучасні чинники ризику захворюваності. Конспекти самопідготовки                              | 5               |              |
| 3.    | Сучасні системи діагностики та спостереження за станом здоров'я. Конспекти самопідготовки    | 5               | -            |
| 4     | Роль різних типів конституції у виникненні та розвитку захворювань. Конспекти самопідготовки | 5               | -            |
| 5.    | Поняття про імунітет та його порушення. Конспекти самопідготовки                             | 5               | -            |
| 6.    | Поняття про стрес та загальний адаптаційний синдром. Конспекти самопідготовки                | 5               | -            |
| 7.    | Ожиріння. Конспекти самопідготовки   | 5               | -            |
| 8.    | Жиророзчинні вітаміни у харчовому раціоні<br>Конспекти самопідготовки                        | 5               | -            |

|     |   |    |   |
|-----|---|----|---|
| 9.  | Ендемічний дефіцит та надлишок мінеральних речовин. Конспекти самопідготовки              | 5  | - |
| 10  | Значення порушень кровообігу у виникненні хвороб<br>Конспекти самопідготовки.             | 5  | - |
| 11  | Сучасні системи діагностики та спостереження за станом здоров'я. Конспекти самопідготовки | 5  | - |
| 12. | Паспорт здоров'я, як сертифікат фізичної культури і здоров'я. Конспекти самопідготовки    | 5  | - |
| 13  | Визначення свого родоводу, його значення для здоров'я. Конспекти самопідготовки           | 5  | - |
| 14  | Українські традиції оздоровлення. Конспекти самопідготовки                                | 10 | - |
| 15  | Фізичні вправи в оздоровчому тренуванні.<br>Конспекти самопідготовки                      | 5  | - |
|     | <b>Разом</b>  | 80 | - |

### Методи контролю

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

- Опитування.
- Перевірка завдань для самостійної роботи.
- 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 рухова активності.

34. Українські традиції гартування людини.  
 35. Українські традиції здорового харчування.

## 12. Розподіл балів, які отримують студенти

| Форма навчання                  | Поточне тестування та самостійна робота |             |             |             |             |             |             |             |            |
|---------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|
|                                 | ЗМ 1                                    |             |             |             | ЗМ 2        |             |             |             | Сума       |
|                                 | T1                                      | T2          | T3          | T4          | T5          | T6          | T7          | T8          |            |
| <b>Денна<br/>(усього балів)</b> | <b>0 -10</b>                            | <b>0-10</b> | <b>0-10</b> | <b>0-20</b> | <b>0-10</b> | <b>0-20</b> | <b>0-10</b> | <b>0-10</b> | <b>100</b> |
| Опитування на семінарах         | 0 - 5                                   | 0-5         | 0-5         | 0-10        | 0-5         | 0-10        | 0-5         | 0-5         |            |
| Конспекти самопідготовки        | 0-2                                     | 0-2         | 0-2         | 0-4         | 0-2         | 0-4         | 0-2         | 0-2         |            |
| Самостійні роботи               | 0-3                                     | 0-3         | 0-3         | 0-6         | 0-3         | 0-6         | 0-3         | 0-3         |            |

## Шкала оцінювання: національна та ECTS

| Сума балів за всі види навчальної діяльності | Оцінка ECTS | Оцінка за національною шкалою                              |   |
|--|-------------|--|---|
|  |             | для екзамену, курсового проекту (роботи), практики         | для заліку  |
| 90 – 100                                     | <b>A</b>    | відмінно   | зараховано  |
| 82-89  | <b>B</b>    | добре  |   |
| 75-81  | <b>C</b>    |  |   |
| 68-74  | <b>D</b>    | задовільно   |   |
| 61-67  | <b>E</b>    |  |   |
| 35-60  | <b>FX</b>   | незадовільно з можливістю повторного складання             | не зараховано з можливістю повторного складання             |
| 0-34   | <b>F</b>    | незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни | не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни |

## **Методичне забезпечення**

### **Змістовий модуль 1. Здоров'я і якість життя**

#### **Теми та зміст семінарських занять**

**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”.

#### **Самостійна робота**

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

**Тема 2. Концепція цілісності здоров'я людини.** Складові здоров'я і здорового способу життя. 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

**Тема 3. Природні чинники здоров'я.** Роль біоритмів у житті живих організмів. 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. Конспекти самопідготовки

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

#### **Самостійна робота**

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

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

**Тема 5. Визначення ступеню ризику серцево – судинних захворювань.**  
Фактори, які визначають рівень здоров'я. Фактори, які негативно впливають на стан здоров'я. Оцінка ступеню ризику серцево – судинних захворювань.

### **Самостійна робота**

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

**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

### **Самостійна робота**

- 1.Ожиріння.
2. Жиророзчинні вітаміни у харчовому раціоні

**Тема 7. Втома і перевтома, синдром хронічної втоми.** Причини появи, симптоматика. Фази синдрому хронічної втоми. 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

**Тема 8. Запобігання шкідливим звичкам.** Поширеність шкідливих звичок серед молоді України. Фізіологічні наслідки для організму від паління. Проблеми вживання алкоголю та наркотиків в Україні.

### **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. 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. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – 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. : Сполон, 2009. – 76 с.