

Назва навчальної дисципліни/освітньої компоненти	Основи моніторингу стану здоров'я
Викладач	Чепурка Олег Юрійович
Посилання на сайт	<a href="http://kbfm-rshu.org.ua/">http://kbfm-rshu.org.ua/</a>
E-mail викладача	<a href="mailto:chepurka.oleh@rshu.edu.ua">chepurka.oleh@rshu.edu.ua</a>
Графік консультацій	Вівторок – четвер на 17.00

**1. Анотація курсу.** Вивчення цієї дисципліни надає можливості здобувачам вищої освіти здійснювати прогнозування стану індивідуального та громадського здоров'я, аналізувати здоров'я як системну категорію, володіти інформацією про інноваційні підходи до підвищення резервних можливостей організму людини, що має важливе фізичне, соціальне, педагогічне значення.

**2. Мета та завдання курсу:** формування професійних компетентностей здобувачів фундаментальних знань, щодо питання діагностики рівня здоров'я та основних чинників збереження здоров'я в сучасних умовах.

Орієнтація здобувачів на можливість застосування біологічних знань в майбутній професійній діяльності; засвоєння основних методик 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; знати чинники, що формують здоров'я і складові здорового способу життя; чинники негативного впливу на стан здоров'я людини; ознайомлення з методами діагностики індивідуального здоров'я.

Здобувач освіти, вивчаючи дисципліну отримує повну інформацію про здоров'я людини, моделі і програми діагностики і моніторинг у стану здоров'я, методами і засобами користування ними.

### **3. Програмні компетентності та результати навчання**

#### **Загальні компетентності**

**ЗК2.** Базові загальні наукові знання в обсязі, достатньому для формування природно-наукового світогляду та здорового способу життя.

**ЗК7.** Здатність до пошуку, обробки та аналізу інформації, вміння виявляти проблеми і формулювати завдання, збирати дані, аналізувати їх та пропонувати рішення.

**ЗК8.** Здатність адаптуватися до динамічного сьогодення та майбутнього, діяти в новій ситуації, готовність застосовувати набутий досвід для збереження власного здоров'я та здоров'я інших.

**ЗК10.** Здатність застосовувати математичні методи, сучасні цифрові технології та пристрої для розв'язання біологічних, валеологічних проблем, створювати інформаційні продукти та застосовувати їх у шкільній практиці.

#### **Спеціальні (фахові, предметні) компетентності**

**ФК8.** Базові теоретичні та методологічні знання в галузі біологічних наук та на межі предметних галузей, знання сучасної наукової проблематики в галузі спеціалізації та вміння аналізувати шляхи розвитку сучасної біології та здоров'язберезувальних технологій.

**ФК9.** Здатність розуміти і застосовувати базові знання про здоров'я, його значення для людини, прихильність необхідності збереження здоров'я та вміння використовувати оздоровчих технологій в педагогічній діяльності.

**ФК19.** Вміння аналізувати спосіб життя особи та його вплив на здоров'я, створювати рекомендації щодо раціоналізації здорового способу життя, розробляти здоров'язбережувальні програми, добирати адекватні методи й засоби оздоровлення, реалізовувати відповідні вміння в освітньому процесі.

**ФК20.** Здатність здійснювати професійні функції в процесі інклюзивного навчання, адекватно вибирати засоби і методи навчання для осіб з особливими освітніми потребами, створюючи умови для їх розвитку і саморозвитку, повноцінної соціалізації з допомогою здоров'язбережувальних технологій.

### **РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ:**

**ПРН 1.** Уміння застосовувати сучасні освітні технології, доступно транслювати систему наукових біологічних знань у площину навчальних предметів біологія та основи здоров'я, з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів.

**ПРН 2.** Застосовує базові знання природничих та суспільних наук щодо біології та здоров'я людини: об'єктно-предметна область, поняттєво термінологічний апарат, теорії і концепції, закони і закономірності, методи дослідження біології і здоров'я людини, знає особливості розвитку сучасної біологічної науки та наук про здоров'я, основні методологічні принципи наукового дослідження, методологічний і методичний інструментарій проведення наукових досліджень за спеціалізацією.

**ПРН 13.** Добирає міжпредметні зв'язки курсів біології та основ здоров'я в базовій середній школі з метою формування в учнів наукової компетентності, відповідно до вимог Державного стандарту загальної середньої освіти

**ПРН 15.** Самостійно вимірює антропометричні, фізіометричні й функціональні показники за допомогою апаратної та інструментальної діагностики, використовує біоетичні принципи проведення валеологічних експериментів.

### **Схема курсу**

Тиждень, дата, години (вказується відповідно до розкладу навчальних занять)	Тема, план	Форма навчального заняття, кількість годин (аудиторної та самостійної роботи)	Список рекомендованих джерел (за нумерацією розділу 11)	Завдання	Максимальна кількість балів
<b>Змістовий модуль 1. Основи діагностики здоров'я</b>					
Тиждень _ дата, академічних годин	Поняття про здоров'я та його критерії.	Лекція 2 год / самостійна робота – 2 год		Присутність. Написання лекції	1
Тиждень _	Медико-соціальні	Лабораторне заняття		Відповіді на питання	4

дата, академічних годин	аспекти здоров'я.	2 год/ самостійна робота – 2 год			
	Концепція цілісності здоров'я людини.	Лабораторне заняття 2 год/ самостійна робота – 2 год		Відповіді на питання	4
Тиждень _ дата, академічних годин	Чинники формування здоров'я і здорового способу життя. Харчування як фактор здоров'я.	Лекція 2 год, / Лабораторне заняття 2 год/ самостійна робота – 2 год		Відповіді на питання.	5
Тиждень _ дата, академічних годин	Харчування як фактор здоров'я.	Лабораторне заняття 2 год/ самостійна робота – 4 год		Відповіді на питання. Засвоїти принципи раціонального харчування осіб різних вікових груп, оволодіти методами визначення добових енергетичних витрат та методикою складання добового харчового раціону.	4
Тиждень _ дата, академічних годин	Стрес як універсальна приспосувальна реакція організму. Втома і перевтома, синдром хронічної втоми.	Лекція 2 год, лабораторне заняття 4 год/ самостійна робота – 6 год.		Відповіді на питання. Оволодіти методикою дослідження рівня фізичного стану організму комплексним методом.	9
Максимальна кількість балів за модуль – 27 балів					
<b>Змістовий модуль 2. Моніторинг стану окремих органів і систем.</b>					
Тиждень ... дата, академічних годин	Сучасні системи діагностики, оцінювання та обліку стану здоров'я.	Лекція 2 год, лабораторне заняття 2 год/ самостійна робота – 4 год		Відповіді на питання Оволодіти методами антропометричного дослідження та оцінки рівня	5

				й гармонійності фізичного розвитку. Оволодіти методикою визначення біологічного віку за допомогою батареї тестів.	
Тиждень ... дата, академічних годин	Методика обстеження опорно- рухового апарату.	Лекція 2 год, лабораторне заняття 2 год/ самостійна робота ь– 6 год		Відповіді на питання. Дати оцінку фізичного стану власного організму за результатами дослідження опорно-рухової системи.	5
Тиждень ... дата, академічних годин	Діагностика серцево- судинної системи людини.	Лекція 2 год, лабораторне заняття 2 год/ самостійна робота ь– 6 год		Відповіді на питання. Оволодіти методами оцінки функціонального стану серцево-судинної системи	5
Тиждень ... дата, академічних годин	Діагностика функціонального стану системи дихання.	Лекція 2 год, лабораторне заняття 2 год/ самостійна робота ь– 2 год		Відповіді на питання. Оволодіти методами оцінки функціонального стану дихальної системи	5
Тиждень ... дата, академічних годин	Функціональні проби для дослідження стану ендокринної системи людини.	Лекція 2 год, самостійна робота – 4 год		Відповіді на питання.	1
Тиждень ... дата, академічних годин	Діагностика функціонального стану системи дихання.	лабораторне заняття 2 год/ самостійна робота ь– 4 год		Відповіді на питання. Оволодіти методами оцінки функціонального стану дихальної системи	4
Тиждень ... дата, академічних годин	Функціональні проби для дослідження стану нервової системи людини.	Лекція 2 год, лабораторне заняття 2 год/ самостійна робота – 4 год		Відповіді на питання. Оволодіти методами оцінки нервової системи	5
Максимальна кількість балів за модуль – 30 балів					

## Рекомендована література

### Основна

1. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов н/Д: Феникс, 2000. – 248 с.
2. Булич Е. Г. Валеология. Теоретичні основи валеології: навч. посібник / Е. Г. Булич, І. В. Муравов. – К.: ІЗМН, 1997. – 224 с.
3. Горобей М. П. Загальна теорія здоров'я : навчальний посібник для студентів напряму підготовки 6.010203 «Здоров'я людини» та спеціальностей 227 «Фізична реабілітація», 227 «Фізична терапія, ерготерапія» / М. П. Горобей, О. В. Осадчий. – Чернігів : ЧНТУ, 2017. – 210 с.
4. Грибан В. Г. Валеология: підручник / В. Г. Грибан. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 214 с.
5. Грибан В. Г. Валеология: навчальний посібник. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.
6. Здорова школа: аспекти освітньої політики: навч. посіб / За наук. ред. Шиян О. І. - Л.: Літопис. - 2010. – 216 с.
7. Лозинський В. С. Техніки збереження здоров'я. Відповідальність підлітка / В. С. Лозинський. – К.: Главник, 2008. – 160 с.
8. Методическое пособие по валеологическим аспектам диагностики здоровья // М. С. Гончаренко, Н. В. Самойлова. – Харьков, 2003. – 156 с.
9. Міхеєнко О. І. Підготовка майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій : теоретико-методичні аспекти / О. І. Міхеєнко. – Суми : ВТД «Університетська книга», 2015. – 316 с.
10. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И. В. Муравов. – К.: Здоров'я, 1989. – 272 с.
11. Плахтій П. Д. Вікова фізіологія і валеологія / П. Д. Плахтій, С. В. Страшко, В. К. Підгірний. – Кам'янець-Подільський: ПП «Буйницький О.А.», 2010. – 308 с.
12. Плахтій П. Д. Медико-біологічні основи валеології / П. Д. Плахтій. – Кам'янець-Подільський: ПП «Буйницький О. А.», 2006. – 408 с.
13. Присяжнюк С. І. Курс лекцій з фізичного виховання : навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленєв. – К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.
14. Рябуха О. Основи медичних знань: навч. посіб. / Ольга Рябуха. – Львів: ЛДУФК, 2013. – 256 с. – ISBN 978-966-2328-60-8.
15. Школа сприяння здоров'ю від А до Я: перші кроки / упор. Н. Черненко. – К.: Шкільний світ, 2010. – 112 с.
16. Головченко, І.В. Електрична активність мозку дітей з порушенням рухової активності центрального походження / І. В. Головченко // Природничий альманах. Біологічні науки: зб. наук. пр. – Херсон: ПП Вишемирский, 2015. – Вип. 22. – С. 17-29.  
<http://na.kspu.edu/index.php/na/article/view/452/387>

### Додаткова

1. Гончаренко М. С. Екологія людини: навч. посіб. / М. С. Гончаренко, Ю. Д. Бойчук. – Суми: Університетська книга, 2008. – 391 с.
2. Гудзевич Л.С. Основи медичних знань: Навчально-методичний посібник. Вінниця, 2013.162 с.
3. Оганян М. В. Экологическая медицина. Путь будущей цивилизации / М. В. Оганян, В. С. Оганян – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Концептуал, 2013. – 544 с.
4. Синдром хронічної втоми: діагностика, профілактика і лікування / Н.М. Калька, І.Я. Середницька, О. І. Шиян – Тернопіль: Астон, 2008. – 40 с.
5. Суббота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом [Практичний посібник]. Вип.1. Київ, 2007. 164 с.
6. Яремко Є. О. Фізіологічні проблеми діагностики рівня соматичного здоров'я / Є. О. Яремко, Л. С. Вовканич. – Л.: Сполум, 2009. – 76 с.
7. Головченко І. В. Особливості змін ферментів амінотрансфераз в крові жінок 18-21 років в умовах використання різних видів фітнесу / Головченко І.В., Боднар А. І., Чабан І. О., Міненко О. В. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт». – 2017. - №147(1). – С. 79-85. [visnyk.chnpu.edu.ua/?wpfb\\_dl=3440](http://visnyk.chnpu.edu.ua/?wpfb_dl=3440).
8. Ігор Головченко Особливості змін електролітів у крові жінок 18-21 років під час занять різними видами фітнесу / А. Боднар, І. Головченко, О. Міненко, О. Петренко // Фізична активність, здоров'я і спорт. - 2017. №3(29). - С. 3-13. <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/fazis/article/view/659>
9. Головченко І.В. Особливості обміну електролітів у крові жінок 18-21 років в умовах використання різних видів фітнесу / Головченко І.В., Шкуропат А.В. // Природничий альманах. Біологічні науки, випуск 28. Збірник наукових праць. – Херсон: Вид-во ПП Вишемирський В. С., 2020. – С. 33 - 43. ISSN 2524-0838 GoogleScholar, реферативная база данных "Украиника наукова" <https://doi.org/10.32999/ksu2524-0838/2020-28-3>

1.