

АНОТАЦІЯ

Назва дисципліни / освітнього компонента	Вікова фізіологія і валеологія
Освітня програма	«Біологія»
Компонент освітньої програми	Вибірковий
Загальна кількість кредитів та кількість годин для вивчення дисципліни	3 кредити / 90 годин
Вид підсумкового контролю	залік
Мова викладання	українська
Викладач	Толочик Інна Леонідівна; кандидат біологічних наук, доцент, доцент
CV викладача на сайті кафедри	https://www.kbmf-rshu.org.ua
E-mail викладача	inna.tolochyk@rshu.edu.ua

Мета та завдання навчальної дисципліни

Основною метою навчальної дисципліни є навчити студентів володіти знаннями з питань здорового способу життя, розуміти біоритми та їх вплив на здоров'я, формування навичок безпеки поведінки, психоемоційні і розумові засоби регуляції і саморегуляції психосоматичного стану людини, сучасні проблеми харчування.

Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль №1

Тема 1. Здоров'я – як державне завдання і особистісна потреба людини. Здоров'я людства - глобальні проблеми сучасності.

Тема 2. Складові ЗСЖ сучасної людини: спосіб, рівень, якість, стиль життя, тощо. Генетичні аспекти здоров'я. Біоритми і здоров'я. Розумова та фізична працездатність

людини. Спадковість, звички, уподобання. Самодисципліна, шанування, помірність, духовність, контроль бажань і емоцій.

Тема 3. Здоров'я людини та особливості поведінки, що сприяють збереженню і його зміцненню. Вплив поведінки на резерви та ресурси людини, девіантна поведінка. Здоров'я та чинники довкілля. Звуковербальні, термальні, світлові, кольорові, мінеральні і вібраційні засоби регуляції. Темперамент та поведінка.

Змістовий модуль №2

Тема 4. Вплив якісних та кількісних параметрів харчування на здоров'я людини. Сучасні теорії харчування. Режим збалансованого раціонального харчування. Сучасні проблеми харчування. Шкідливий вплив сучасного харчування. Принципи правильного харчування. Сучасні теорії харчування. Вплив харчових домішок на здоров'я людини. Роздільне і змішане, оздоровче та лікувальне харчування. Вегетаріанство як система харчування.

Тема 5. Проблеми скритого голодування: вплив дефіциту вітамінів та мікроелементів на здоров'я. Вплив режиму харчування на обмінні процеси в організмі.

Тема 6. Вікові зміни особистісного потенціалу. Визначення біологічного віку людини. Стрес, його концепція. Стрессова стійкість в різні періоди життя, профілактика розладів.

Тема 7. Вікова періодизація життя людини. Кризи вікових періодів в житті людини. Стресові фактори.

Тема 8. Принципи оздоровчого тренування. Врахування індивідуальних особливостей людини під час складання тренувальних програм оздоровчого тренування.