

Одеський національний медичний університет
Медичний факультет №2
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного
виховання і валеології

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ВАЛЕОЛОГІЯ»

Обсяг курсу	Фармацевтичний факультет – 2 кредити ЄКТС, 60 год.
Семестр, рік навчання	1,2,4
Дні, час, місце	За розкладом
Викладач (-і)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Юшковська Ольга Геннадіївна. Завідувачка кафедри, доктор медичних наук, професор. med_rehab@ukr.net 2. Середовська Вікторія Юріївна. Старший викладач, завуч кафедри. sered63@ukr.net 3. Бурдін Ігор Євгенійович. Старший викладач, відповідальний за спортивно-масову роботу. burdin0102@gmail.com 4. Коростильова Ганна Юріївна. Старший викладач, методист кафедри, куратор спортивної секції з легкої атлетики. ankor-2006@ukr.net 5. Афанасьєв Сергій Ігорович. Старший викладач, куратор спортивної секції з футболу. afonya8@ukr.net 6. Колесниченко Олександр Леонтійович. Старший викладач, куратор спортивної секції з настільного тенісу та гирьовому спорту. kolesnicenkoaleksandr21@gmail.com 7. Пархоменко Максим Валерійович. Старший викладач, куратор спортивної секції з волейболу та баскетболу. parkhomenko1983@ukr.net 8. Чікін Олександр Володимирович. Старший викладач, куратор спортивної секції з шахів. chikina72@gmail.com 9. Пархоменко Ірина Василівна. Викладач, куратор спортивної секції з карате та боксу. irinakomar34@gmail.com
Контактний телефон	+380(48) 723-05-68, +380 (48) 728-50-30,
E-mail	sportmed@onmedu.edu.ua
Робоче місце	Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і валеології, адреса: м. Одеса, вул. Ольгіївська, 4-А, тел;
Консультації	Четвер - 15.00 – 17.00. Субота – 9.00 – 12.00. Проводяться черговим викладачем згідно графіку

	чергувань. (На період дії карантину – за допомогою E-mail кафедри: sportmed@onmedu.edu.ua , а також за допомогою месенджерів Viber, Facebook та Telegram і використання платформи Zoom і/або Microsoft Teams).
--	--

КОМУНІКАЦІЯ

Система організації занять, здійснюється за допомогою E-mail кафедри: sportmed@onmedu.edu.ua, а також за допомогою месенджерів Viber, Facebook та Telegram і використання платформи Zoom і/або Microsoft Teams.

АНОТАЦІЯ КУРСУ

«Валеологія», як навчальна дисципліна у медичних закладах вищої освіти є наука про здоровий спосіб життя, що вивчає рівень, резерви і потенціал психічного і фізичного здоров'я людини, а також способи та методи його зміцнення та збереження.

Здоровий спосіб життя передбачає відмову від шкідливих звичок, правильне харчування, заняття спортом, раціонально організований режим відпочинку і праці.

Валеологія тісно пов'язана з іншими науками. Вона знаходиться на кордоні з фізіологією, психологією, педагогікою, гігієною, анатомією, соціологією.

Предметом дослідження валеології є індивідуальне здоров'я людини, його механізми і управління ними.

Об'єктом валеології є індивіди, які знаходяться в діапазоні здоров'я. Іншими словами можна сказати, що об'єктом валеології вважається практично здорова людина і людина, яка знаходиться в перед хворобливому стані.

Валеологія аналізує індивідуальне здоров'я як окрему медико-соціальну групу, суть якої можна охарактеризувати за допомогою якісних і кількісних показників.

Пререквізити курсу: базується на вивченні студентами медичної біології, біофізики, біохімії, етики, філософії, екології, анатомії людини, нормальної та патологічної фізіології та інтегрується з цими дисциплінами;

Постреквізити курсу: закладає основи для вивчення студентами безпеки життєдіяльності, валеології, фізичної реабілітації, спортивної медицини та формування умінь застосовувати знання з фізичного в процесі подальшого вивчення усіх клінічних дисциплін і в майбутній професійній діяльності.

Метою викладання навчальної дисципліни «Валеологія» є: кількісна оцінка і вивчення стану здоров'я людини і його резервів; створення установок, спрямованих на здоровий спосіб життя; зміцнення і збереження здоров'я людини шляхом залучення до здорового способу життя; навчання і завдання оздоровчого, виховного та освітнього характеру; розробляє методи і способи зміцнення здоров'я, забезпечує профілактику захворювань.

Очікувані результати.

В результаті вивчення дисципліни здобувачі вищої освіти повинні знати:

- фактори, які визначають стан здоров'я;
- негативні чинники довкілля та шляхи мінімізації їх негативного впливу на стан здоров'я людини;
- принципи раціонального харчування та вплив харчування на виникнення хворіб;
- причини виникнення, шляхи зараження, поява та шляхи профілактики інфекційних хворіб.

вміти:

- передбачати можливі наслідки малорухливого способу життя на здоров'я людини та – виникнення захворювань;
- давати компетентні рекомендації щодо ведення здорового способу життя та раціонального харчування;
- запобігти зараження інфекційними хворобами, зокрема тими, що набули соціального значення;
- скласти індивідуальний розпорядок дня відповідно до біоритмів;
- обирати доцільні для індивіда форми і методи формування фізичного та психічного здоров'я;
- вибрати адекватні методи фізичного оздоровлення.

ОПИС КУРСУ

Форми і методи навчання

Курс буде викладений у формі практичних занять (60 год.).

Під час викладання дисципліни будуть використовуватися наступні методи навчання: наочні (мультимедійні презентації, схеми, таблиці); практичні заняття з використанням манекенів; виконання індивідуальних самостійних завдань.

Зміст навчальної дисципліни

Розділ 1: Основи здорового способу життя.

Тема 1. Валеологія як наука. Поняття про фізичне здоров'я людини. Валеологія як наука про здоров'я здорової людини: мета, завдання, об'єкт, предмет вивчення. Історія розвитку. Місце валеології в системі наук про здоров'я, зв'язок з профілактичною медициною і іншими науками. Сучасні уявлення про здоров'я людини і факторах його визначають. Структура вкладу факторів у формування здоров'я. Спосіб життя: визначення і зміст поняття. Визначальні і супутні умови життя. Категорії умов життя. Здоровий спосіб життя. Провідні компоненти здорового способу життя. Формування здорового способу життя: основні етапи та їх зміст. Шляхи мотивації до здорового способу життя. Методи і форми пропаганди здорового способу життя. Способи, шляхи і засоби підтримки здоров'я.

Тема 2. Оцінка та складові здоров'я.

Тема 3. Шкідливі звички та здоров'я людини. Шкідливі звички і їх поширеність серед населення. Фактори залежності. Схильність ризикованої поведінки, методи її діагностики. Механізм розвитку нікотинової, алкогольної, наркотичної залежності та токсикоманії. Куріння і його вплив на

здоров'я людини. Тютюновий дим і його складові частини. Пасивне куріння і його вплив на здоров'я. Наркоманія і токсикоманія, загальні поняття і визначення. Характеристика формування наркотичної залежності при вживанні різних наркотичних речовин. Характеристика Фармакологічних ефектів основних видів наркотиків на організм людини. Соціальні та медичні наслідки пристрасті до наркотиків. заходи профілактики наркозалежності. Алкоголь і його вплив на фізичне і психічне здоров'я людини. Фази розвитку захворювання на алкоголізм. Профілактика пристрасті до алкоголю. Основні принципи, методи та заходи профілактики залежних станів.

Тема 4. Біологічний потенціал здоров'я: спадковість та адаптація. Адаптація. Види адаптації. Неспецифічна реакція організму. Спадковість. Механізми та закономірності спадковості.

Тема 5. Особливості розвитку дітей та підлітків – шляхи формування та зміцнення здоров'я. Поняття розвитку і стадії віку. Формування здорового образу життя. Основні елементи здорового способу життя. Гігієна харчування. Правильне дихання. Раціональний режим праці та відпочинку.

Розділ 2. Медико-соціальні основи здоров'я

Тема 6. Поняття про біоритми та їх значення для здоров'я людини. Біоритми. Види біоритмів. Значення біоритмів для організму. Порушення синхронності біоритмів. Вплив на життя і здоров'я людини.

Тема 7. Рух і здоров'я. Еволюційні передумови рухової активності. Фізіологічні основи фізичної культури. Рухові навички і рухові якості. Характеристика станів, що виникають при заняттях фізичною культурою. Організація, зміст і методика фізичного тренування в здоровотворчій роботі. Загальні ефекти фізичного тренування. Принципи фізичного тренування. Поняття про навантаженні. Облік поточного стану організму в організації оздоровчої фізкультури. Місце рухової активності в життєдіяльності людини. Вікові особливості рухової активності. Місце фізичної культури у підтримці та зміцненні рівня здоров'я дорослих

Тема 8. Способи визначення фізичного здоров'я студентів. 6 Фізичний розвиток. Фізичне здоров'я. Методи оцінки стану фізичного здоров'я. Рівні фізичного здоров'я. Вплив занять фізичним вихованням на стан здоров'я.

Тема 9. Способи визначення та профілактика опорно-рухового апарату. Класифікація, діагностика, профілактика та корекція захворювань опорно-рухового апарату. Причини захворювань. Симптоми. Лікувальна фізична культура. Вітаміни.

Тема 10. Валеологічна оцінка функціонального стану систем дихання та серцево-судинної системи. Життєва ємність легенів. Проба Штанге. Проба Генгі. Функціональні показники. Функціональні порушення серцево-судинної системи у студентів та їх профілактика. Фактори ризику розвитку серцево-судинних порушень у студентів. Вплив умов навчання на функціональний стан серцево-судинної системи студентів.

Перелік рекомендованої літератури

Основна література:

1. О.Г. Юшковська, Т.Ю. Круцевич, В.Ю. Середовська, Г.В. Безверхня. Самостійні заняття з фізичного виховання Методичний посібник для студентів медичних та фармацевтичних закладів. Одеса, 2011. – 269 с.
2. Санология. Основы управления здоровьем: монография / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова, А.В. Магльований. – LAMBERT (Германия), 2012. - 404 с.: рис., табл.
3. Магльований А.В. Санология. Основы управления здоровьем : монография / Г.Л.Апанасенко, Л.А.Попова, А.В.Магльований. – LAMBERT (Германия), 2012.- 404 с. : рис., табл.
4. Фізична реабілітація, спортивна медицина : підручник для студ. вищих мед. навч. закладів / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич, А.В.Магльований [та ін.] ; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с. : іл. 79
5. Дудник, І. О. Формування вольових якостей в студентів у процесі занять фізичною культурою: навчально-методичний посібник / І. О. Дудник; МОНУ, Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – 72 с.
6. Єжова, О. О. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник для учнів професійно- технічних навчальних закладів / О. О. Єжова ; МОНУ ; Академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання АПН України. – Суми:Університетська книга, 2017. – 128 с
7. Міхеєнко, О. І. Загальна теорія здоров'я : навчальний посібник / О. І. Міхеєнко. – Суми : Університетська книга, 2017. – 156 с.
8. Онопрієнко, О. М. Організація і зміст навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів у ВНЗ: навч.-метод. посібник /О.М.Онопрієнко, О.В.Онопрієнко, В.В.Загородній; ЧНУ ім. Б. Хмельницького.– Черкаси: Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького, 2016.– 64 с.
9. Свириденко, О. О. Алгоритм збереження здоров'я: методичні поради та рекомендації : навчально-методичний посібник /О.О.Свириденко; МОНМСУ, Полтавський НПУ ім. В. Г. Короленка.– Полтава: ЮЦ Полтавський НПУ ім. В. Г. Короленка, 2013.– 114 с.
10. Якобчук А.В. Основи медичної валеології: навчальний посібник/А.В.Якобчук, О.Г.Курик; Державна наукова установа "Науково-практичний центр профілактичної та клінічної медицини" держ. управління справами; ПВНЗ "Європейський університет".– Київ: Кондор, 2016.– 254 с.– Лист МОНУ № 1/11-469 від 16.01.2012 р.
11. НадеждаЗубар. Основи фізіології та гігієни харчування / НадеждаЗубар. – Київ: Центр навчальної літератури, 2017. – 300 с.
12. 7. Михеєнко О. Основираціонального та оздоровчого харчування / ОлександрМихеєнко. – Суми: Університетська книга, 2016. – 184 с.
13. 8. Єжова О. Здоровий спосіб життя / Ольга Єжова. – Суми: Університетська книга, 2017. – 127 с.
14. 9. Ластков Д. Основи екології та профілактична медицина / Д. Ластков, І. Сергета, О. Швидкий. – Київ: Медицина, 2017. – 472 с.

15. 10. Михеєнко О. Загальна теорія здоров'я / Олександр Михеєнко. – Суми: Університетська книга, 2017. – 156 с.

Додаткова література:

1. Волков В. Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки : [монографія] / В. Л. Волков. – К. : Освіта України, 2011. – 420 с. 5. Магльований А.В. Поняття здорового способу життя, оздоровче тренування / А.В. Магльований // Гуманітарні та ресурсні проблеми національної безпеки України: [монографія; Акад. наук вищої освіти України (книга 2)]. – К.: Експрес- Поліграф, 2012. С. 76-112.

2. Блавт О.З. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів спеціальної медичної групи: метод. вказівки / О.З. Блавт. - Л.: Видавництво «Львівська політехніка», 2013. – 20с.

3. Магльований А. В. Дискретність питань формування та інтеграції здоров'язберігаючих компетенцій у студентів ВНЗ в процесі їх професійно-прикладної фізичної підготовки / А.В. Магльований, Л. В. Козіброда // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського НУ ім. Л. Українки. – 2014. – Вип. 14. – С. 35–41.

4. Санологія (медичні аспекти валеології) [Текст] : підруч. для лікарів-слухачів закл. (ф-тів) післядипломної освіти вищих навч. мед. закл. України III-IV рівнів акредитації / Г. Л. Апанасенко, Л. О. Попова, А. В. Магльований ; під заг. ред.: Г. Л. Апанасенко, А. В. Магльованого ; рец.: Є. Х. Заремба, Ю. О. Буков. - Київ ; Львів : Кварт, 2011. - 302 с. : табл. - Бібліогр.: с. 298-302 (108 назв). - 500 прим.. - ISBN 978-966-8792-75-5 (в обкл.).

5. Указ президента України №42/2016 Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя — здорова нація".

6. Магльований А. В. Дискретність питань формування та інтеграції здоров'язберігаючих компетенцій у студентів ВНЗ в процесі їх професійно-прикладної фізичної підготовки / А.В. Магльований, Л. В. Козіброда // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського НУ ім. Л. Українки. – 2014. – Вип. 14. – С. 35–41.

7. Наталия Нечаюк. Педагогічні інновації в системі громадського здоров'я / Н Нечаюк. – Київ: Кондор, 2019. – 252 с.

8. Інна Губенко. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування / Інна Губенко. – Київ: Медицина, 2013. – 269 с.

9. Ірина Даценко. Загальна гігієна. Словник-довідник / Ірина Даценко. – Львів: Афіша, 2001. – 244 с.

10. Грибан В. Г. Валеологія: підручник / В. Г. Грибан - 2-ге вид. перероб. та доп. - К.: «Центр учбової літератури», 2012. - 342 с.

11. Валецька Р.О. Основи валеології. - Луцьк: Волинська книга, 2007. - 348 с.

12. Бобрицька В.І. Валеологія. - Полтава: Скайтек, 2000. - 146 с. 12. Апанасенко Г. Л., Попова Л. О., Магльований А. В. Санологія (медичні аспекти валеології). – Львів: ПП «Кварт», 2011. – 303 с.

13. Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини: навчальний посібник / О. І. Міхеєнко. – 2-ге вид. перероб. і доп. – Суми: Університетська книга, 2010. – 448 с.

14. Hardman K. Contemporary issues in physical education / K. Hardman, K. Green. – Mayer&Mayer Verlag, 2011. – 300 p.

Інформаційні ресурси

– <http://www.mon.gov.ua> Офіційний сайт Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України.

– <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1060-12> Закон України «Про освіту».

– <http://www.nbuv.gov.ua/> – Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського.

– <http://library.gov.ua/> – Національна наукова медична бібліотека України.

– <http://osvita.ua/vnz/> – Вища освіта в Україні.

– www.universalinternetlibrary.ru/book/medzina3/0.shtml

– <http://journals.hnpu.edu.ua/index.php/biology>

– <https://pidruchniki.com/158407208058/meditsina/valeologiya>

ОЦІНЮВАННЯ

Оцінювання поточної навчальної діяльності. Засвоєння кожної теми контролюється на практичних заняттях. Успішність студента оцінюється за традиційною шкалою оцінками "5", "4", "3", "2".

На практичному занятті оцінювання успішності вивчення кожної теми проводиться за традиційною 4-ри бальною шкалою (2,3,4,5).

«відмінно» – виставляється за повне та глибоке засвоєння програмного матеріалу, повний та вільний його переказ, відсутність труднощів при відповіді, вірне обґрунтування практичних рішень, знайомство з монографічною літературою.

«добре» – виставляється за повне знання програмного матеріалу, грамотний переказ, відсутність значних помилок у відповіді на питання, наявність незначних труднощів у відповіді, вірне обґрунтування практичних рішень.

«задовільно» – виставляється при неповному знанні програмного матеріалу, допущення значних промахів, недостатньо вірних відповідей, порушення послідовного переказу матеріалу, труднощі при обґрунтуванні практичних рішень.

«незадовільно» – незнання значної частини програмного матеріалу, допущення значних помилок, невміння прийняти та обґрунтувати практичне рішення.

На практичному занятті також може використовуватися тестовий контроль (10 тестів – 10 хв.), які оцінюються наступним чином:

1. 9-10 вірних відповідей - "5"
2. 7-8 вірних відповідей - "4"

3. 5-6 вірних відповідей - "3"
4. менше 5 вірних відповідей - "2"

Оцінювання індивідуального завдання

Виконання індивідуального завдання зараховується студенту лише після успішного його захисту на практичному занятті. В залежності від якості виконання та захисту за індивідуальне завдання студент може отримати традиційні оцінки «5», «4» та «3».

Підсумковий контроль засвоєння дисципліни здійснюється по їх завершенню. Оцінка успішності студента з дисципліни є рейтинговою і виставляється за багатобальною шкалою як сума балів за поточний контроль знань і має визначення за системою ECTS та шкалою, прийнятою в Україні.

Сума балів з дисципліни за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою
Від 170 до 200 балів	Відмінно (A) (відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок)
Від 155 до 169 балів Від 140 до 154 балів	Дуже добре (B) (вище середнього рівня з кількома помилками) Добре (C) (в цілому правильне виконання з певною кількістю суттєвих помилок)
125-139 111 (min) - 124	Задовільно (D) (непогано, але зі значною кількістю недоліків) Достатньо (E) (виконання задовольняє мінімальним критеріям)
60-110 1-59	Незадовільно (FX) (з можливістю повторного складання) Незадовільно (F) (з обов'язковим повторним вивченням дисципліни)

Оцінювання дисципліни

Оцінка успішності студента з дисципліни є рейтинговою і виставляється за багатобальною шкалою як сума балів за поточний контроль знань і має визначення за системою ECTS та шкалою, прийнятою в Україні.

Оцінювання індивідуальної роботи студента

Кількість балів за індивідуальну роботу студента не перевищують 4 балів. Бали за індивідуальну роботу додаються до суми балів за поточну навчальну діяльність студента. Бали за індивідуальну роботу можуть отримати студенти, які написали і доповіли реферати з рекомендованих тем з використанням додаткової літератури та зайняли призові місця за участь в олімпіаді з дисципліни серед студентів свого ВНЗ і вищих навчальних закладів України

Конвертація традиційної оцінки з дисципліни по багатобальній шкалою. Отриманий середній бал з дисципліни дозволяє здійснити конвертацію в оцінку за 200-бальною шкалою.

ПОЛІТИКА КУРСУ

Політика щодо дедлайнів та перескладання

Усі пропущені заняття мають бути відпрацьовані. Студент, який має пропуски практичних занять, повинен їх самостійно опрацювати (без отримання балів!).

Студент готує відповіді на питання з теми пропущеного заняття, які зазначені в методичних розробках кафедри. Під час самостійної роботи студент повинен підготувати теми занять, які передбачені методичними розробками кафедри.

Окремі, найбільш складні і незрозумілі для студента питання можна задати викладачу на початку відпрацювання пропущеного заняття.

Політика щодо академічної доброчесності

Обов'язкове дотримання академічної доброчесності студентами, а саме:

- самостійне виконання всіх робіт, завдань, форм контролю, передбачених робочою програмою дисципліни «Валеологія»;
- посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;
- дотримання прав законодавства про авторське право і суміжні права;
- надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації.

Політика щодо відвідування занять та запізнь

Відвідування всіх видів навчальних занять є обов'язковим. Запізнення на всі види навчальних занять заборонено.

Мобільні пристрої

Під час проведення всіх видів аудиторних занять (лекцій, практичних занять), а також контрольних заходів (заключних практичних занять, іспиту) використання мікронавушників, телефонів, смартфонів, планшетів заборонено. Під час проведення дистанційного навчання в умовах особливого епідемічного режиму (адаптивний карантин) використовуються платформи Zoom і/або Microsoft Teams.

Поведінка в аудиторії

Поведінка в аудиторії під час проведення всіх видів навчальних занять (лекцій, практичних занять) має бути гідною студента медичного вишу. Викладачі та студенти мають перебувати в медичних халатах і шапочках, під час проведення очних занять в умовах особливого епідемічного режиму (адаптивного карантину) – в правильно одягнених захисних медичних масках або респіраторях.