

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ**  
**ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання**

**Силабус навчальної дисципліни**  
**«Валеологія»**

<b>Обсяг навчальної дисципліни</b>	Загальна кількість годин на дисципліну: 90 годин, 3,0 кредити ЄКТС
<b>Дні, час, місце проведення навчальної дисципліни</b>	За розкладом занять. Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання. м. Одеса, вул. Ольгіївська, 4-А, Спорткомплекс ОНМедУ 2 поверх.
<b>Викладач (-і)</b>	Юшковська Ольга Геннадіївна. Завідувачка кафедри, доктор медичних наук, професор. Плакіда Олександр Леонідович. Доктор медичних наук, професор кафедри. Філоненко Олена В'ячеславівна. Кандидат медичних наук, доцент кафедри. Кравець Світлана Вікторівна. Асистент кафедри. Семененко Олег Валерійович. Асистент кафедри. Шахназарян Камо Едуардович. Асистент кафедри.
<b>Контактна інформація</b>	Довідки за телефонами: Середовська Вікторія Юріївна, завуч кафедри 0672857552 Коростильова Ганна Юріївна, методист кафедри 0674881405 Радаєва Вікторія Володимирівна, лаборант кафедри, 0973824140, +380(48) 723-05-68, +380 (48) 728-50-30 E-mail: <a href="mailto:sportmed@onmedu.edu.ua">sportmed@onmedu.edu.ua</a> Очні консультації: з 15.00 до 17.00 кожного четверга, з 9.00 до 12.00 кожної суботи Онлайн- консультації: з 16.00 до 18.00 кожного четверга, з 9.00 до 14.00 кожної суботи. Посилання на онлайн - консультацію надається кожній групі під час занять окремо.

### **КОМУНІКАЦІЯ**

Комунікація зі здобувачами буде здійснюватися аудиторно (очно).

Під час дистанційного навчання комунікація здійснюється через платформу Microsoft Teams, а також через листування електронною поштою, месенджери Viber (через створені у Viber групи для кожної групи, окремо через старосту групи).

### **АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

*Предмет вивчення дисципліни* – 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.

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ**  
**ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання**

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.

*Мета дисципліни:* 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.

*Завдання навчальної дисципліни:* навчання оздоровчого, виховного та освітнього характеру; методи і способи зміцнення здоров'я, забезпечення профілактики захворювань; аналіз індивідуального здоров'я, як окремої медико-соціальної групи, суть якої можна охарактеризувати за допомогою якісних і кількісних показників.

*Очікувані результати:*

*У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен:*

*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 НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

*Форми і методи навчання:*

Дисципліна буде викладатися у формі лекцій; семінарських занять; самостійної роботи здобувача.

*Методи навчання:*

*Лекції:*

*Семінарські заняття:* словесні (бесіда); наочні (мультимедійні презентації, схеми, таблиці).

*Самостійна робота:* передбачає підготовку до кожного семінарського заняття, самостійного вивчення певного переліку тем або тем, що потребують поглибленого вивчення. Питання з тем, що відведені на самостійне вивчення включені до контрольних заходів.

*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

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ**  
**ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання**

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.

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ**  
**ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання**

***Перелік рекомендованої літератури:***

***Основна:***

1. 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.
2. 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
3. Міхеєнко, О. І. Загальна теорія здоров'я : навчальний посібник / О. І. Міхеєнко. – Суми : Університетська книга, 2017. – 156 с.
4. 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.
5. 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.
6. Надежда Зубар. Основи фізіології та гігієни харчування / Надежда Зубар. – Київ: Центр навчальної літератури, 2017. – 300 с.
7. Міхеєнко О. Основи раціонального та оздоровчого харчування / Олександр Міхеєнко. – Суми: Університетська книга, 2016. – 184 с.
8. Єжова О. Здоровий спосіб життя / Ольга Єжова. – Суми: Університетська книга, 2017. – 127 с.
9. Ластков Д. Основи екології та профілактична медицина / Д. Ластков, І. Сергета, О. Швидкий. – Київ: Медицина, 2017. – 472 с.
10. Міхеєнко О. Загальна теорія здоров'я / Олександр Міхеєнко. – Суми: Університетська книга, 2017. – 156 с.

***Додаткова:***

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

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ**  
**ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання**

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. Наталя 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., Мальований 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&MayerVerlag, 2011. – 300 p.

***Електронні 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://www.universalinternetlibrary.ru/book/medzina3/0.shtml)
- <http://journals.hnpu.edu.ua/index.php/biology>
- <http://pidruchniki.com/158407208058/meditsina/valeologiya>
- 

**ОЦІНЮВАННЯ**

*Форми і методи поточного контролю:* усний (опитування), тестування, оцінювання виконання практичних вправ, оцінювання комунікативних навичок, розв'язання ситуаційних клінічних завдань, оцінювання активності на занятті та самостійної роботи здобувачів.

**Критерії поточного оцінювання на практичному занятті**

<b>Оцінка</b>	<b>Критерії оцінювання</b>
Відмінно «5»	Здобувач бере активну участь у занятті; демонструє глибокі знання, дає повні та детальні відповіді на запитання; бере активну участь у обговоренні проблемних ситуацій, користується додатковою навчально-методичною та науковою літературою; вміє сформулювати своє ставлення

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ**  
**ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання**

	до певної проблеми; висловлює власні міркування, наводить доцільні приклади; вміє знаходити найбільш адекватні форми розв'язання суперечностей. Тестові завдання виконані в повному обсязі, всі 100% відповідей на запитання є правильними, відповіді на відкриті питання – повні та обґрунтовані. Здобувач вільно вирішує ситуаційні завдання, впевнено демонструє практичні навички за темою заняття та вірно інтерпретує отримані дані, висловлює власну креативну думку з теми завдання, демонструє творче мислення.
Добре «4»	Здобувач бере участь у занятті; добре володіє матеріалом; демонструє необхідні знання, але дає відповіді на запитання з деякими помилками; бере участь у обговоренні проблемних ситуацій, користується основною навчально-методичною та науковою літературою; висловлює власну думку з теми заняття. Тестові завдання виконані в повному обсязі, не менш ніж 70% відповідей на запитання є правильними, відповіді на відкриті питання - загалом правильні, проте наявні деякі помилки у визначеннях. Здобувач вірно вирішує ситуаційні завдання, але допускає незначні неточності та демонструє більш стандартизовані практичні навички за темою заняття при вірній інтерпретації отриманих даних, висловлює власну думку з теми завдання, демонструє критичне мислення.
Задовільно «3»	Здобувач іноді бере участь в занятті; частково виступає і задає питання; допускає помилки під час відповідей на запитання; показує пасивну роботу на семінарських заняттях; показує фрагментарні знання понятійного апарату і літературних джерел. Тестування виконано в повному обсязі, не менш ніж 50% відповідей є правильними, відповіді на відкриті питання - не логічні, з явними суттєвими помилками у визначеннях. Здобувач не достатньо володіє матеріалом для вирішення ситуаційних завдань, невпевнено демонструє практичні навички за темою заняття та інтерпретує отримані дані з суттєвими помилками, не висловлює свою думку з теми ситуаційного завдання.
Незадовільно «2»	Здобувач не бере участь у занятті, є лише спостерігачем; ніколи не виступає і не задає питання, незацікавлений у вивченні матеріалу; дає неправильні відповіді на запитання, показує незадовільне знання понятійного апарату і літературних джерел. Тестування не виконано. Ситуаційне завдання не виконано.

*Форми і методи підсумкового контролю: залік.*

Залік, виставляється здобувачу, який виконав усі завдання робочої програми навчальної дисципліни, приймав активну участь у практичних заняттях, виконав індивідуальне завдання та має середню поточну оцінку не менше ніж 3,0 і не має академічної заборгованості.

### **САМОСТІЙНА РОБОТА ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Самостійна робота передбачає підготовку до кожного семінарського заняття, самостійного вивчення певного переліку тем або тем, що потребують поглибленого вивчення. Питання, що відведені на самостійне вивчення включені до контрольних заходів.

## **ПОЛІТИКА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

*Політика щодо дедлайнів та перескладання:*

- Пропуски занять з неповажних причин відпрацьовуються за розкладом черговому викладачу.
- Пропуски з поважних причин відпрацьовуються за індивідуальним графіком з дозволу деканату.
- Перескладання незадовільної оцінки проводиться в дні консультацій і відпрацювань; при дистанційному навчанні – в терміни, визначені й узгоджені з викладачем.

*Політика щодо академічної доброчесності:*

Обов'язковим є дотримання академічної доброчесності здобувачами, а саме:

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

Неприйнятними у навчальній діяльності для учасників освітнього процесу є:

- використання родинних або службових зв'язків для отримання позитивної або вищої оцінки під час здійснення будь-якої форми контролю результатів навчання або переваг у науковій роботі;
- використання під час контрольних заходів заборонених допоміжних матеріалів або технічних засобів (шпаргалок, конспектів, мікро-наушників, телефонів, смартфонів, планшетів тощо);
- проходження процедур контролю результатів навчання підставними особами.

За порушення академічної доброчесності здобувачі освіти можуть бути притягнені до такої академічної відповідальності:

- зниження результатів оцінювання контрольної роботи, оцінки на занятті, заліку тощо;
- повторне проходження оцінювання (контрольної роботи, заліку тощо);
- призначення додаткових контрольних заходів (додаткові індивідуальні завдання, контрольні роботи, тести тощо);
- проведення додаткової перевірки інших робіт авторства порушника.

*Політика щодо відвідування та запізнь:*

Відвідування всіх видів аудиторних занять (лекцій, практичних занять) є обов'язковим.

Форма одягу: медичний халат, який повністю закриває верхній одяг, або лікарська піжама, шапочка, маска, змінне взуття.

Обладнання: зошит, ручка, методичні вказівки, альбом.

Стан здоров'я: здобувачі хворі на гострі інфекційні захворювання, у тому числі на респіраторні хвороби, до заняття не допускаються.

Здобувач, який спізнився на заняття, може бути на ньому присутній, але якщо в журналі викладач поставив «нб», він повинен його відпрацювати у загальному порядку.

*Використання мобільних пристроїв:*

Мобільні пристрої можуть бути застосовані здобувачами з дозволу викладача, якщо вони потрібні для виконання завдання.

*Поведінка в аудиторії:*

Поведінка здобувачів та викладачів в аудиторіях має бути робочою та спокійною, суворо відповідати правилам, встановленим Положенням про академічну доброчесність та

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ**  
**ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання**

етику академічних взаємин в Одеському національному медичному університеті, у відповідності до Кодексу академічної етики та взаємин університетської спільноти Одеського національного медичного університету, Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату у науково-дослідній та освітній роботі здобувачів вищої освіти, науковців та викладачів Одеського національного медичного університету.