

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
БЕРДЯНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

ЗАТВЕРДЖЕНО

Рішення вченої ради
Бердянського державного
педагогічного
університету

від «31» серпня 2017 року
(протокол № 1)

Теорія здоров'я та здорового способу життя
(назва навчальної дисципліни)

ПРОГРАМА
обов'язкової навчальної дисципліни
підготовки бакалавра
(назва освітнього ступеня)
спеціальності 014 Середня освіта (Здоров'я людини)
(шифр і назва спеціальності)

**Бердянськ
2017 рік**

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: С.І. Кара, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри основ здоров'я, фізичної реабілітації та екології;
Анастасова О.Ю. ст. викл., канд. пед. наук кафедри фізичного виховання

Обговорено та рекомендовано методичною радою Бердянського державного педагогічного університету «16» червня 2017 року, протокол № 8.

ВСТУП

Програма вивчення обов'язкової навчальної дисципліни «Теорія здоров'я та здорового способу життя» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки фахівців освітнього ступеня бакалавр, галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальності 014 Середня освіта (Здоров'я людини).

Предметом навчальної дисципліни є вивчення проблеми збереження фізичного, репродуктивного, психічного і духовного здоров'я людини; впливу на стан здоров'я рухової активності, харчування, режиму дня, загартовування, шкідливих звичок і залежностей; екологічних, біологічних та хімічних чинників, генетичних факторів; методів оцінки та прогнозування здоров'я; основних способів формування та зміцнення здоров'я, забезпечення тривалого й активного довголіття, профілактики захворювань.

Міждисциплінарні зв'язки: «Анатомія і фізіологія людини», «Вікова фізіологія», «Гігієна».

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Теорія здоров'я та здорового способу життя» є формування цілісного уявлення про здоров'я людини та його фізичну, психічну, духовну складові, встановлення сутності здорового способу життя, надання майбутнім фахівцям знань з теорії й практики формування, збереження та зміцнення здоров'я.

1.2. Основними завданнями дисципліни «Теорія здоров'я та здорового способу життя» є формування мотивації до корекції способу життя в цілях укріплення здоров'я.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні набути таких компетентостей:

ЗК 3. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями впродовж життя.

ЗК 7. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ФК 3. Здатність до забезпечення охорони життя й здоров'я учнів в освітньому процесі та позаурочній діяльності; упроваджувати здоров'язбережувальні, профілактичні та оздоровчі технології в педагогічній діяльності.

Та демонструвати такі результати навчання:

ПРН 19. Уміти вчитися і оволодівати сучасними знаннями впродовж життя, володіти прийомами самовдосконалення.

ПРН 20. Застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ПРН 12. Знати основні закони й положення теорії здоров'я та здорового способу життя.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 11 кредитів ЄКТС/ 330 годин.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Тема 1. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ЯК НАЙВИЩА СОЦІАЛЬНА ЦІННІСТЬ

Поняття про здоров'я. Категорії «здоров'я, хвороба, третій стан», взаємозв'язок між ними. Стан здоров'я населення України, його основні показники.

Тема 2. ВАЛЕОЛОГІЯ ЯК НАУКА ПРО ЗДОРОВ'Я

Валеологія як наука. *Предмет валеології в системі навчальних дисциплін. Методологічні основи валеології.* Місце валеології в системі наук.

Тема 3. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ НАУКИ ПРО ЗДОРОВ'Я

Тема 4. ВПЛИВ РІЗНИХ ФАКТОРІВ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Вплив способу життя на стан здоров'я людини. Головні причини недотримання правил і норм здорового способу життя. Вплив екологічних чинників на стан здоров'я людини. Вплив хімічних факторів середовища на стан здоров'я людини. Вплив біологічних факторів на стан здоров'я людини. Вплив побутових чинників середовища на стан здоров'я людини.

Тема 5. ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Основні показники фізичного здоров'я. Адаптація людини як ознака фізичного здоров'я. Адаптація людини до різних умов життєдіяльності. Резерви організму людини як ознака фізичного здоров'я. Імунітет. Ознаки здорової та нездорової людини. Працездатність як ознака фізичного здоров'я. Методи оцінки фізичного здоров'я.

Тема 6. РУХОВА АКТИВНІСТЬ І ЗДОРОВ'Я

Адаптація до фізичних навантажень як умова формування функціональних резервів людини. Вплив рухової активності на нервово-психічні процеси. Вплив рухової активності на функціонування внутрішніх органів. Рухова активність та ендоекологія. Рухова активність і працездатність. Принципи оздоровчого фізичного тренування. Наслідки гіподинамії.

Тема 7. ЗАГАРТОВУВАННЯ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ

Значення процедур загартовування. Методи загартовування. Загартовування повітрям. Загартовування сонцем. Загартовування водою.

Тема 8. МАСАЖ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ

Загальна характеристика масажу. Види та прийоми масажу. Механізм впливу масажу на організм.

Тема 9. ХАРЧУВАННЯ І ЗДОРОВ'Я

Раціональне харчування. Збалансоване харчування. Концепція індивідуального харчування. Режим харчування. Оздоровчі системи харчування.

Тема 10. ОЧИЩЕННЯ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ

Причини, що зумовлюють необхідність очищення організму. Запор як фактор ризику. Очищення окремих органів і систем. Очищення товстого кишечника. Протипаразитарне очищення. Очищення печінки. Очищення рідинних середовищ і сполучної тканини організму. Очищення нирок.

Тема 11. ГОЛОДУВАННЯ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ

Особливості голодування. Процеси, що відбуваються в організмі людини

під час голодування. Види голодування. Правила проведення голодування. Відновлювальний період.

Тема 12. БІОРИТМИ ТА ЇХ ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я

Поняття про біоритми. Внутрішньоклітинні біоритми. Вплив погодних умов на біоритми. Види біоритмів.

Тема 13. ВПЛИВ РЕЖИМУ ДНЯ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Раціональний режим дня. Гігієнічна організація сну.

Тема 14. ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Поняття про психічне здоров'я. Критерії психічного здоров'я. Учення про стрес. Поняття про стрес, стадії розвитку стресу. Механізми розвитку стресу. Наслідки стресу. **Профілактика стресу та корекція його наслідків.**

Тема 15. ДУХОВНЕ ЗДОРОВ'Я. ДУХОВНІСТЬ ЯК КЛЮЧОВА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

Поняття про духовне здоров'я та духовність. Критерії духовного здоров'я. Показники, що зумовлюють духовне зростання людини та її духовне здоров'я.

Морально-вольові, ціннісно-мотиваційні та духовні якості, їх вплив на здоров'я.

Тема 16. САМОПІЗНАННЯ – СКЛАДОВА ЧАСТИНА ДУХОВНОГО ЗДОРОВ'Я

Тема 17. ДИХАННЯ ЯК СПОСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ

Дихання та механізм оздоровлення організму дихальною гімнастикою. Оздоровчі системи дихання.

Тема 20. РИЗИКИ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВ'Я

Фактори, що впливають на репродуктивне здоров'я. Безпліддя, його причини та профілактика. Аборт як соціальна проблема. Профілактика абарту як фактору збереження репродуктивного здоров'я жінки.

Тема 23. ЗДОРОВ'Я ТА ДОВГОЛІТТЯ

Загальне уявлення про старіння. Теорії старіння. Соматичне здоров'я і старіння.

Тема 24. РУХ ЗСЖ АБО ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ.

Характеристика здорового способу життя. Зміст факторів ЗСЖ. Правильне харчування, фізична активність та табу на шкідливі звички.

Тема 25. ЧИННИКИ ЗДОРОВ'Я. ВАЛЕОЛОГІЧНІ МЕТОДИ ДІАГНОСТИКИ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Поняття здоров'я, категорії та складові здоров'я. Структура чинників здоров'я. Основні показники стану здоров'я населення України.

Тема 26. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ЗДОРОВ'ЯФОРМУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ АЕРОБНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ.

Характеристика фітнес-програм аеробної спрямованості. Визначення поняття «аеробіка», «аеробний». Оздоровче значення аеробних фізичних вправ. Класифікація сучасних видів аеробіки (класична аеробіка, степ-аеробіка, аеробіка К. Купера, оздоровчий біг, ходьба, плавання). Характеристика

обладнання, яке використовується в аеробіці. Основні принципи побудови занять з аеробіки.

Тема 27. ЦИКЛІЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ. ОЗДОРОВЧИЙ БІГ, ХОДЬБА.

Загальна характеристика циклічних вправ, що застосовуються в оздоровчому тренуванні. Зміст та методика занять оздоровчою ходьбою та бігом. Медико-біологічні аспекти оздоровчої ходьби і бігу. Енергозабезпечення організму людини. Дозування навантаження.

Тема 28. ЗДОРОВ`ЯФОРМУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ, ЗАСНОВАНІ НА ВИДАХ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ АЕРОБНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ (I КАТЕГОРІЯ).

Визначення поняття «витривалість». Методи та засоби для розвитку витривалості. Фітнес-програми I категорії (розвиток аеробної витривалості) , побудова занять: степ-аеробіка, сайклінг (Cycle training), напрямки танцювального фітнесу.

Тема 29. ЗДОРОВ`ЯФОРМУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ, ЗАСНОВАНІ НА ВИДАХ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ТА НА КОРЕКЦІЮ ФІГУРИ(II КАТЕГОРІЯ).

Характеристика поняття «силові здібності людини». Фізіологічна основа розвитку сили в людини. Характеристика методів розвитку сили. Характеристика напрямків силового тренування жінок. Характеристика напрямків силового тренування чоловіків. Контроль ефективності занять з силового тренування. Фітнес програми II категорії (розвиток силової витривалості та корекції фігури: супер-стронг, памп-аеробіка, тераробіка, слайд-аеробіка, Cross Fit, TRX-технології).

Тема 30. ЗДОРОВ`ЯФОРМУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ, ЗАСНОВАНІ НА ВИДАХ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ КООРДИНАЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ (III КАТЕГОРІЇ).

Загальна характеристика поняття координації. Засоби та методика розвитку координаційних здібностей людини. Фітнес програми III категорії: фітбол-аеробіка(Fitball), роуп-скіпінг (Rope skipping), джампінг(Jumping fitness) або стрибки на батуті.

Тема 31. ЗДОРОВ`ЯФОРМУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ, СПРЯМОВАНІ НА ДОСЯГНЕННЯ ГНУЧКОСТІ ТА РЕЛАКСАЦІЇ (IV КАТЕГОРІЇ).

Загальна характеристика гнучкості. Засоби та методика розвитку гнучкості. Побудова занять технологій, заснованих на оздоровчих видах гімнастики: стретчинг (stretching) , йога (yoga).

Тема 32. ТАЕ-БО(TAI BO). ТАЙ-КІК (TAI KIK).

Синтез східних єдиноборств, елементів тхеквандо, боксу, аеробіки та танцювальних рухів.

Тема 33. ТАЙ-ЧІ, (TAI CHI), ЦИГУН.

Стародавнє бойове мистецтво або сучасна технологія оздоровчої гімнастики. Комплекс вправ базової розминки Цигун. Основні правила Цигун. Дихальна техніка даної оздоровчої системи. Комплекс вправ оздоровчої практики Цигун «Восемь кусков парчи».

Тема 34. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ЗДОРОВ'ЯФОРМУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ, ЗАСНОВАНИХ НА ЗАНЯТТЯХ НА ВОДІ.

Вплив оздоровчого плавання на організм людини. Значення плавання для людей різного віку. Характеристика оздоровчих видів занять на воді.

Тема 35. АКВААЕРОБІКА. АКВАСАЙКЛІНГ.

Класифікація засобів аквафітнесу. Характеристика обладнання, яке використовується в аквафітнесі. Загальна характеристика аквааеробіки. Структура та зміст заняття з аквааеробіки. Принципи регуляції інтенсивності навантаження в аквааеробіці. Техніка безпеки під час занять аквааеробікою.

3. Рекомендована література

Базова

1. Апанасенко Л.Г. Санологія (медичні аспекти валеології): підручник для слухачів факультетів післядипломної освіти. / Апанасенко Л.Г., Попова Л.А., Магльований А.В. – Львів: ПП «Кварт», 2011. 303с.

2. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія /за заг. ред. Л.М. Рибалко. Тернопіль : Осадца В.М., 2019. 400 с.

3. Кара С. І. Гігієна дітей та підлітків : навч. посіб. / С. І. Кара. – Бердянськ : БДПУ, 2016. 135 с.

4. Кара С. І. Основи гігієни : навч. посіб. / С. І. Кара. – Бердянськ : БДПУ, 2012. 160 с.

5. Кара С. І. Основи раціонального та оздоровчого харчування : навч. посіб. / С. І. Кара. – Бердянськ : БДПУ, 2012. 156 с.

6. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю.Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. 248 с.

7. Міхеєнко О.І. Підготовка майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій: монографія. Суми : Університетська книга, 2017. 316 с.

8. Носко М.О., Гаркуша С.В., Воєділова О.М. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні: монографія. К. : СПД Чалчинська Н.В., 2014. 300 с.

9. Осіпов В.М. Лікувальна фізична культура: Навчальний посібник. Бердянськ: БДПУ, 2013. 140 с.

10. Осіпов В.М. Основи валеології : навчально-методичний комплекс / В. М. Осіпов. Бердянськ : БДПУ, 2013. 130 с.

11. Орловська В.В. Здоров'я людини: навчально-метод. комплекс для ст-ів напряму «Здоров'я людини» : Ч. II / В В Орловська. Бердянськ : Видавець Ткачук О. В, 2016. 98 с.

12. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол.: Приступа Є.Н., Жданова О.М., Линець М.М. [та ін.]; за наук. ред. Євгена Приступи. – Л.: ЛДУФК, 2010. 447 с.

Допоміжна

13. Грибан В.Г. Валеологія : навчальний посібник для ВНЗ / В Г Грибан. К. : Центр навчальної літератури, 2005. 256 с.

14. Грибан В.Г. Валеологія: підручник / В.Г.Грибан. – К.: центр учбової літератури, 2008. 214с.

15. Кара С. І. Основи формування репродуктивного здоров'я та статевого виховання молоді : навч. посіб. / С. І. Кара. – Бердянськ : БДПУ, 2016. – 90 с.

16. Кара С. І. Методи дослідження функціонального стану організму у фізичній культурі і спорті : навчальний посібник / С. І. Кара. – Бердянськ : БДПУ, 2016. 112 с.

17. Неведомська Є. О. Гігієна: навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних робіт [для студ. небіол. спец. вищ. навч. закл.] / Є. О. Неведомська, І. М. Маруненко. – 3-тє вид. перероб. і доп. – К. : Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2015. 35 с.

4. Методи навчання

Словесні: проблемний виклад лекції, бесіда, дискусія, мозковий штурм тощо.

Наочні: спостереження, показ і обговорення навчальної презентації тощо.

Практичні: вправи, практичні роботи, дослідження, розв'язування професійно-зорієнтованих ситуацій, тренінг тощо.

5. Форма підсумкового контролю успішності навчання: залік, екзамен.

6. Система оцінювання:

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою		Оцінка за шкалою ЄКТС
	Для підсумкового семестрового контролю, що включає екзамен, курсову роботу, практику	Для підсумкового семестрового контролю, що включає залік	Для всіх видів підсумкового контролю
90-100	відмінно	зараховано	А (відмінно)
65-89	добре		ВС (добре)
50-64	задовільно		DE (задовільно)
35-49	незадовільно	не зараховано	FX (незадовільно) з можливістю повторного складання

1-34	незадовільно		Ф (незадовільно) з обов'язковим повторним вивченням дисципліни
------	--------------	--	----------------------------------------------------------------------