**ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД**

**“ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ”**

**МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

**Проректор з науково-педагогічної та навчальної роботи**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.І. Гура**

**“\_\_\_\_\_\_\_\_”\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014р.**

**«Загальна теорія здоров’я»**

**ПРОГРАМА**

**навчальної дисципліни**

**Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр**

**Напрям підготовки: 6.010203 “Здоров’я людини”**

**(БПП 10.2)**

**Кафедра здоров’я людини та фізичної реабілітації**

**2014 рік**

Розроблено та внесено: кафедра здоров’я людини та фізичної реабілітації, факультету фізичного виховання Запорізького національного університету.

Розробники програми: Богдановська Надія Василівна, професор, д.б.н. та Іванська Олена Василівна, викладач кафедри здоров’я людини та фізичної реабілітації.

Обговорено та рекомендовано до затвердження кафедрою здоров’я людини та фізичної реабілітації « 28 » серпня 2014 року, протокол № 1

Завідувач кафедри проф.д.б.н. Н.В. Богдановська

**ВСТУП**

Програма з курсу “Загальна теорія здоров’я” рекомендована для студентів вищих навчальних закладів, написана відповідно до державного освітнього стандарту вищої професійної підготовки студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр», з напряму 6.010203 “Здоров’я людини”.

**Предметом вивчення дисципліни** Теорія здоров’я визначає особливості здорового способу життя, надає оцінку щодо, рівня здоров’я людини за допомогою фізичною культурою та спортом.

Здоров’я людини є найвищим інтегральним показником функціонування цілісного організму, в якому всі його компоненти упорядковано та взаємопов’язано діють на одну загальну ідею активної діяльності, самозбереження та продовження життя. Ця особливість живого організму підтримувати стабільність внутрішнього середовища незалежно від змінних зовнішніх умов, виявляти повний набір специфічних видів діяльності, які підтримують цю стабільність, життєстійкість та життєздатність.

**Міждисциплінарні зв’язки.** При вивченні курсу “Загальна теорія здоров’я ” викладення матеріалу базується на знаннях, які студенти отримали на наступних курсах: анатомія людини, історія фізичної культури, біохімії, безпека життєдіяльності.

Також для формування у студентів широкого кругозору, забезпечення інтегративного уявлення про теорію здоров’я, є шляхи до вивчення здоров’я, які бачиться з позиції системного підходу. Системний підхід, як спеціальна наукова та логіко-методологічна концепція дослідження системних об’єктів, яка вивчає закономірності цілісних об’єктів, які гармонійно входять до системних об’єктів.

Навчальний матеріал включає історію теорії здоров’я, різні види теорії основ здоров’я, застосування фізичних вправ, застосування сучасних оздоровчих програм та технологій.

Курс “Загальна теорія здоров’я ”, розрахований на студентів факультету фізичного виховання напряму підготовки 6.010203 “Здоров’я людини ”, складається з 2 змістових модулів:

Змістовий модуль 1. Теоретичні та організаційно-методичні основи загальної теорії здоров’я.

Змістовий модуль 2. Теорія здоров’я як нова навчальна дисципліна у фізичній культурі.

**І. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ**

**1.1 Метою** **викладання навчальної дисципліни** курсу “ Загальна теорія здоров’я ” є ознайомлення студентів із теоретичними питаннями і практичними досягненнями у сфері теорії здоров’я та сукупність наукових знань о закономірностях та механізмах формування, збереження, укріплення та відтворення здоров’я людини.

Тому курс має два аспекти:

1. Курс повинен ознайомити студента з медичними, біологічними, психологічними, педагогічними, екологічними та філософськими знаннями про здоров’я, якісними та кількісними показниками здоров’я.
2. Курс повинен навчити студента методам оцінки та профілактики стану здоров’я, розробляти програми зміцнення здоров’я, сформувати психологічні навики здорового способу життя.

**1.2 Основними завданнями вивчення дисципліни «**Загальна теорія здоров’я**»** єкомплексне представлення галузі майбутньої професії та особливостей використання теорії здоров’я.

**1.3 Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні** **знати**:

- Визначення понять: фізичне, психічне, духовне, соціальне здоров’я, людини, поняття про спосіб, якість та рівень життя;

- якісні та кількісні показники здоров’я,

- основи здорового харчування;

- комплексну оцінку стану здоров’я;

- онтологію здорового тіла;

- аспекти здорового статевого виховання;

- психологічні аспекти;

- вплив шкідливих звичок на стан здоров’я;

- оздоровчі системи.

**вміти:**

- користуватися науковою, методичною літературою для поглибленого засвоєння самостійних завдань цього курсу;

- оцінити стан здоров’я відносно здорової людини;

- оволодіти прийомами оздоровчих систем;

- розробити власні методи пропаганди здорового способу життя;

- розробити систему оздоровлення людини;

- використовувати інноваційні заходи для збереження та укріплення здоров’я.

Загальна кількість годин для 1 курсу – 72; кількість кредитів – 2

**ІІ. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни**

**Змістовий модуль 1. Теоретичні та організаційно-методичні основи загальної теорії здоров’я.**

**Тема 1**. **Визначення фундаментальних понять загальної теорії здоров’я.** Історичні аспекти формування принципів здорового способу життя людини. Основні поняття здоров’я, хвороба, та до нозологічний стан людини. Показники індивідуального здоров’я. Фактори, які оказують вплив та впливаючи елементи на здоров’я людини. Фактори ризику для здоров’я людини. Поняття про популяційне здоров’я і основні підходи визначення оцінки. Значне формування, збереження та управління здоров’я в житті людини. Здоровий спосіб життя – фактор збереження здоров’я людини. Основні направлення формування ЗСЖ у дітей та юнаків. Сучасні напрями поліпшення якості життя людини в екологічно несприятливих умовах.

**Тема 2**. **Значення у формуванні, збереженні та зміцнення здоров’я в житті людини.** Основні поняття збереження та зміцнення здоров’я людини. Оздоровлення дітей, та юнаків. Основні направлення для збереження та зміцнення здоров’я. Поняття «Якість життя» та її основні складники у світі теорії про здоров’я. Поняття категорії здоров’я. Розкриття понять: якість життя, спосіб життя, стиль життя, рівень життя. Поняття про оздоровчі системи в сучасності. Формування у людини органічної потреби у здоровому способі життя.

**Тема 3. Індивідуальне здоров’я людини, як основа загальної теорії здоров’я.** Фізіологія організму людини. Онтологія здорового тіла. Психологічні аспекти здоров’я. Екологія та здоров’я людини. Духовність та здоров’я. Сучасний погляд на здоровий спосіб життя. Формування підходів до культивування здорового способу життя. Здоровий спосіб життя різних груп населення.

**Змістовий модуль 2. Теорія здоров’я як нова навчальна дисципліна у фізичній культурі.**

**Тема 1. Становлення і розвиток загальної науки про здоров’я.** Основні підходи загальної теорії здоров’я людини. Культура фізичного здоров’я людини. Поняття про функціональні резерви організму людини, біохімічні резерви, психологічні резерви. Класифікація фізіологічних резервів організму людини.

**Тема 2. Загальна характеристика фізичного розвитку людини, та методи оцінки.** Загальна характеристика фізичного розвитку. Поняття про визначення рівня та особливості фізичного розвитку. Поняття: антропометрія, індекс фізичного розвитку, індекс Кетле. Визначення функціонального стану людини, та функціональні проби. Оцінка функціонального стану на прикладі серцево-судинної системи. Самоконтроль при заняттях фізичною культурою та спортом. Показники які впливають на зміцнення та збереження здоров’я. Загальна характеристика рівнів здоров’я. Визначення рівня здоров’я за теорії Апанасенко.

**ІІІ. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА**

Основна

1. Богдановська Н.В. Основи лікарсько-педагогічного контролю : навч. посібник / Н.В. Богдановська, І.В. Кальонова. – Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2012. – 220 с.
2. Вакуленко Л.О. Основи фізичної реабілітації: навчальний посібник / За заг. ред. Л.О. Вакуленко, В.В. Клапчук. – Тернопіль: ТНПУ, 2010. – 234 с.
3. Вакуленко Л.О. Основи фізичної реабілітації: навчальний посібник / За заг. ред. Л.О. Вакуленко, В.В. Клапчук. – Тернопіль: ТНПУ, 2010. – 234 с.
4. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура : учеб. пособ. : рек. УМО по мед. и фарм. образованию вузов России / В. А. Епифанов. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2009. – 567 с.
5. Потачук А.А. Диагностика развития ребенка: Шкалы и тесты оценки уровня здоров’я детей и подростков. – М.: Речь, 2007. - 209 с.
6. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский. – Одесса: Наука и техника, 2008. - 556 с.
7. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення [Текст] : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. - К. : Олімпійська література, 2010. - 248 с.
8. Скибицкий А.В. Основы курортологии : учебник / А.В. Скибицкий, В.И. Скибицкая. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. – 557 с.
9. Скибицька В.І. Основи реабілітаційних технологій / Скибицька В.І., Скибицький А.В. – Ростов-на-Дону: Фенікс, 2008. – 387 с.
10. Омельченко Л.П., Омельченко О.В. Здоров’ятворча педагогіка. – Х.: вид. група «Основа», 2008. – 205 с.
11. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 400 с.
12. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский. – Одесса: Наука и техника, 2008. - 556 с.

13.Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие оброзовательнные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2005. – 230 с.

1. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини / Л.П. Сущенко. – Запоріжжя: ЗДУ, 1999. – 310 с.
2. Щербак С.Г. Вертикализация : обоснование ключевой роли в общей системе реабилитации / С.Г. Щербак // Вестник восстановительной медицины : Диагностика. Оздоровление. Реабилитация. – 2011. – № 3. – 60-62 с.

**Додаткова:**

1. Боголюбов В.М. Техника и методики физиотерапевтических процедур : (справочник) / В.М. Боголюбов. – М., 2009. – 404 с.
2. Кравченко Л.В. Вплив різнобічного фізичного виховання на розвиток фізичних і моральних якостей учнів // Здоров’я та фізична культура. – 2009. - №9 (141). – С. 10-20.
3. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. / Круцевич Т.Ю. Воробьев М.И. / – К.: Наукова думка, 2005. – 196 с.
4. Пирогова Л.А. Основы медицинской реабилитации и немедикаментозной терапии: доп. Мин-вом образования Респ. Беларусь в качестве учеб. пособ. для студ. вузов по мед. спец. / Л.А. Пирогова ; М-во здравоохр. Респ. Беларусь, УО "Гродн. гос. мед. ун-т", [Каф. мед. реабилитации и немедикаментозной терапии]. – Гродно : ГрГМУ, 2008. – 211 с.
5. Потачук А.А. Диагностика развития ребенка: Шкалы и тесты оценки уровня здоров’я детей и подростков. – М.: Речь, 2007. - 209 с.
6. Разницын А.В. Лечебная физкультура и массаж на специальном учебном отделении медуниверситета [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособ. для студ. леч., педиатр., мед.-диагност., мед.-психол. и мед.-диагност. фак. / А.В. Разницын, Т.В. Хонякова ; под ред. А.В. Разницына ; М-во здравоохранения Респ. Беларусь, УО "Гродн. гос. мед. ун-т", Каф. физ. воспитания и спорта. – Гродно : ГрГМУ, 2011. – on-line : рис., табл.
7. Смычёк В.Б. Реабилитация больных и инвалидов : производственно-практическое издание / В.Б. Смычёк. – М. : Медицинская литература, 2009. – 536 с.
8. Улащика В.С. Природные курортные факторы Беларуси : сб. науч. тр. / под общ. ред. В.С. Улащика, Л.А. Пироговой. – Минск, 2009. – 250 с.
9. Хованская, Г.Н. Общие основы медицинской реабилитации в педиатрии : пособие для студ. педиатр., мед.-психол., мед.-диагност. фак-та и врачей / Г.Н. Хованская, Л.А. Пирогова ; М-во здравоохр. Респ. Беларусь, УО "Гродн. гос. мед. ун-т", Каф. мед. реабилитации и немедикаментозной терапии. – Гродно : ГрГМУ, 2010. – 180 с.
10. Щербак С.Г. Вертикализация : обоснование ключевой роли в общей системе реабилитации / С.Г. Щербак // Вестник восстановительной медицины : Диагностика. Оздоровление. Реабилитация. – 2011. – № 3. – 60-62 с.
11. Белик Э.В. Валеология: {Справочник школьника} / Э.В. Белик – Донецк: ООО ПКФ «БАО», 2004. – 512 с.
12. Дорошенко В. Інноваційний підхід в комплексній реабілітації дітей старшого шкільного віку з вегето-судинною дистонією / В.В. Дорошенко, Н.В. Богдановська, М.В. Маліков // V Міжнародна науково-практична конференція «Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи», Дрогобич 2009. – C. 27-28.
13. Духанина И.В. Конкурентная рациональность и выбор технологий реабилитационно-восстановительного лечения / Духанина И.В. // Экономика здравоохранения. – 2010. – № 1. – С. 26-29.

**Інформаційні ресурси**

1. <http://www.nbuv.gov.ua> – сайт Національної бібліотеки України ім. В.І. Вернадського.
2. http://fksit.tsu.tula.ru/fot\_general.php - сайт факультета фізичного виховання, спорта і туризму м. Тула.
3. http://www.profdiplom.ru/ - сайт інститут імеджтерапія та оздоровчих технологій м. Москва.
4. http://ds82.ru/doshkolnik/3101-.html - сайт оптимізації соціально-оздоровчих технологій в дитячих садках.
5. http://rudocs.exdat.com/docs/index-85687.html - сайт розробка програм оздоровлення та формування здорового способу життя в дитячих садках.
6. http://doshvozrast.ru – сайт виховання дітей дошкільного віку в дитячих садках та в родині.
7. http://rutracker.org – книга Селуянов В.М. технологія оздоровчої фізичної культури 2009 р.

IV. Форма підсумкового контролю успішності навчання – залік.

V. Засоби діагностики успішності навчання – усне опитування, тестування, пакет завдань (питання, контрольні завдання ).