

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
“ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ”
МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ЗАВДАННЯ

ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З РОЗДІЛУ 1-2

З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ОСНОВИ ВАЛЕОЛОГІЇ»

1. Головна мета практичних занять – засвоєння та закріплення найважливіших теоретичних понять курсу.

2. Студент повинен продемонструвати наявність відповідних теоретичних знань та вміння використовувати їх на практиці.

3. Підготовка до практичного заняття передбачає уважне ознайомлення з конспектом лекцій та рекомендованою літературою.

4. Теми практичних занять надаються викладачем та повністю співпадають з навчальною робочою програмою.

5. Практичне заняття проводиться на підставі як теоретичного матеріалу, що відбито у лекційному курсі, так і містить матеріал, що належить до самостійної навчальної роботи студента.

6. Вивчаючи відповідну теоретичну тему курсу, слід постійно приділяти увагу практичній спрямованості теоретичного матеріалу.

7. Відповідаючи на питання, поставлені викладачем, бажано самостійно наводити практичні приклади, що відбивають та підтверджують зміст та функцію теоретичних понять, які розглядаються.

9. Обговорюючи будь-яку теоретичну тему, особливу увагу слід приділяти аналізу різних методологічних та практичних шляхів її вирішення.

10. Дискусійні та багатопланові теоретичні проблеми готуються студентом для обговорення на практичному занятті заздалегідь та виключно під керівництвом викладача.

11. Практичне заняття передбачає як усне обговорення, так і письмові відповіді на окремі теми курсу (Електронний контент), що залежить від змісту теоретичного матеріалу.

Практичне завдання №1

Надати письмову відповідь на запропоновані питання

1. Яке визначення «здоров'я» дає проголошений статут Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), затверджений у 1949 р.?
2. Назвіть валеологічне визначення здоров'я.
3. Надайте характеристику складовим здоров'я.
4. Які застосовують уніфіковані методи антропометричних досліджень (антропометрія) при вивченні фізичного розвитку?
5. Що таке здоровий спосіб життя?
6. Що включає в себе поняття «здоровий спосіб життя»?
7. Що належить до основних складників здорового способу життя?
8. З яких категорій складається спосіб життя ?
9. За якою системою статистичних показників характеризується суспільне здоров'я

Рекомендована література

1. Грибан В.Г. Валеологія / В.Г Грибан: навч. посіб. для студ. вузів. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.
2. Гончаренко М.С. Валеологія в схемах: Навч. посібник для вузів / М.С. Гончаренко. – Х.: Бурун книга, 2005. – 208 с.
3. Валеологія : навчальний посібник : у 2 ч. / [В. І. Бобрицька, М. В. Гринькова та ін.]. – Полтава : Скайтек, 2000. – 306 с.
4. Грибан В. Г. Валеологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / В. Г. Грибан. – К. : [б. в.], 2005. – 251 с.
5. Міхієнко О. І. Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини : навч. посібник / О. І. Міхієнко. – Суми : Універс-книга, 2010 – 446 с.

6. Гримблат С. О. Здоровьесберегающие технологии в подготовке специалистов / С. О. Гримблат, В. П. Зайцев, С. И. Крамской. – Харків : «Колегіум», 2005. – 181 с.

7. Валеологія : навчальний посібник для студентів вищих педагогічних закладів освіти : [у 2 ч.] / [ред. В. І. Бобрицький]. – Полтава : Скайтек, – 2000. – Ч. 1. – 2000. – 146 с. ; Ч.2. – 2000. – 160 с.

8. Валецкая Р. О. Основы валеологии / Р. О. Валецкая. – Луцьк : Волинська книга, 2007. – С. 100–115.

Практичне завдання №2

Надати письмову відповідь на запропоновані питання

1. Основною метою валеологічної освіти педагогічних працівників є..?
2. Яка мета досягається за рахунок вирішення освітніх і виховних завдань?
3. Які принципи покладені в основу валеологічної освіти?
4. Що передбачає Стаття 6 Конституції України?
5. Яка стаття передбачає забезпечення сприятливих для здоров'я умов праці, навчання, побуту та відпочинку, високого рівня працездатності, профілактики травматизму і професійних захворювань, отруєнь та відвернення іншої можливої шкоди для здоров'я?
6. Що передбачає Стаття 31 Конституції України?
7. Статтею 32 основ законодавства про охорону здоров'я підтверджується, що?
8. Яка стаття передбачає охорону здоров'я матері й дитини?
9. Про що йде мова у статті 59?
10. Яка стаття стверджує, що діти і підлітки забезпечуються медичною допомогою у лікувально-профілактичних та оздоровчих закладах, дитячих поліклініках, відділеннях, диспансерах, лікарнях, санаторіях та інших закладах охорони здоров'я.
11. Які обов'язки у сфері охорони здоров'я мають громадяни України?

Рекомендована література

1. Закон України Про фізичну культуру і спорт від 24.12.1993 № 3808-ХІІ [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
2. Закон України Основи законодавства України про охорону здоров'я від 19.11.1992 № 2801-ХІІ [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://kodeksy.com.ua/osnovi_zakonodavstva_ukrayini_pro_ohoronu_zdorovya.htm.
3. Грибан В.Г. Валеологія / В.Г Грибан: навч. посіб. для студ. вузів. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.
4. Гончаренко М.С. Валеологія в схемах: Навч. посібник для вузів / М.С. Гончаренко. – Х.: Бурун книга, 2005. – 208 с.
5. Валеологія : навчальний посібник : у 2 ч. / [В. І. Бобрицька, М. В. Гринькова та ін.]. – Полтава : Скайтек, 2000. – 306 с.
6. Грибан В. Г. Валеологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / В. Г. Грибан. – К. : [б. в.], 2005. – 251 с.
7. Міхієнко О. І. Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини : навч. посібник / О. І. Міхієнко. – Суми : Універс-книга, 2010 – 446 с.
8. Гримблат С. О. Здоровьесберегающие технологии в подготовке специалистов / С. О. Гримблат, В. П. Зайцев, С. И. Крамской. – Харків : «Колегіум», 2005. – 181 с.

Практичне завдання № 3

Надати письмову відповідь на запропоновані питання

1. Опишіть значення біосоціальних факторів на організм людини.
2. Якими можуть бути причини захворювань?
3. Перелічіть парасоціальні фактори надходження хімічних сполук в організм людини (враховуючи умови діяльності людини, джерела емісії забруднювачів).

4. Надайте характеристику біологічним і соціальним факторам впливу на людський організм.

5. Тератогенність (грец. teratos - потвора, виродок) – це.....?

6. Канцерогенність (лат. cancer - рак і грец. genos - рід, походження) – це....?

7. Алергенність (грец. alios - інший і ergon - дія) – це....?

8. Система захисту, або резистенції, — це...?

9. Основними функціями імунної системи людини є...?

10. Конституція – це...?

11. Охарактеризуйте гіперстенічний, астеничний, нормостенічний тип конституції.

12. Реактивність – це.....?

Рекомендована література

1. Грибан В.Г. Валеологія / В.Г Грибан: навч. посіб. для студ. вузів. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.

2. Гончаренко М.С. Валеологія в схемах: Навч. посібник для вузів / М.С. Гончаренко. – Х.: Бурун книга, 2005. – 208 с.

3. Валеологія : навчальний посібник : у 2 ч. / [В. І. Бобрицька, М. В. Гринькова та ін.]. – Полтава : Скайтек, 2000. – 306 с.

4. Грибан В. Г. Валеологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / В. Г. Грибан. – К. : [б. в.], 2005. – 251 с.

5. Міхієнко О. І. Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини : навч. посібник / О. І. Міхієнко. – Суми : Універс-книга, 2010 – 446 с.

6. Гримблат С. О. Здоровьесберегающие технологии в подготовке специалистов / С. О. Гримблат, В. П. Зайцев, С. И. Крамской. – Харків : «Колегіум», 2005. – 181 с.

7. Валеологія : навчальний посібник для студентів вищих педагогічних закладів освіти : [у 2 ч.] / [ред. В. І. Бобрицький]. – Полтава : Скайтек, – 2000. – Ч. 1. – 2000. – 146 с. ; Ч.2. – 2000. – 160 с.

8. Валецкая Р. О. Основы валеологии / Р. О. Валецкая. – Луцьк : Волинська книга, 2007. – С. 100–115.

9. Плахтій П. Д. Медико-біологічні основи валеології : [навч. посіб]. / П. Д. Плахтій. – Кам'янець- Подільський : ПП «Буйницький О.А.», 2000, – 408 с.

10. Плахтій П. Д. Вікова фізіологія і валеологія. Лабораторний. практикум : [навч. посіб]. / П. Д. Плахтій, С. В. Страшко, В. К. Підгірний ; [ред. П. Д. Плахтій]. – Кам'янець-Подільський : ПП «Буйницький О. А.», 2010, – 308 с.

Практичне завдання № 4

Надати письмову відповідь на запропоновані питання

1. Предмет, об'єкт і завдання екології людини.
2. Методи досліджень у галузі екології людини.
3. Місце екології людини в системі природничих і гуманітарних наук.
4. Сучасна екологічна криза: характеристика і перспективи розвитку.
5. Екологічні кризи і революції в історії людства.
6. Вплив геодинамічних процесів на стан здоров'я людини.

Рекомендована література

1. Грибан В.Г. Валеологія / В.Г Грибан: навч. посіб. для студ. вузів. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.

2. Гончаренко М.С. Валеологія в схемах: Навч. посібник для вузів / М.С. Гончаренко. – Х.: Бурун книга, 2005. – 208 с.

3. Валеологія : навчальний посібник : у 2 ч. / [В. І. Бобрицька, М. В. Гринькова та ін.]. – Полтава : Скайтек, 2000. – 306 с.

4. Грибан В. Г. Валеологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / В. Г. Грибан. – К. : [б. в.], 2005. – 251 с.

5. Міхійенко О. І. Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини : навч. посібник / О. І. Міхійенко. – Суми : Універс-книга, 2010 – 446 с.

6. Гримблат С. О. Здоровьесберегающие технологии в подготовке специалистов / С. О. Гримблат, В. П. Зайцев, С. И. Крамской. – Харків : «Колегіум», 2005. – 181 с.

7. Валеологія : навчальний посібник для студентів вищих педагогічних закладів освіти : [у 2 ч.] / [ред. В. І. Бобрицький]. – Полтава : Скайтек, – 2000. – Ч. 1. – 2000. – 146 с. ; Ч.2. – 2000. – 160 с.

8. Валецкая Р. О. Основы валеологии / Р. О. Валецкая. – Луцьк : Волинська книга, 2007. – С. 100–115.

9. Плахтій П. Д. Медико-біологічні основи валеології : [навч. посіб]. / П. Д. Плахтій. – Кам'янець- Подільський : ПП «Буйницький О.А.», 2000, – 408 с.

10. Плахтій П. Д. Вікова фізіологія і валеологія. Лабораторний. практикум : [навч. посіб]. / П. Д. Плахтій, С. В. Страшко, В. К. Підгірний ; [ред. П. Д. Плахтій]. – Кам'янець-Подільський : ПП «Буйницький О. А.», 2010, – 308 с.

11. Кудін С. Ф. Основы психовалеологии : [навчальний посібник] / С. Ф. Кудін. – Чернігів : ЧДПУ ім. Т. Г. Шевченка, 2003 – 200 с.

12. Валецька Р. О. Основы валеологии / Р. О. Валецька: Підручник. - Луцьк: Волинська книга, 2007. -- 348 с.

Практичне завдання № 5

Надати письмову відповідь на запропоновані питання

1. Фізичний розвиток – це...?
2. Які уніфіковані методи антропометричних досліджень застосовують при вивченні фізичного розвитку
3. Які ознаки належать до антропометричних показників
4. Ріст — це ...?
5. Дайте визначення поняття про валеологічний моніторинг та валеодіагностику, їх мета та основні завдання.
6. Як проводяться вимірювання людини та їх валеологічна оцінка.

7. Як визначається ідеальна маса тіла? 5. Історія антропометрії.

Рекомендована література

1. Грибан В.Г. Валеологія / В.Г Грибан: навч. посіб. для студ. вузів. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.

2. Гончаренко М.С. Валеологія в схемах: Навч. посібник для вузів / М.С. Гончаренко. – Х.: Бурун книга, 2005. – 208 с.

3. Валеологія : навчальний посібник : у 2 ч. / [В. І. Бобрицька, М. В. Гринькова та ін.]. – Полтава : Скайтек, 2000. – 306 с.

4. Грибан В. Г. Валеологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / В. Г. Грибан. – К. : [б. в.], 2005. – 251 с.

5. Міхієнко О. І. Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини : навч. посібник / О. І. Міхієнко. – Суми : Універс-книга, 2010 – 446 с.

6. Гримблат С. О. Здоровьесберегающие технологии в подготовке специалистов / С. О. Гримблат, В. П. Зайцев, С. И. Крамской. – Харків : «Колегіум», 2005. – 181 с.

7. Валеологія : навчальний посібник для студентів вищих педагогічних закладів освіти : [у 2 ч.] / [ред. В. І. Бобрицький]. – Полтава : Скайтек, – 2000. – Ч. 1. – 2000. – 146 с. ; Ч.2. – 2000. – 160 с.

8. Валецкая Р. О. Основы валеологии / Р. О. Валецкая. – Луцьк : Волинська книга, 2007. – С. 100–115.

9. Плахтій П. Д. Медико-біологічні основи валеології : [навч. посіб]. / П. Д. Плахтій. – Кам'янець- Подільський : ПП «Буйницький О.А.», 2000, – 408 с.

10. Плахтій П. Д. Вікова фізіологія і валеологія. Лабораторний. практикум : [навч. посіб]. / П. Д. Плахтій, С. В. Страшко, В. К. Підгірний ; [ред. П. Д. Плахтій]. – Кам'янець-Подільський : ПП «Буйницький О. А.», 2010, – 308 с.

11. Кудін С. Ф. Основи психовалеології : [навчальний посібник] / С. Ф. Кудін. – Чернігів : ЧДПУ ім. Т. Г. Шевченка, 2003 – 200 с.

12. Валецька Р. О. Основи валеології / Р. О. Валецька: Підручник. - Луцьк: Волинська книга, 2007. -- 348 с.