

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

**КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ЗАВДАННЯ**

**ДО ПИСЬМОВОЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З РОЗДІЛУ 1-2**

**У ФОРМІ ЕСЕ**

**З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«ОСНОВИ ВАЛЕОЛОГІЇ»**

Самостійна робота з дисципліни «Інноваційні засоби реабілітації» є важливим елементом навчального процесу, мета якої: набуття навичок самостійної роботи студентів з текстами-першоджерелами.

Очікувані компетенції: формування у студентів вмінь проводити заняття оздоровчої спрямованості; застосовувати різні форми рекреаційно-спортивної діяльності; реалізувати різні програми спортивно-оздоровчих занять з різними верствами населення.

### **МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**

(до написання доповіді-есе)

1. Ознайомтеся з тематикою та списком питань-першоджерел.
2. Оберіть тему та конкретний перелік питань із запропонованих до опрацювання.
3. Опрацюйте обраний перелік питань, представлений у списку літератури, ретельно виокремлюючи при цьому інформацію, яка допоможе Вам письмово розкрити основні проблеми, поставлені у питанні.

**Зверніть увагу!** Для отримання високого балу за самостійну роботу слід обов'язково опрацювати конкретний перелік питань із запропонованих до розгляду. Використання підручників при написанні есе правомірне лише як допоміжний матеріал. Якщо студент використовує тільки загальну та навчально-методичну літературу – без першоджерел – оцінка за есе не перевищує репродуктивного рівня.

4. Конкретизуйте власну тему есе згідно обраного переліку питань, використовуючи загальну тему до самостійної роботи, запроповану викладачем.

5. Дайте відповіді на запропоновані до питання у тій послідовності, яка пропонується.

Або складіть самостійно план Вашого есе згідно обраної теми (5-6 пунктів), маркуючи основну проблематику, яку Ви обрали як значущу для аналізу.

6. Здійсніть письмове оформлення тексту есе, користуючись наступними рекомендаціями:

1. Вимоги до змісту: зміст повинен відображати:

- глибину дослідження обраних праць (праці або фрагмента тексту);

- аналіз власного розуміння проблем (обраної проблеми);

- вміння неупереджено зіставляти різні кути зору на досліджувану проблему;

- критичне визначення власної позиції.

2. Рекомендації щодо структури: самостійна робота повинна мати наступну структуру: план, актуальність обраної теми, зміст (самостійне викладення матеріалу), висновки, список використаної літератури (якщо використано кілька першоджерел).

3. Вимоги до оформлення самостійної роботи:

- Обсяг есе не більше 2-3 стор. А4 (власне текст роботи).

- Матеріал слід підготувати у форматі MS Word, розмір сторінки А4 (всі поля – 2 см), міжрядковий інтервал - 1, шрифт Times New Roman, 14 кегль.

- Абзацний відступ ставити автоматично 1 см.

- Текст вирівнюється по ширині.

- В тексті слід використовувати лапки «». Використовуйте їх для цитат, назв творів тощо.

- Посилання давати за зразком [2, с. 45].

## Основні програмні теми і тематика до самостійної роботи (зміст):

### Самостійне заняття №1

*Тема: Предмет і завдання валеології як науки в системі національної освіти*

Теми до написання есе:

1. Предмет і завдання валеології як науки в системі національної освіти
2. Визначення основних понять валеології
3. Основоположники валеологічної науки.

### Самостійне заняття №2

*Тема : Поняття про здоров'я та його складові*

Теми до написання есе:

1. Поняття про здоров'я та його складові
2. Здоров'я як практична і культурологічна проблема
3. Здоров'я і хвороба
4. Донозологічний, або пограничний, стан між здоров'ям і хворобою

### Самостійне заняття №3-4

*Тема: Мета та завдання валеологічної освіти педагогічних працівників.*

*Законодавча та нормативно-правова база України як підстава для реалізації прав людини на життя і здоров'я*

Теми до написання есе:

1. Мета та завдання валеологічної освіти педагогічних працівників
2. Законодавча та нормативно-правова база України

### Самостійне заняття № 5-6

*Тема : Демографічна ситуація в Україні на межі двох століть*

*Вплив на стан здоров'я людини соціальних та екологічних чинників*

**Теми до написання есе:**

1. Демографічна ситуація в Україні на межі двох століть
2. Поняття про соціальне здоров'я та його залежність від умов життя людини в суспільстві
3. Системи захисту і пристосування організму здорової людини

**Самостійне заняття № 7**

***Тема: Екологічний світогляд людини як обов'язковий елемент валеологічного світогляду***

**Теми до написання есе:**

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.

**Самостійне заняття № 8**

***Тема: Фізична складова здоров'я. Антропометричні дані та їхня оцінка***

**Теми до написання есе:**

1. Поняття про валеологічний моніторинг та валеодіагностику, їх мета та основні завдання.
2. Фізичне здоров'я — стан функціонування організму людини як живої системи.
3. Проведення вимірювань людини та їх валеологічна оцінка.
4. Визначення ідеальної маси тіла: визначення ЖЄЛ, систолічного об'єму крові, хвилинного об'єму крові.
5. Історія антропометрії.

6. Антропометричний метод дослідження. Антропометричні точки. Вимірювання поздовжніх розмірів тіла. Вимір діаметрів тіла.

### **Рекомендована література**

#### **Основна:**

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. Міхійченко О. І. Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини : навч. посібник / О. І. Міхійченко. – 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.

**Додаткова:**

1. Анікеєв Д. М. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді / Д. М. Анікеєв // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту – 2009. - № 2. - С. 6-9.

2. Бароненко В. А. Культура здоров'я студента / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – Екатеринбург, 2003. – 224 с.

3. Булатова П. Формируем валеологическую культуру / П. Булатова // Народное образование. – 1998. – № 3. – С. 170-174.

4. Міхеєнко О. І. Валеологічна підготовка майбутніх фахівців з фізичної реабілітації у вищому педагогічному навчальному закладі : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / О. І. Міхеєнко. – Одеса, 2004. – 212 с.

5. Максимчук Б. Зміст валеологічного світогляду й підходи до аналізу його результатів : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини / Б. Максимчук. – Л. : ЛДУФК, 2012. – Вип. 16. - Т. 4. – С. 66-72.

6. СНІД в Україні. Аналітичний огляд. – К. : [б. в.], 2003. – Вип. 1 (3). – 31 с.

7. Тимченко О. І. Генофонд і здоров'я населення: значення шлюбних міграцій / О. І. Тимченко, А. М. Сердюк, Е. М. Омельченко. – К. : Преса України, 2002. – 79 с.

8. Еда на здоровье (новейшие советы диетологов) : по изданию Food cures / [гл. ред. Н. Ярошенко]. – [б. г.]: ЗАО Издательский Дом Ридерз Дайджест, 2010. – 352 с.

9. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування / Н. М. Зубар. – К. : КНТЕУ, 2008. – 341 с.

10. Ліфарєва Н. В. Психологія особистості : [навчальний посібник]  
/ Н.В. Ліфарєва. – К. : Центр навчальної літератури, 2003. – 240 с.