

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ М.П.
ДРАГОМАНОВА
ІНСТИТУТ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ

«Затверджено»

на засіданні Приймальної комісії
НПУ ім. М.П. Драгоманова
протокол № _____ Від «___» _____ 2012 р.
Голова Приймальної комісії
Андрущенко В.П.



«Рекомендовано»

Вченою радою
Інституту педагогіки та психології
протокол №5 від «23» січня 2012 р.
Голова Вченої ради
Директор ІПП Бондар В.І.

**Програма
вступного фахового випробування
з дисципліни валеологія з методикою викладання шкільного курсу
«Основи здоров'я»**

при вступі на навчання для здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня
«Спеціаліст», «Магістр» на базі освітньо-кваліфікаційного рівня «Бакалавр»

спеціальність «Здоров'я людини»*

7.01020301

8.01020301

Київ – 2012

Пояснювальна записка

Комплексний екзамен за кваліфікацією «спеціаліст» та «магістр» включає шість дисциплін, зорієнтованих на оцінку професійної підготовленості випускника як вчителя із предмету «Здоров'я людини».

Навчальний курс «Загальна та педагогічна валеологія» передбачає формування у студентів **знань** про здоров'я і його складові, здоровий спосіб життя, оздоровчі і профілактичні заходи покращення і укріплення здоров'я, а також формування у студентів умінь щодо використання сучасного досвіду і методів валеології і валеопедагогіки, впроваджувати їх в педагогічний процес; працювати з валеологічною інформацією, аналізувати і впроваджувати її в педагогічний процес по формуванню здорового способу життя, покращенню, збереженню та зміцненню здоров'я; проводити просвітницьку роботу з учнями та батьками, з питань валеології та впровадження заходів здорового способу життя; стимулювати особистість до формування світогляду щодо здорового способу життя, духовного росту, творчої зрілості, активної життєвої позиції в соціумі; володіти навичками складання індивідуальних оздоровчих програм.

Важливою складовою професійної компетентності вчителя-валеолога є знання з дисципліни «Валеофілософія і культура здоров'я», вивчення якої передбачає вивчення світоглядних, методологічних, ціннісних досліджень, на яких базується сучасне вчення про здоров'я.

Навчальний предмет «Здоров'язберігаючі педагогічні технології» має на меті ознайомлення майбутнього вчителя основ здоров'я з анатомічною та морфологічною будовою рослин, з видовим складом лікарських рослин всіх систематичних груп, їхнім хімічним складом, біологічними і екологічними особливостями та поширенням.

Дисципліна «Валеологія рухової активності» дає студентам основні знання з адаптації валеофізіологічних систем до фізичних навантажень, валеофізіологічні механізми цього процесу та їх регуляція, фізіологічні особливості розвитку організму дітей, вплив систематичних занять фізичними вправами на фізіологічні системи у дітей.

«Валеологія харчування надає можливість» студентам, майбутнім вчителям з основ здоров'я, усвідомлювати значення валеологічного харчування для збереження і зміцнення здоров'я, високої працездатності, як важливої складової здорового способу життя.

«Основи наркології» забезпечують засвоєння питань теоретичної і практичної наркології, формування відповідних практичних умінь організації немедичної реабілітації наркозалежних, розвиток системи валеологічно-особистісних цінностей.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ
з дисципліни валеологія з методикою викладання шкільного курсу
«Основи здоров'я»

Модуль 1. Загальна та педагогічна валеологія

Тема 1. Загальна валеологія. Місце валеології в системі наук про здоров'я. Предмет, об'єкт, головна мета, основні завдання, методи валеології. Місце валеології серед природничих наук та наук про людину. Історія пізнання людиною проблем власного здоров'я. Причини і передумови виникнення валеології. Внесок вітчизняних і закордонних вчених у розвиток валеологічної науки.

Тема 2. Педагогічна валеологія — галузева валеологія про навчально-виховні заходи залучення особистості у процесі здоров'ябудівництва. Предмет, об'єкт і суть педагогічної валеології. Основний зміст, структура, задачі педагогічної валеології.

Концепція валеологічної освіти педагогічних працівників (2001 р.). Концепція неперервного валеологічного виховання і освіти (1997 р.), Державного стандарту середньої освіти України з валеології (1997 р.)

Роль валеологічної освіти у збереженні і зміцненні здоров'я школяра і вчителя. Аналіз системи валеологічної освіти. Валеологічні освітні програми, принципи їхньої побудови, умови реалізації. Виховання і мотивація з точки зору педагогічної валеології в процесі здоров'ябудівництва. Валеологічна служба освітніх установ — провідна структура навчально-виховного процесу.

Тема 3. Поняття про здоров'я, форми і методи його формування, збереження і зміцнення.

Поняття про здоров'я. Визначення здоров'я. Складові здоров'я: фізична, соціальна, психічна, духовна. Критерії здоров'я. Суспільне, групове і індивідуальне здоров'я, їх характеристики. Основні чинники, що впливають на здоров'я. Рівні здоров'я. Кількість і якість здоров'я. Здоров'я — провідна категорія валеології. Валеологічне визначення здоров'я.

Тема 4. Здоров'я і хвороба, «третій стан»

Здоров'я — багатопланове інтегральне поняття.

Здоров'я — головна «візитна картка соціально-економічного благополуччя, зрілості, культури і престижу держави».

Здоров'я одна з головних умов досягнення успіху в житті, реалізації свого творчого і фізичного потенціалу.

Хвороба, визначення, Фактори, що сприяють розвитку хвороби. Причини хвороб, основні форми, характер розвитку, основні періоди перебігу.

Донозологічний стан між здоров'ям і хворобою через «третій стан». Характеристика «третього стану», властивості організму людини.

Тема 5. Стан здоров'я населення України, шляхи його покращення

Демографічна ситуація в Україні. Показники тривалості життя в Україні та інших країнах. Основні хвороби, що є безпосередньою причиною смерті сучасної людини. Фактори, які зумовлюють погіршення стану здоров'я. Проблеми інвалідності та соціального сирітства.

Знайомство з механізмами негативного впливу на стан здоров'я та шляхами зменшення цього впливу – основа корекції поведінки людини.

Тема 6. Складові здорового способу життя.

Визначення способу життя як біосоціальної категорії, що включає рівень, якість, стиль і устрій життя. Індивідуальність і різноманітність варіантів способу життя різних людей. Взаємозалежність між способом життя і здоров'ям.

Поняття здорового способу життя. Складові здорового способу життя: раціональне харчування, достатня фізична (рухова) активність та загартування, дотримання режиму дня і саморегуляція організму, єдність з природою, відсутність шкідливих звичок, позитивні емоції. Роль мотивацій і установок сучасної людини у формуванні основ здорового способу життя. Мистецтво бути здоровим, відповідність мотивацій і установок до здорового способу життя і цінності здоров'я.

Література:

1. Апанасенко Г.А., Попова Л.А, Валеология: Состояние и перспектива развития (обзор литературы) Журн. АМН Украины, 1997, т. 3, № 3. с. 426-437.
2. Біологічні ритми: в 2-х т. (Під редакцією Ю.А. Шоффа – М., 1984- с.262-410.
3. Бабин І.І., Царенко А.В. та ін. Пізнай себе (Навчальний матеріал до курсів «Основи валеології»). Тернопіль, 1996 -232с.
4. Валеология (Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних закладів освіти) в 2-х частинах. (За редакцією В.І. Бобрицької). Полтава, 2000.
5. Валеология. Навч. посібник: в 2 ч./Бобрицька В.І., Гринькова М.В та ін. – Полтава: «Скайтек», 2000 – 306с.
6. Валеология – наука про здоровий спосіб життя (Інформативно-методичний збірник), в. 1, товариство «Знання» України, Київ, 1996-336с.
7. Войтенко В.П. Здоров'я здорових. – К.: Здоров'я, 1991.
8. Грибан В.Г. Валеология – К. – 2005. – 251 с.
9. Грушко В.С. Основи здорового способу життя (Навчальний посібник з курсу «Валеология»), Тернопіль, 1999. – 365с.
10. Горбачов В.В., Горбачова Г.І. Вітаміни, мікроелементи, макроелементи. – Минск, 2002-543 с.
11. Люди и ВИЧ — книга для неравнодушных/Международный Альянс з ВИЛ/СПИД. – К.: ВПП «Техника – ЛТД», 2004. – Издание 2. – 505 с.
12. Медико-біологічні основи валеології (навчальний посібник для студентів ВНЗ)/Під ред. П.Д. Плахтія. – Кам'янець-Подільський. КПДПУ: Інформаційно-видавничий відділ, 2000 – 408 с.
13. Міхійенко О.І. Валеология: Основи індивідуального здоров'я людини: Навч. посібник.: Суми – Універс. Книга, 2010 – 446 с.
14. Основи валеології. Навчальна програма для студентів всіх спеціальностей педагогічних ВНЗ./Інформаційний вісник (вища освіта). – К.: НЦВО, 2001. - № 6. – С. 43-47.
15. Покровский В.И., Малеев В.В., Сомина А.А. Коронавирус (SARS) – возбудитель атипичной пневмонии. Временные методические рекомендации. – М.: Медицина, 2003. – 46с.

16. СНІД в Україні. Аналітичний огляд. – Київ, 2003. Вип. 1 (3). – 31 с.

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

Модуль 2. Валеофілософія і культура здоров'я

Тема 1. Предмет, об'єкт та методи валеофілософії

Передумови виникнення валеології та валеософії. Філософія здоров'я людини. Теоретичний аналіз концепції здоров'я в філософії і медицині.

Здоров'я в системі детермінаційних зв'язків. Методи валеософії – індукція переліку, фальсифікація. Медико-біологічне та філософське поняття здоров'я та здорового способу життя. Валеологічні концепції (біхевіористична, системна, психоаналітична, когнітивна, гуманістична, екзистенціальна валеологія). Сучасні проблеми валеософії.

Тема 2. Розвиток філософських поглядів на проблему здоров'я від стародавніх часів до сучасності

Язичництво та погляд на здоров'я в період реліктових культур. Розвиток гігієни, медичної етики та астрології в Месопотамії. Язичництво у Стародавньому Єгипті та формування монотеїзму у поглядах на здоров'я в Ізраїлі.

Етичні концепції валеофілософії у Стародавній Дерен. Філософські погляди на здоров'я в Стародавньому Китаї та їх значення для сучасності.

Аюрведа – медицина Стародавньої Індії: філософські витoki та внесок у сучасну науку про здоров'я.

Тибетська філософія оздоровлення людини.

Валеофілософія Стародавнього Греції та Риму.

Проблема здоров'я людини в період середньовіччя. Креаціонізм як основа філософських поглядів цього часу.

Валеофілософія епохи відродження. Медико-біологічні науки та філософські концепції періоду Нового часу. Внесок російських та українських лікарів і природознавців в розвиток валеософії. Діалектика.

Тема 3. Діалектика і метафізика як концепція розвитку. Закони діалектики

Діалектика як наукова система законів і категорій. Діалектика пізнавального процесу, загальний зв'язок та розвиток явищ матеріального світу, їх відображення в свідомості людини. Закони матеріалістичної діалектики – загальні методологічні регулятори валеологічного пізнання. Закони єдності та боротьби протилежностей, перехід кількісних змін в якісні та закон заперечення заперечення в валеології та медицині.

Тема 4. Категорії діалектики та їх методологічна функція

Категорії діалектики як сходинки пізнання та їх методологічна функція в валеології: одиничне, особливе, загальне, сутність та явище, причина та наслідок, необхідність та випадковість, частина та ціле, зміст та форма.

Тема 5. Філософія свідомості та валеологія

Сутність, структура та функції свідомості. Психотерапія – важливе завдання валеології.

Тема 6. Соціально - біологічні проблеми здоров'я та хвороби.

Проблема співвідношення соціального та біологічного. Природничо-суспільний характер валеології. Соціальні чинники цивілізації, дисгармонія біологічних та соціальних «ритмів». Становлення філософського та природничо-наукового знання про людину, співвідношення біологічного та соціального в життєдіяльності людини – центральна теоретична проблема валеології. Біологічна програма людини. Довголіття і старіння, життя і смерть. Коротка характеристика «тонких тіл» та біоенергетичних центрів в структурі тіла людини.

Тема 7. Філософія людини та валеологія.

Філософське вчення про людину. Філософські основи медичної антропології. СENSE життя людини. Філософія особистості. Особистість як об'єкт валеологічного пізнання. Фактори формування та руйнування особистості.

Тема 8. Культура здоров'я, як шлях формування і зміцнення здоров'я сучасної людини

Культура здоров'я – природничо-наукова основа здорового способу життя. Традиційні основи здорового способу життя. Здоровий спосіб життя – основа довголіття. Фізична активність і здоров'я, культура поведінки в умовах радіаційного забруднення. Паління і здоров'я. Особиста гігієна. Традиційні основи сезонного способу життя. Валеологія в системі культури. Культура особистості валеолога. Валеологія та біоетика.

Література:

1. Шевченко Ю.Л. и др. Философия медицины. – М.: ГЭОТАР – Ф56 МЕД, 2004. – 480 с.
2. Хрусталеv Ф.М. Философия науки и медицины. – М.: ГЭОТАР – Медиа, 2010. – 784 с.
3. Бобрицька В.І., Гриньова М.В. Валеологія. Навчальний посібник. – Полтава, 1999 с. – 306 с.
4. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. – Київ: Здоров'я, 1998.
5. Апанасенко Г.Л. Эволюция биознергетики и здоровья человека. - СПб.: Петрополис, 1992.
6. Войтенко В.П. Здоровье здоровых (введение я санологию). – К: Здоровье 1991.
7. Здоров'я (валеологія). Стандарт навчального українського інтегративного курсу для української національної школи-родин. – Освіта, 9 серпня, 1995.
8. Кулиниченко В.Л. Начала валеософии., Валеология становление и пути развития (Сборник научных трудов), - Севастополь: Лаукар, 1999.
9. Лисицин Ю.П. Современные теории медицины., - М.: Медицина, 1990.
10. Основы валеологии. Под ред. акад. В.П. Петленко. - Киев: Олимпийская литература, в 3-х т., 1999.
11. Царегородцев Г.И., Ерохин В.Г. Диалектический материализм и теоретическиеосновы медицины., - М.: Медицина, 1986.
12. Царегородцев Г.И., Петров С.В., Проблема причинности в современной медицине., - М.: Медицина, 1994.

Модуль 3. Здоров'язберігаючі педагогічні технології

Тема 1. Значення рослин в біосфері та в житті людини

Рослинний світ як складова частина біосфери Землі. Різноманітність рослин. Царства живого світу. Прокаріоти і еукаріоти.
Рівні морфологічної організації рослин.
Нижчі і вищі, таломні і пагонові рослини.
Загальні риси організації типової насінної рослини.
Автотрофні, гетеротрофні і симбіотрофні організми, їх роль в колообігу речовин і перетворенні енергії на Землі.
Космічна (планетарна) роль зелених рослин.
Значення рослин в житті людини. Принципи раціонального використання і охорони рослинного світу.

Тема 2. Загальна характеристика еукаріотної рослинної клітини

Загальна організація типової рослинної клітини: оболонка, протопласт, цитоплазма, органели, включення. Пластиди – специфічні органели рослинних клітин. Типи пластид: хлоропласти, хромопласти, лейкопласти.
Клітинний сік. Хімічний склад клітинного соку. Використання людиною запасних речовин рослинних клітин. Основні культурні рослини – джерела одержання крохмалю, цукрів, олій, білків, дубильних речовин, алкалоїдів тощо.

Тема 3. Рослинні тканини

Поняття про тканини та принципи їх класифікації. Меристематичні (твірні) тканини. Епідерма – первинна покривна тканина. Структура епідерми як систематична ознака рослин. Перидерма – вторинна покривна тканина. Механічні і провідні тканини. Основні і видільні тканини.

Тема 4. Будова вегетативних та генеративних органів рослин

Визначення поняття корінь і його функції. Кореневі системи і метаморфози коренів. Загальна характеристика пагона. Загальна характеристика листка. Підземні видозміни пагонів. Надземні спеціалізовані пагони. Класифікація суцвіть. Загальні поняття про квітку, її будову і функції. Визначення поняття плід і його загальна характеристика.

Тема 5. Хімічний склад лікарських рослин

Поняття про діючі, супутні та баластні речовини лікарських рослин. Мінеральні речовини, що містяться в лікарських рослинах. Макро- та мікроелементи і їх роль в організмі рослини і тварини.

Органічні речовини первинного і вторинного синтезу. Вуглеводи, білки, жири, органічні кислоти.

Вітаміни: класифікація і значення. Вітаміноносні рослини. Алкалоїди, їх класифікація та застосування в медицині. Алкалоїдоносні рослини, їх екологія та поширення в Україні. Динаміка накопичення алкалоїдів залежно від умов зростання.

Глікозиди: класифікація, застосування в медицині. Видовий склад лікарських рослин, що містять глікозиди, їх екологія та поширення. Динаміка накопичення

глікозидів, зв'язок з фізіолого-біохімічними процесами рослин. Терпени: класифікація, застосування в медицині.

Ефірні олії, їх різноманітність, динаміка накопичення, зв'язок з умовами зростання рослин. Кумарини, фурукумарини та інші діючі речовини лікарських рослин і їх фізіологічна роль в рослинах. Отруйні рослини флори України та їх медичне використання. Правила роботи з отруйними рослинами.

Тема 6. Класифікація і видовий склад лікарських рослин та їх використання

Основні групи лікарських рослин за дією на організм людини. Медичні препарати рослинного походження.

Видовий склад лікарських рослин природної флори України, їх екологія та поширення. Короткі відомості про лікарські властивості водоростей. Перспективи використання в медицині одноклітинних зелених водоростей.

Вищі спорові рослини, що знаходять широке використання в медицині. Сфагнові мохи, плауни, хвощі та папороті.

Голонасінні як джерело фітонцидів та вітамінів. Використання в медицині.

Характеристика лікарських рослин з родин Лататтеві, Макові, Жовтецеві, Гвоздикові, Березові, Букові, Горіхові, Капустові, Гарбузові, Вербові, Бобові, Розові, Селерові, Пасльонові, Глухокропикові, Шорстколистові, Ранникові, Айстрові, Лілієві, Цибулеві, Злакові та ін

Видовий склад важливіших культивованих лікарських рослин України. Мета і завдання культивування. Агротехніка вирощування деяких видів та способи розмноження. Вплив вирощування на якість сировини. Організації та установи, що займаються інтродукцією та вирощуванням лікарських рослин.

Література:

1. Атлас лекарственных растений СССР. – М.: Медгиз, 1962.
2. Бордзиловський Е.І. Дикорослі лікарські рослини флори України. – К.: вид-во АН УРСР, 1935.
3. Івашин Д.С. и др. Лекарственные растения Украины. – К.: Урожай, 1971.
4. Івашин Д.С. О ресурсах главнейших лекарственных растений Украины. Сб. «Проблемы современной ботаники», II, М. – М.: Наука, 1965.
5. Катіна З.Ф., Івашин Д.С., Анісімова М.І. Дикоростучі лікарські рослини УРСР. – К.: Здоров'я, 1965.
6. Кондратюк Е.М., Івченко С.И., Смык Г.К. Дикорастущие лекарственные и плодовые растения Украины. – К.: Урожай, 1969.
7. Котов М.І., Фіалков Я.А. Дикорослі лікарські рослини України. – К.: Держмедвидав, 1946.
8. Лекарственные растений Украины. Справочник / Под ред. А.М.Гродзинского. – К.: Медгиз, 1990.
9. Мамчур Ф.І. Довідник з фітотерапії. – К.: Здоров'я, 1986.
10. Мінарченко В.М. Флора лікарських рослин України. – Луцьк, 1998.
11. Мякушко Т.Я., Зинченко Т.В. Определитель лекарственных растений Украины. – К.: Наукова думка, 1982.
12. Носаль М.А., Носаль І.М. Лікарські рослини і способи і способи їх застосування в народі. – К., 1970.
13. Определитель высших растений Украины. – К.: Наукова думка, 1987.
14. Попов О.П. Лікарські рослини і народній медицині. – К.: Здоров'я, 1970.

15. Смик Г.К. Зелена аптека. – К.: Урожай, 1970.

16. Смик Г.К. У природі і на городі. – К.: Урожай, 1990.

Модуль 4. Валеологія рухової активності

Тема 1. Валеологічні основи фізичних вправ

Фізіологічний зміст адаптації. Поняття про оптимум, максимум і мінімум рухової активності. Валеологічне значення фізичних вправ. Фізіологічна класифікація фізичних вправ.

Тема 2. Фізіологічна характеристика циклічної роботи різної інтенсивності

Фізіологічна характеристика роботи максимальної інтенсивності. Фізіологічна характеристика роботи субмаксимальної інтенсивності. Фізіологічна характеристика роботи великої інтенсивності. Фізіологічна характеристика роботи помірної інтенсивності.

Тема 3. Фізіологічна характеристика фізичних вправ з нециклічною структурою рухів

Фізіологічна характеристика статичних зусиль. Фізіологічна характеристика видів спорту з стереотипною нециклічною структурою рухів. Фізіологічна характеристика нестандартних фізичних вправ.

Тема 4. Валеологічна характеристика станів організму, які виникають при м'язовій діяльності

Фізіологічні механізми передстартового і стартового станів. Валеологічна характеристика розминки. Зміни фізіологічних функцій в процесі впрацьовування. Фізіологічна характеристика стійкого стану, «мертвої точки» та «другого дихання».

Тема 5. Втома і відновні процеси при м'язовій роботі Фізіологічний зміст втоми. Фізіологія відновних процесів

Тема 6. Валеологічна характеристика стану тренуваності

Фізіологічні основи розвитку тренуваності. Валеологічні показники тренуваності. Валеологічна характеристика перетренуваності та перенапрути.

Тема 7. Основні закономірності керування рухами

Поняття про керування рухами. Фізіологічна основа, умови і фази утворення рухової навички. Використовування вчення про керування рухами у навчально-тренувальному процесі.

Тема 8. Фізіологічні механізми розвитку рухових якостей – сили, витривалості та швидкості

Фізіологічна характеристика рухових якостей. Фізіологічні механізми розвитку сили. Фізіологічні основи м'язової витривалості. Фізіологічні основи розвитку швидкості.

Тема 9. Фізіологічне обґрунтування основних форм занять фізичним вихованням у школі

Фізіологічні основи уроку фізичного виховання. Фізіологічна ефективність уроку фізичного виховання. Фізіологічне обґрунтування позаурочних форм фізичного виховання.

Тема 10. Фізіологічні особливості організму жінок, людей середнього та похилого віку у зв'язку із заняттями спортом

Вікові зміни діяльності різних систем організму людей середнього та похилого віку. Особливості занять фізичними вправами з людьми середнього та похилого віку. Особливості розвитку жінок. Особливості занять фізичними вправами в різні періоди біологічного циклу жінок.

Тема 11. Валеологічні основи спортивної спеціалізації в шкільному віці

Загальна характеристика проблеми відбору. Характеристика основних морфофізіологічних критеріїв початкового відбору. Основні критерії початкового відбору в різні види спорту.

Література:

1. Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортсмен в различных климато-географических и погодных условиях. – К.: Олимпийская литература, 1996. – 176 с.
2. Волков Л. В. Спортивная подготовка детей и подростков. – К.: Вежа, 1998. – 190 с.: ил.
3. Волков Л. В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. – К.: Вежа, 1997. – 128 с.: ил.
4. Глузман Л.С., Баранов В.М. Домашние тренажеры. – М.: Знание, 1985. – 64 с.
5. Гордон Н. Инсульт и двигательная активность. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 128 с.
6. Детская спортивная медицина /Под ред. С.Б.Тихвинского, С.В.Хрущева. – Руководство для врачей. – 2-е изд. Перераб. и доп. – М.: Медицина. – 1991. 560 с.
7. Дубогай О.М., Завацький В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: Навч. посібник для студент. вищих і серед. спец. навч. закладів. – Луцьк: Надстир'я, 1995. – 220.
8. Душанин С.А., Иващенко Л.Я., Пирогова Е.А. Тренировочные программы для здоровья. – Киев: Здоров'я, 1985. – 32 с.
9. Завацький В.І. Фізіологічна характеристика розвитку організму школярів: Монографія. – Луцьк: Надстир'я, 1994. – 152 с.
10. Использование тренажеров в оздоровительных целях /А.А.Шелюженко, С.А.Душанин, Е.А.Пирогова, Л.Я.Иващенко. – К.: Здоров'я, 1984. – 135 с.
11. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: Учеб. пособие. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 232 с.
12. Кузнецова Т.Д., Левитский П.М., Язловецкий В.С. Дыхательные упражнения в физическом воспитании. – К.: Здоровья, 1989. – 136.
13. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: Навчальний посібник для фізкультурних вузів. – Львів: Штабар, 1997. – 207 с.

14. Линець М.М., Андрієнко Г.М. Витривалість, здоров'я, працездатність. – Львів, 1993. – 132 с.
15. Медицинский справочник тренера. Изд. 2-е, доп. И перераб. /Сост. В.А.Геселевич. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 271 с.
16. Мильнер Е.Г. Формула жизни: Медико-биологические основы оздоровительной физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.
17. Нормальна фізіологія /Кол. авторів; За ред. В.І.Філімонова.- К.: Здоров'я, 1994. - 608с.
18. Олешко В.Г. Силові види спорту. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 288 с
19. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. – К.: Олимпийская литература, 1995. – 320 с.
20. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.– К.: Олимпийская литература, 1997.–584с.
21. Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности: Учеб. издание. Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 504 с.
22. Физиология мышечной деятельности: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. Я.М.Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 347 с.
23. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 224 с.
24. Фурман Ю.Н. Физиология оздоровительного бега /Фурман Ю.Н. – К.: Здоров'я, 1994. – 208 с.
25. Хедман Р. Спортивная физиология: Пер. со швед./Предисл. Л.А.Иоффе. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 149 с.
26. Шварц В.Б., Хрущев С.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. – М.: Физкультура и спорт, 1984. - 151 с.
27. Язловецкий В.С. Физическое воспитание детей и подростков с ослабленным здоровьем.– К.: Здоровья, 1991. – 232 с.
28. Язловецький В.С. Лабораторні заняття з фізіологічних основ фізичного виховання. – Кіровоград, 1997. – 78.

Модуль 5. Валеологія харчування

Тема 1. Поняття про здоров'я та харчування

Предмет, методи, задачі науки про харчування. Значення раціонального харчування для здоров'я і працездатності людини.

Поняття про збалансоване харчування. Фізіологічні основи процесу травлення. Обмін речовин. Роль білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, макро та мікроелементів, води в харчуванні людей. Фізіологічні норми харчування. Формула маси тіла, середня ідеальна маса тіла людини.

Критерії раціонального харчування: енергетичний — калорійна цінність продуктів харчування; критерій складу їжі — необхідна кількість і співвідношення компонентів їжі; критерій функціональності в їжі «баластних речовин», режим харчування, харчування по біоритмам. Вікові та сезонні аспекти харчування.

Токсичні речовини в їжі. Хімічні забруднення їжі (хімічні добрива, отрутохімікати, важкі метали). Поняття про кумулятивні властивості отруйних речовин, бактерії в їжі. Радіаційне забруднення їжі.

Біологічно активні речовини (БАДи) – користь або ні.

Тема 2. Види раціонального харчування, їх принципи

М'ясоїдство — це найбільш представлений вид раціонального харчування людей різного віку, що забезпечується незамінними харчовими речовинами (білками, поліненасиченими жирними кислотами, вітамінами, мінеральними солями, водою, вуглеводами, жирами) і задовольняє фізіологічні потреби організму, сприяє збереженню здоров'я і максимальної працездатності.

Вегетаріанство, його види: сиродіння, веганство, лакто-вегетаріанство, лакто-ово-вегетаріанство, флекситаріанство (напіввегетаріанство), фруктаріанство. Історія, причини виникнення, відомі вегетаріанці. Раціон вегетаріанця. Соціально-медичні аспекти вегетаріанства і його значення для здоров'я. Категоричне протипоказання вегетаріанства дітям і підліткам, а також страждаючим захворюваннями травної системи. Ставлення ВООЗ до вегетаріанства, лікування вегетаріанством.

Дванадцять правил здорового (валеологічного) харчування. Дев'ятнадцять головних правил за К. Купером.

Тема 3. Проблеми харчування в минулому

Історія розвитку науки про харчування.

Витоки про «правильне» (здорове) харчування мислителів давнини, народів Сходу (Китаю, Індії, Тибету), представників відомих лікарів минулого: Стародавнього Риму, Спарти, Греції, Єгипту. Принципи лікування і харчування Гіпократ, Авіцені, Парацельса та інших. Харчування часів Трипілля. Зародження натуропатії (XVIII століття) в Німеччині, її особливий розвиток в XX столітті в Швейцарії, Англії, Америці. Широке застосування рослинної їжі в медицині народів Кавказу, Сибіру, Індії, Китаю та інших.

Тема 4. Стан харчування населення України та шляхи його поліпшення

Неправильне харчування, недоїдання, неякісні продукти є основою різкого порушення стану здоров'я мешканців України.

Стереотип харчування українців, культура харчування, традиції, соціальні чинники, кліматичні умови і індивідуальні особливості людей: вік, стать, стан здоров'я, спосіб життя, звички, релігійні переконання.

Два актуальні аспекти проблеми раціоналізації характеру Державної політики в Україні: створення і наукове обґрунтування фізіологічних норм харчування і дотримання безпечних норм — шляхи поліпшення стану харчування населення України і профілактики захворювань, пов'язаних з неправильним харчуванням.

Тема 5. Народні традиції харчування. Українська кухня

Харчування в часи Трипілля ранніх слов'ян та Київської Русі. Харчування в Україні в часи Середньовіччя (одноманітна, тваринна їжа). Вплив Християнства на ставлення національних традицій харчування українців. Офіційний початок української національної кухні — XXI століття.

Господарська система харчування. Харчові запаси.

Повсякденні і святкові страви. Харчові заборони. Режим харчування. Обрядова їжа.

Українська кухня — корисна, смачна, різноманітна, толерантна для фігури, проста у виконанні. Головні технологічні принципи готування їжі українцями: тушкування, варіння, запікання, смаження. Регіональні особливості народного харчування. Традиційні страви українського народу. Улюблені страви українців. Доцільність традиційного, народного харчування з позиції здорового способу життя.

Тема 6. Системи харчування вітчизняних та закордонних авторів

Різноманітні оздоровчі дієти: дієта Шелтона, очкова дієта, система харчування Брега, дієта М. Бірхер-Беннера, дієта Аткинса, дієта Монтіньяна, Кремлівська дієта, шоколадна дієта, дієти знаменитостей, зелена дієта, низькокалорійна дієта, кефірна дієта та інші.

Тема 7. Харчування та здоров'я

Біологічна дія їжі: специфічна, неспецифічна, захисна, фармакологічна.

Сумісність харчових продуктів. Харчова піраміда здорового харчування.

Методи очищення організму. Голодування. Фізичні процеси під час голодування. Використання голодування з метою оздоровлення. Розвантажувальні дні. Інформативна цінність харчування.

Помилки і порушення в харчуванні. Білкова недостатність, надмірне споживання білкової їжі. Надлишкове відкладення маси жиру в організмі — зайва вага (ожиріння), додаткове навантаження на серце, атеросклероз. Надлишок і нестача вуглеводів у харчуванні викликають порушення вуглеводного обміну.

Вітаміни і здоров'я людини: гіпо-, авітаміноз, причини виникнення і шляхи профілактики. Основні харчові джерела вітамінів.

Мінеральні речовини та вода в харчуванні. Джерела надходження макро- і мікроелементів в організм людини. Захворювання, що виникають при порушенні кількості мінеральних речовин.

Значення води. Оздоровчі і шкідливі напої для здоров'я.

Практичні рекомендації щодо нормалізації роботи шлунково-кишкового тракту. Вплив харчування на серцево-судинну, дихальну, видільну, нервову, статеву, опорно-м'язову, імунну системи, функції шкіри тощо.

Тема 8. Поняття про дієти та дієтотерапію

Дієта, дієтотерапія. Дієтичне харчування. Основні принципи лікувального харчування. Лікувальні мінеральні води.

Вклад акад. І. П. Павлова, а також професора М.І. Певзнера в дієтну систему харчування хворих: 16 основних дієт: №0 – рідка дієта, №1-14 – дієти при різних захворюваннях, піддієти 1а, 1б; №15 – загальний стіл раціонального харчування в умовах лікувально-профілактичних закладів.

Дієтичні продукти: 7 груп.

• Дієтичне харчування за кордоном.

Основи лікувально-профілактичного харчування (спеціальне харчування для працівників шкідливих виробництв).

Література:

1. Валеологія: Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних закладів освіти/За ред. В.І.Бобрицької. Полтава: «Скайтек» – 2000. Ч.1. – 146 с., Ч.2. – 160 с.
2. Валецкая Р.О. Основы валеологии. - Луцк: Волинська книга, 2007, - 100-115 с.
3. Вишняки А., Кириленко З. Краткий справочник по диетическому питанию. - Кишенёв: Карта Молдавская. 1980. - 254 с.
4. Грушко В.С. Основы здорового способа життя (для всіх і для кожного): навч.

- Посібник з курсу «Валеологія». - Тернопіль: ТДПУ ім. В.Гнатюка, 1999, с. 36-164.
5. Еда на здоровье (новейшие советы диетологов), печатается по изданию Food cures, (главный редактор Н. Ярошенко). 2009, «Зао» Издательский Дом, Ридерз Дайджест, Китай, 2010. - 352с.
 6. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування. - К.: КНТЕУ, 2008. - 341 с.
 7. Мицик В. Хліб як твір мистецтва // Артанія, - 1999, №5 с. 232 - 240.
 8. Наливайко С. Таємниці розкриває санскрит. - К.: Просвіта 2000 р.
 9. Сергеенко М.Е. Жизнь древнего Рима. - СПб.: Летний сад. Нева, 2000 г.
 10. Снежко Е.В. Традиційне харчування українського народу як об'єкт українознавчих досліджень//Українознавство – наука самопізнання українського народу. - К.: Ндіу, 2001. с. 258-259.
 11. Справочник по диетологии / под. Ред. А.А. Покровского и Самсонова М.А. - М.: Медицина, 1981. - 701 с.
 12. Хорошуха М.Ф., Мурза В.П., Пушкар М.П. Валеология: учеб. пособие, - К.: Университет «Украина», 2006 - с. 234-347.
 13. Плахтій П.Д., Медико-біологічні основи валеології: навч. посіб.- Кам'янець-Подільський: П.П.Буйницький О.А., 2000-408 с.
 14. Плахтій П.Д., Страшко С.В., Підгірний В.К. Вікова фізіологія і валеологія. Лаб. Практикум / за ред. П.Д. Плахтія, - навч. посіб. - Кам'янець-Подільський: П.П.Буйницький О.А., 2010 - 308 с.
 15. Переш Э. Питание и здоровье / Пер. Португальского. - Алма-Ата: Казахстан 1991. - 143 с.
 16. Смоляр В.И. Рациональное питание. - Киев: Наукова думка, 1991. - 365 с.
 17. Эвенштейн З.М. Популярная диетология. - М.: Экономика, 1990. - 316 с.

Модуль 6. Основи наркології

Тема 1. Поняття предмету наркології

Предмет, завдання, методи наркології. Методологічні, теоретичні» методичні проблеми наркології. Історичний нарис становлення наркології. * Основні напрями наркологічних досліджень. Наркозалежність як актуальна біосоціальна проблема.

Тема 2. Соціальні і медичні джерела пияцтва й алкоголізму

Алкоголізм: термінологія і класифікація. Клінічна картина і процес. Перша стадія. Друга стадія. Третя стадія. Ранній та підлітковий алкоголізм. Алкоголізм у літньому віці. Алкоголізм у жінок. Алкогольний синдром плоду: медичні наслідки. Алкоголізм і інші нервово-психічні захворювання.

Тема 3. Патогенетичні механізми розвитку алкоголізму

Ефекти гострого введення етанолу. Взаємодія етанолу з комплексом рецептор ГАМК/хлорний канал. Глютамат, рецептори NMDA і кальцієві канали. Циклічний аденозинмонофосфат і система вторинних посередників. Моноамінергічна нейромедіаторна система. Нейрогормони і нейропептиди. Алкоголь і клітинна мембрана

Ефекти хронічного вмісту етанолу. Нейромедіація і підтримка толерантності до етанолу. Залежність від алкоголю. Роль системи вторинних посередників у

толерантності і залежності від алкоголю. Підкріплюючі властивості етанолу. Стимуляція мозку, умовна перевага і підкріплення. Нейромедіаторні системи. Опіодні системи.

Вплив етанолу на мозок людини. Електрофізіологічні дослідження. Нейропсихологічні дослідження. Алкоголь і агресивна поведінка.

Тема 4. Наслідки зловживання етанолом

Фактори ризику у виникненні алкоголізму. Ураження травної системи, серцево-судинної, імунної, центральної і периферичної нервової системи, системи крові, дихальної, видільної, ендокринної систем і статевих залоз. Сексуальні порушення.

Тема 5. Діагностика алкоголізму

Біохімічні кореляти систематичного вживання етанолу. Динаміка активності алкогольдегідрогенази (АДГ) у крові хворих алкоголізмом. Активність АДГ сироватки крові при гострій алкогольній інтоксикації. Використання алкогольдегідрогеназного тесту для діагностики алкоголізму. Зміст ліпідів і активність ферментів у крові хворих алкоголізмом у гострий період хвороби і при ремісії. Активність ізоферментів креатинкінази як діагностичний тест при гострій і хронічній інтоксикації етанолом. Можливості біохімічної діагностики гострої і хронічної інтоксикації етанолом.

Тема 6. Лікування і реабілітація хворих алкоголізмом

Початковий етап лікування. Активне протиалкогольне лікарське лікування. Умовно рефлекторна терапія. Сенсibiliзуюча терапія. Лікування психотропними препаратами. Психотерапія.

Підтримуюча терапія. Фармакологічна реабілітація хворих алкоголізмом. Профілактика алкоголізму. Трудова і судово-психіатрична експертиза.

Тема 7. Алкогольні психози

Класифікація. Клінічні форми і плин. Делірії. Енцефалопатії. Галюцинози. Маревні психози. Патологічне сп'яніння.

Диференціальний діагноз. Лікування і реабілітація. Трудова і судово-психіатрична експертиза.

Тема 8. Наркоманія як хвороба суспільства

Наркотизм і наркоманія. Термінологія. Синдромологія наркоманій. Наркотичне сп'яніння. Синдром зміненої реактивності. Синдром психічної залежності. Синдром фізичної залежності. Синдром наслідків хронічної наркотизації. Розвиток наркоманії. Вікові особливості наркоманії.

Тема 9. Соціологія наркотизму

Методи соціологічного дослідження явища наркотизму. Соціально-демографічні характеристики опитаних. Відношення молоді до проблеми. Проблеми особистості як фактор ризику. Сімейні фактори ризику. Наслідки для здоров'я. Зловживанню наркотичними засобами. Причини і наслідки вживання наркотичних засобів. Соціальні наслідки вживання наркотичних засобів. Медичні наслідки вживання наркотичних засобів. Юридичні наслідки залучення в сферу споживання наркотичних засобів. Самооцінка як можливий предиктор наркотизації. Соціально-психологічні особливості облич, систематично наркотичні засоби, що вживають.

Наркотизм і наркоманія. Ризик виникнення наркоманії. Групи ризику. Значення родини. Люзії, зв'язані з уживанням наркотичних засобів. Пошук виходу і стратегія подальших досліджень.

Тема 10. Захворювання серед наркозалежних

Епідеміологічне дослідження наркозалежних. Проект «Автобус профілактичної допомоги наркозалежним Санкт-Петербурга».

Тема 11. Психологія наркозалежних

Теоретичні і експериментальні дослідження самосвідомості. Наркоманія в рамках різних моделей. Образ «Я» у хворих наркоманією. Клініко-психологічне дослідження образу «Я» хворих опійною наркоманією. Вивчення особливостей темпераменту, характеру системи відносин особистості хворих опійною та ефедриною наркоманіями.

Тема 12. Патогенетичні механізми розвитку наркоманії та токсикоманії

Роль емоційно-позитивних реакцій у розвитку наркоманії і токсикоманії. Підкріплювальні системи мозку. Нейромедіатори, нейрогормони і нейропептиди. Алкоголь, опіати та опіоїдна система мозку. Клітинні та нейрогуморальні механізми патогенезу наркоманії. Стійкий патологічний стан мозку як основа підтримки стану наркотичної залежності.

Тема 13. Форми наркоманії

Проблема зловживання наркотичними засобами з позиції МКБ-10. Психічні і поведінкові розлади в результаті вживання опіоїдів. Психічні і поведінкові розлади в результаті вживання каннабіноїдів.

Психічні і поведінкові розлади в результаті вживання седативних та снотворних засобів. Зловживання снотворними, заспокійливими, ненаркотичними анальгетиками та антигістамінами засобами.

Психічні і поведінкові розлади в результаті вживання кокаїну та інших стимуляторів, включаючи кофеїн. Зловживання кокаїном і стимуляторами амфетамінового типу. Ефедринова наркоманія. Зловживання побутовими стимуляторами.

Психічні і поведінкові розлади в результаті вживання: галюциногенів, потпону, летючих розчинників, сочетанного вживання наркотиків і використання інших психоактивних засобів.

Тема 14. Визначення діагнозу та лікування наркозалежних

Основні принципи лікування наркозалежних. Психотерапія.

Фармакологічні методи лікування. Фармакологічні препарати, які використовують при детоксикації. Форсована детоксикація. Психотропні засоби. Реабілітаційні фармакологічні засоби.

Тема 15. Реабілітація наркозалежних

Медична і немедична реабілітація наркозалежних. Реабілітаційні програми в наркології. Програма індивідуального психологічного консультування. Програма групового психологічного консультування. Програма реабілітації наркозалежних у громаді. Психосоціальна реабілітація наркозалежних. Трудова і судово-психіатрична експертиза.

Тема 16. Інтоксикаційні психози

Клінічна картина і показники наслідків. Психози при отруєнні наркотичними, токсикоманічними та іншими лікарськими речовинами. Корекційно-реабілітаційні заходи при психозах.

Література:

1. Альтшулер В. Б. Патологическое влечение к алкоголю. М., 1994-- 420 с.
2. Анкета для оценки синдрома ангедонии у детоксифицированных больных опийной наркоманией // Крупиницкий Е. М., Бураков А. М., Романова Т. Н. и др. // *Вопр. Наркологии.* — 2000. — №4. — С. 43-47.
3. Анохина И.П. Биологические механизмы зависимости от психоактивных веществ (патогенез)//*Лекции по наркологии.* — М.: Нолидж, 2000. — С. 16-41.
4. Бахан Н.А. Психофармакотерапия аффективных расстройств у больных алкоголизмом препаратом ЗОЛОФТ//*Сибир. Вест. Психиатрии и наркологии.* - 1997.-№4(6).-С. 34-36.
5. Баушева И. Л. Двенадцать шагов. //Семейная психология и семейная психотерапия. №2,1998 г. — С. 52-57.
6. Белогуров С. Б. Популярно о наркотиках и наркоманиях. СПб.; М.; "Невский Диалект" - БИНОМ, 1998. - 128 с.
7. Березин С. В., Лисецкий К. С., Мотынга И. А. Психология ранней наркомании. - Самара, 1997г.— 148с.
8. Битенский В.С., Аймедов К.В. Новые аверсивные методы терапии в наркологии // *Укр. вісн. психоневрології.* — 2002. — Т. 10, вип. 1 (30), дод. С. 249-250.
9. Братанова С.Б. Короткие и длительные ремиссии у больных героиновой наркоманией // *Вопросы наркологии.*—2001. — №5. — С. 34-40.
10. Волошин П. В., Марута Н.О., Явдак І. О. Клініко-психопатологічна структура депресій невротичного спектру // *Архів психіатрії*—2004. — №1 (36). — С. 80-84.
11. Волошин П.В., Линский И.В., Минко А. И., Волошина Н. П., Талонов К. Д. Система мониторинга — основа организации наркологической помощи в современных условиях // *Український медичний часопис.* — 2002. — № 4. - С. 46-49.
12. Гофман А. Г. Клиническая наркология. М. — 2003. — 217 с.
13. Иванец Н. Н., Анохина И. П., Стрелец Н. В. Современное состояние проблемы наркологии в России // *Журнал неврологи и психиатрии.* —1997. —Т. 97, №9. -С. 4-10.
14. Карвасарский Б. Д. Психотерапевтическая энциклопедия СПб.: Питер Ком, 1998г.-378с.
15. Ковтун Т.В., Дищенко Г.Н., Коваль З.А. Патофизиологическая характеристика развития опийного абстинентного синдрома // *Архів психіатрії* — 4 (31), 2002. - С. 78-82.
16. Куприенко И. В., Сушинская Е. А. Клинические особенности и терапевтические аспекты пивного алкоголизма//*Нові технології в медицині: Матеріали наук,- практ конф.* — Харків, 2001. — С. 42- 43.
17. Линский И.В. Метод и результаты реконструкции динамики распространения опиомании в Украине в период с 1981 по 1998 гг. I *Таврический журнал психиатрии.* — 1999. — Т. 3, № 4. — С. 77- 84.
18. Личко А.Е., Битенский В. С. Подростковая наркология: Руководство.-Л.: Медицина, 1991. - 304с.

19. Минько А.И., Михайлов Б.В., Мусиенко Г.А., Сердюк А.А. Психологические методы диагностики алкоголизма // Украинський медичний альманах. — 2000. Т.3, №2 (додаток). — С. 96-100.
20. Минько А. И., Линский И. В. Наркология в вопросах и ответах. Справочник практикующего врача. Ростов-на-Дону, Феникс — 2003. 476 с.
21. Мішиєв В.Д., Овчаренко М.О., Мещеряков В.М. Психологічна і медикаментозна профілактика алкогольної і наркотичної залежності серед осіб підліткового віку // Учбовий посібник. — Киш, 2005. — 52 с.
22. Погосов А.В., Мустафетов П.К. Опиийнне наркомании. М.: Белые альвы, 1998.- 190с.
23. Синицкий В. Н. Основные принципы фармакотерапии опиийной наркомании// Фармакол. Вісн. — 1999. —№1. — С. 45-49.
24. Сосин И. К. Реформированные аксиомы классической наркологии. //Архів психіатрії. — 4 (31), 2002. — С. 51-59.
25. Шабанов П. Д. Руководство по наркологии. — СПб: Лань, 1999 — 349 с.
26. Шабанов П. Д., Штакельберг О. Ю. Наркоманизм: патопсихология, клиника, реабилитация. — СПб: Лань, 2000 — 367 с.
27. Шмалей С. В. Основы наркологии. — Херсон: Херсон, гое. пед. ун-т, 1998 - 207 с.
28. Юрьева Л. Н. Анализ исторической динамики наркогенной патологии в Украине. //Архів психіатрії. — 4 (31), 2002. - С. 66-70.