

**Міністерство освіти і науки України**  
**Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова**

**«ЗАТВЕРДЖЕНО»**  
на засіданні Вченої ради  
НПУ імені М.П. Драгоманова  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017р.  
Протокол № \_\_\_\_\_  
Проректор  
з навчально-методичної роботи  
професор Р.М. Вернидуб

---

**ПРОГРАМА**

нормативної навчальної дисципліни  
**Діагностика і моніторинг рівня здоров'я**

освітнього рівня Бакалавр  
галузі знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини  
спеціальності 6.010203 Здоров'я людини

**Шифр за навчальним планом ПП 2.06**

Київ 2017

Розробники програми: канд. біол.наук, доцент Мегалінська Г.П.,  
проф. Страшко С.В.\_\_\_\_\_

Рецензенти :

д.б.н., проф. Ільєнко М.М

к.б.н., доц. Сікура А.Й.

Обговорено та рекомендовано до видання на засіданні Науково-методичної  
ради НПУ імені М. П. Драгоманова «\_\_» \_\_\_\_\_20 \_\_ року, протокол №  
\_\_\_\_\_

Голова НМР \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (підпис)

(Прізвище, ініціали)

## **1. Пояснювальна записка**

Програма нормативної/вибіркової навчальної дисципліни Діагностика і моніторинг рівня здоров'я складена відповідно до освітньо-професійної (освітньо-наукової) програми підготовки фахівців освітнього рівня бакалавр, галузі знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, спеціальності 6.010203 Здоров'я людини.

**Предмет** вивчення навчальної дисципліни – основні методи валеологічної діагностики, валеомоніторингу та сучасні оздоровчі технології.

**Міждисциплінарні зв'язки** Анатомія і фізіологія людини, Вікова фізіологія, Здоров'язберігаючі педагогічні технології.

### **Мета і завдання навчальної дисципліни**

Метою викладання навчальної дисципліни Діагностика і моніторинг рівня здоров'я є формування у студентів уявлення про професію вчителя основ здоров'я, організатора валеологічної служби.

Основними завданнями вивчення дисципліни Діагностика і моніторинг рівня здоров'я є ознайомлення студентів:

з поняттями: оздоровчі технології, рекреація, відпочинок, реабілітація, адаптаційна рекреаційна служба;

з класифікацією складових здоров'я людини та методами формування оздоровчої культури людини;

з поняттям здоровий спосіб життя та авторська програма здоров'я людини;

з методами діагностики індивідуального здоров'я;

з методами діагностики функціонального стану організму у спокої та в процесі занять фізичною культурою;

з функціональними пробами та тестами при діагностуванні стану серцево-судинної, дихальної та нервової системи;

з основними принципами формування здоров'я, методами оздоровлення людини.

## Основні результати навчання і компетентності, які вони формують

№ з/п	Результати навчання	Компетентності
<p style="text-align: center;"><b>Модуль 1. Основні методи валеодіагностики та валеомоніторингу.</b></p>	<p><b>Знати:</b> Основні положення вчення про укріплення та збереження здоров'я людини. Основні методи донозологічної діагностики людини. Методи дослідження фізичного розвитку людини. Антропометричні індекси людини. Основні функціональні проби на різні системи органів людини.</p> <p><b>Вміти:</b> - Визначати біологічний вік людини;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Визначати гіпотетичну тривалість життя;</li> <li>- Оцінювати рівень здоров'я школярів;</li> <li>- Оцінювати здоровий спосіб життя;</li> <li>- Оцінювати стан дихальної системи людини за допомогою функціональних проб Штанге, Генчі, Розенталя;</li> <li>- Оцінювати функціональний стан серцево-судинної та нервової системи;</li> <li>- Записувати протоколи функціональних проб;</li> <li>- Проводити валеомоніторинг за допомогою анкети САН;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- випускник здатний, враховуючи значення зовнішнього захисту життя і здоров'я дітей різного віку, створювати і підтримувати необхідний рівень безпеки людини та довкілля; формувати навички безпечної поведінки та бережливого природокористування; забезпечувати необхідного рівня індивідуальної та групової безпеки на виробництві (у навчальному закладі), побуті та у разі виникнення надзвичайних ситуацій;</li> <li>- випускник здатний здійснювати профілактику неінфекційних та інфекційних захворювань і дитячого травматизму; підбирати, використовувати та розробляти різні дидактичні прийоми з урахуванням вікових особливостей учнів, їхнього біологічного віку та стану здоров'я; зберігати сприятливе для здоров'я людини довкілля;</li> <li>- випускник здатний використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання про біологічні та хімічні основи процесів життєдіяльності, про будову та функції організму людини в цілому та його окремих органів і систем органів;</li> </ul>

<p style="text-align: center;"><b>Модуль 2. Оздоровчі технології. Теорія і практика оздоровлення людини.</b></p>	<p><b><i>Знати:</i></b> що основними умовами здорового способу життя, є</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Висока рухова активність;</u></li> <li>- <u>Збалансоване харчування;</u></li> <li>- <u>Відмова від шкідливих звичок;</u></li> <li>- <u>Сприятливий психологічний клімат;</u></li> <li>- <u>Правила раціонального харчування;</u></li> <li>- <u>Сучасні дієти Беннера, Шелтона, Брега, Шмідта;</u></li> <li>- <u>Форми занять лікувальною фізкультурою;</u></li> <li>- <u>Основні методи кліматопротекції;</u></li> <li>- <u>Основи психофізіологічної саморегуляції;</u></li> </ul> <p><b><i>Вміти:</i></b> <u>Визначати ризик</u> <u>алкогольної та</u> <u>наркотичної залежності у</u> <u>школярів;</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Оцінювати психологічний стан людини за допомогою шкали PROФ;</u></li> <li>- <u>Проводити лабораторні дослідження ШОЕ та оцінки стану клітин крові;</u></li> <li>- <u>Визначати біоритмічний тип працездатності;</u></li> <li>- <u>Оцінювати фізичний розвиток школярів методом антропометричних індексів;</u></li> <li>- <u>Проводити валеодіагностику та розробляти авторські</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- випускник здатний використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання про природокористування, охорону навколишнього середовища та основні фактори довкілля, що впливають на здоров'я людини;</li> <li>- випускник здатний використовуючи під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з біології, медицини та валеології оцінювати основні соціальні виклики щодо здоров'я дітей та молоді з метою проведення превентивної роботи;</li> <li>- випускник здатний проектувати, організувати, проводити навчальний процес з основ здоров'я, безпеки життєдіяльності, валеології, охорони праці та основ медичних знань в загальноосвітніх навчальних закладах і оцінювати його ефективність;</li> <li>- випускник здатний проектувати, організувати і проводити позакласну виховну роботу з питань формування, збереження та зміцнення здоров'я, профілактики шкідливих звичок, неінфекційних та соціально-небезпечних інфекційних хвороб; забезпечити формування свідомої мотивації в дітей та молоді до здорового способу життя;</li> <li>- випускник здатний проводити оцінку та моніторинг рівня здоров'я, прогнозувати стан</li> </ul>
--	---	---

	<p><u>програми оздоровлення.</u> Що забезпечують формування компетенцій: <u>пізнавальної, практичної,</u> <u>творчої</u></p>	<p>індивідуального та суспільного здоров'я; здійснювати індивідуальні і групові консультації с питань здорового способу життя, раціонального харчування, розробляти та супроводжувати індивідуальні оздоровчі системи, залучати дітей та молодь до оздоровчо- рекреаційної рухової активності.</p>
--	--	--

## II. Примірний тематичний план

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 3 ЄКТС кредитів, 90 годин.

№ з/п	Назва модулів і тем	Кількість годин (денна форма навчання)					Кількість годин (заочна форма навчання)				
		Аудиторні	Лекції	(семінарсь	Лаборатор	СРС	Аудиторні	Лекції	(семінарсь	Лаборатор	СРС
1	<b>Модуль 1. Основні методи валеодіагностики та валеомоніторингу</b>	38	8	-	30	35	10	2	-	8	80
1	<b>Основні положення вчення про укріплення та збереження здоров'я людини.</b>	6	2	-	4	10	-	-	-	-	10
2	<b>Діагностика індивідуального здоров'я людини.</b>	10	2	-	8	5	4	2	-	2	-
3	<b>Методи дослідження фізичного розвитку людини.</b>	10	2	-	8	5	-	-	-	2	10
4	<b>Функціональний стан організму та його діагностика. Поняття про функціональний стан організму.</b>	8	2	-	6	10	2	-	-	2	10
5	<b>Валеопсихологічні та рекреаційні основи збереження здоров'я.</b>	4	-	-	4	5	-	-	-	-	10

II	<b>Модуль 2. Оздоровчі технології. Теорія і практика оздоровлення людини.</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>11</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>30</b>
1	<b>Лікувальна фізична культура. Природні фактори оздоровлення.</b>	4	2	-	2	5	-	-	-	-10	
2	<b>Правила раціонального харчування.</b>	2	-	-	2	3	2	-	-	2	10
3	<b>Побудова авторських програм здоров'я.</b>	-	-	-	-	3	-	-	-	-	10
	<b>Всього – 90 годин</b>	44	10	-	34	46	10	2	-	8	80



### **III. Зміст навчальної дисципліни за модулями і темами:**

#### **Модуль I. Основні методи валеодіагностики та валеомоніторингу.**

**Тема 1.1** Основні положення вчення про укріплення та збереження здоров'я людини. Поняття: здоров'я людини, складові здоров'я людини, здоровий спосіб життя.

**Тема 1.2** Валеологічні та рекреаційні основи здоров'язбереження.

Діагностика індивідуального здоров'я людини. Три типи діагностичних моделей: нозологічна, донозологічна діагностика та діагностика за прямими показниками. Донозологічна діагностика за допомогою адаптаційного потенціалу системи кровообігу.

**Тема 1.3** Методи дослідження фізичного розвитку людини.

Поняття про соматоскопію та антропометрію. Постава та конституційний тип людини. Типи порушень постави людини. Антропометричні індекси: життєвий індекс, індекс Кетле, ростово-ваговий показник, індекс Ерісмана, індекс Пінье.

**Тема 1.4** Функціональний стан організму та його діагностика.

Поняття про функціональний стан організму. Методи діагностики функціонального стану людини, - клінічні методи, функціональні проби та тести; інструментальні, біохімічні та імунологічні методи обстеження. Діагностика стану серцево-судинної системи людини. Визначення хвилинного об'єму крові. Функціональна проба Мартине, Гарвардський степ—тест, проба Руф'є. Діагностика функціонального стану системи дихання. Функціональні проби Штанге, Генчі, Розенталя. Визначення стійкості статичної координації за допомогою проби Ромберга. Використання пальценосової проби для оцінки координаційної функції нервової системи. Проба Яроцького для оцінювання стану вестибулярного аналізатора. Оцінка стану симпатичного відділу вегетативної нервової системи за допомогою ортостатичної проби. Проба Ашнера для оцінки роботи парасимпатичної частини вегетативної нервової системи. Протоколи функціональних проб.

**Тема 1.5** Валеопсихологічні та рекреаційні основи збереження здоров'я.

Формування адаптованої рекреаційної служби. Релаксація як один з видів рекреації. Психологічний тест на стан активності людини методика САН. Шкала Гамільтона для оцінки стану депресії. Оцінка особистісної тривожності за шкалою Спілбергера-Ханіна. Нова шкала депресії PROF. Скринінг алкогольної та наркозалежності. Тест професора Сосіна І.К.

**Модуль II Оздоровчі технології. Теорія і практика оздоровлення людини.**

**Тема 2.1** Лікувальна фізична культура. Поняття про лікувальну фізичну культуру.

Механізм лікувального впливу фізичних вправ на організм людини. Оздоровча гімнастика, гімнастична аеробіка, шейпінг, водна гімнастика, оздоровчий фітнес, східні оздоровчі системи. Природні фактори оздоровлення. Програми про медичну кліматологію. Метеопатичні реакції як наслідок недостатності адаптаційних механізмів. Кліматопротілактика.

**Тема 2.2** Правила раціонального харчування.

Харчування та проблема зайвої ваги. Основні правила прийому їжі. Калорійність прийому їжі протягом доби. Вітаміни та їх значення для здоров'я людини. Рекомендації для осіб з надлишковою масою тіла.

**Тема 2.3** Побудова авторських програм здоров'я.

Вимоги до авторських програм: самостійність; науковість; інтегративність, конституційна, вікова та біоритмологічна персоніфікація.

#### **IV. Засоби діагностики успішності навчання**

Тестовий контроль, тематичні контрольні роботи.

#### **V. Форма підсумкового контролю успішності навчання залік**

## **VI. Інформаційні джерела для вивчення курсу**

1. Гримблат С.О., Зайцев В.П., Крамской С.И. Здоровьесберегающие технологии в подготовке специалистов. –Харків «Колегіум»,-2005;-181с.
2. Лозинський В.С. Техніки збереження здоров'я. Відповідальність підлітка. – К.:Главник, 2008. – 160 с.
3. Лозинський В.С. Учитесь быть здоровыми. К.: Центр здоров'я, 1993. – 160с.
4. Куинджи Н.Н. Валеология. Пути формирования здоров'я школьников. М., Аспент пресс, - 2001, 141с.
5. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. К., «Здоров'я», 1998, 246 с.
6. Симоненко В.Д., Фомин Н.В. Современные педагогические технологии: - Брянск: Издательство БГПУ, 2001.-395 с.
7. Штефан Л.В. Інноваційні технології в освіті. Харків, - Колегіум. – 175 с.
8. Антоненко Н.В. – Педагогіка ноосферного розвитку/ Н.В. Антоненко, М.В. Ульянова. – М.:Екон. – Інформ, 2007.-220с.
9. Маслова Н.В. Ноосферное образование/ Н.В. Маслова. – М.: Институт холодинамики, 1999. – 308с.
10. Мегем Є. Нейролінгвістичне програмування у професійній діяльності вчителя /Є. Мегем// Молодь і ринок. – 2010, - №1 – 2(60-61). – с.66-70
11. Дичківська І.М. Інноваційні педагогічні технології: навч.посібник/І.М. Дичківська. – К.:Академвидавництво, 2004.- 352 с.
12. Хуторской А.В. Дидактическая эвристика: теория и технология креативного обучения/ А.В. Хуторской.- м.:Мзд-во МГУ,2003 -4