

МІЖРЕГІОНАЛЬНА
АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



МАУП

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
дисципліни
“ВАЛЕОЛОГІЯ”
(для бакалаврів)

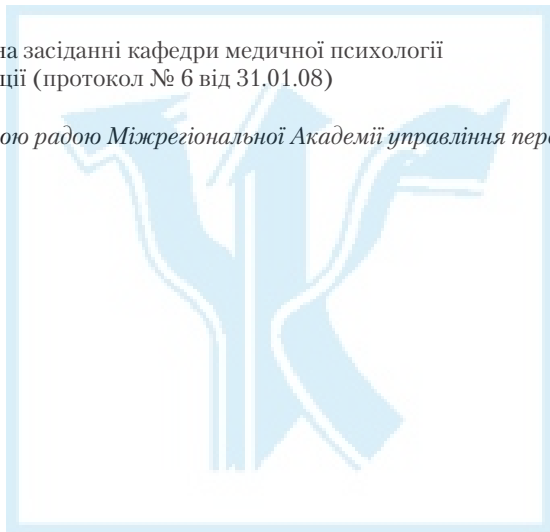
МАУП

Київ
ДП «Видавничий дім «Персонал»
2008

Підготовлено викладачем кафедри медичної психології та психокорекції
Л. Г. Тарасенко

Затверджено на засіданні кафедри медичної психології
та психокорекції (протокол № 6 від 31.01.08)

Схвалено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом



Тарасенко Л. Г. Навчальна програма дисципліни “Валеологія” (для бакалаврів). — К.: «Вид. дім «Персонал», 2008. — 20 с.

Навчальна програма містить пояснювальну записку, тематичний план дисципліни, зміст дисципліни “Валеологія”, теми практичних занять, вказівки до виконання контрольних робіт, теми контрольних робіт, питання для самоконтролю, а також список літератури.

- © Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП), 2008
- © ДП «Видавничий дім «Персонал», 2008

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Основна мета валеологічної освіти в Україні – збереження і зміцнення здоров'я українського народу шляхом формування валеологічного світогляду, виховання свідомого та дбайливого ставлення до власного здоров'я як головної умови реалізації творчого і фізичного потенціалу особистості.

В основі валеології лежить комплекс наукових знань про засоби та методи профілактики захворювань. Навчальний курс належить до професійно-орієнтованих дисциплін вищих навчальних закладів. Цей курс спрямований на розвиток професійної ерудиції медичного психолога, практичного психолога, соціального педагога, широкого наукового світогляду, стимулювання пізнавального і професійного інтересу, науково-дослідної діяльності студентів.

Мета курсу – сформувати у студентів глибоке розуміння необхідності підтримки здорового способу життя; допомогти здобути глибокі знання в області психологічної, медичної та педагогічної валеології; навчити їх практично застосовувати набуті вміння і навички у своїй діяльності з метою профілактики захворювань, рекреації та оптимізації здоров'я особистості, орієнтації її на здоровий спосіб життя; формування свідомого та відповідального ставлення до індивідуального здоров'я та здоров'я нації.

Курс має міждисциплінарний характер і поєднує в собі педагогічний, медико-психологічний, соціальний, методично-фізіологічний, юридичний компоненти.

Завданнями курсу визначено:

- формувати у студентів ґрунтовні знання з валеології як однієї з базових дисциплін при підготовці фахівців;
- створювати у студентів систему знань про здоровий спосіб життя, глибокі переконання в необхідності його дотримання особистістю і розуміння головних проблем, які пов'язані із впровадженням його в життя;
- допомогти студентам оволодіти основними методами діагностики рівня здоров'я і принципами підтримки здорового способу життя;
- створити у студентів розуміння основних факторів ризику розвитку захворювань та методів їх профілактики.

У результаті засвоєння курсу студенти повинні знати:

- основні завдання, методи і принципи валеології;

- сутність поняття “здоровий спосіб життя”;
- дію зовнішніх та внутрішніх факторів на здоров’я людини;
- основи раціонального харчування;
- основи психічного здоров’я та самопсихотерапії;
- причини ризику та основи профілактики різних соматичних та психосоматичних захворювань.

Студент повинен вміти:

- оцінювати стан свого здоров’я за допомогою різних методів дослідження;
- скласти рекомендації з дотримання рухового режиму для осіб різного віку;
- обґрунтувати здоровий режим харчування;
- використовувати нетрадиційні методи оздоровлення населення;
- планувати навчальний матеріал і читати лекції з даного курсу в школі;
- організувати валеологічну службу в школі.

У процесі вивчення курсу використовуватимуться як традиційні форми занять (лекції та практичні заняття), так і нетрадиційні — дискусії, зустрічі з лікарями, хворими чи пацієнтами. Програма передбачає написання рефератів, підготовку доповідей, самостійну науково-дослідницьку роботу студентів. Систематична, правильно організована робота сприятиме ґрунтовному осмисленню теоретичного матеріалу.

На лекціях викладається матеріал з теорії валеології та питання збереження і покращання здоров’я людини. Студенти знайомляться з сучасними засобами оздоровлення, характеризуються особливістю кожного з них. Особлива увага приділяється питанням профілактики порушень постави, розвитку серцево-судинних та інших захворювань цивілізації засобами фізичних вправ. Висвітлюються також питання методики організації та проведення оздоровчих тренувань.

Основна дидактична мета практичного заняття — розширення, поглиблення і деталізація наукових знань, здобутих на лекціях та в процесі самостійної роботи і спрямованих на підвищення рівня засвоєння навчального матеріалу, прищеплення вмінь і навичок, розвиток наукового мислення та усного мовлення студентів.

Студенти, згідно з тематичним планом проведення практичних занять, самостійно опрацьовують лекційний матеріал та рекомендо-

вану літературу з відповідної теми, готують, за потреби, необхідні дидактичні матеріали та виконують домашні завдання.

Зміст самостійної роботи студента визначається навчальною програмою, методичними матеріалами, завданнями та вказівками викладача. Викладач визначає обсяг самостійної роботи, узгоджує її з іншими видами навчальної діяльності, розробляє методичні засоби проведення поточного та підсумкового контролю, аналізує результати самостійної навчальної роботи кожного студента.

Самостійна робота студента забезпечується системою навчально-методичних засобів: підручник, навчальні та методичні посібники, конспект лекцій викладача, практикум, таблиці, схеми тощо.

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН **дисципліни** **“ВАЛЕОЛОГІЯ”**

№ пор.	Назва змістового модуля і теми
	Змістовий модуль I. Проблеми здорового способу життя в сучасному суспільстві
1	Джерела та історія розвитку валеології
2	Валеологія як наука про індивідуальне здоров'я людини
3	Людина та її здоров'я з позиції системного підходу. Космовалеологія
	Змістовий модуль II. Адаптаційний потенціал людини як критерій здоров'я
4	Психічне та репродуктивне здоров'я
5	Оцінка фізичного розвитку дітей і підлітків з позиції біоенергетики. Прогнозування та основні принципи формування здоров'я
	Змістовий модуль III. Екологія та здоров'я. Соціальні умови здоров'я
6	Біологічний потенціал здоров'я: спадковість, конституція та адаптація
7	Екологічна валеологія: глобальні проблеми, психогігієна, екологія людини
Разом годин: 54	

ЗМІСТ
дисципліни
“ВАЛЕОЛОГІЯ”

**Змістовий модуль I. Проблеми здорового способу життя
в сучасному суспільстві**

Тема 1. Джерела та історія розвитку валеології

Предмет і завдання валеології. Прогрес людства і зв'язок з його здоров'ям. Здоров'я, його визначення і цінність. Значення фізичного виховання і спорту, системи освіти і охорони здоров'я у збереженні здоров'я людей. Зміни умов існування людини на сучасному етапі. Нові вимоги до процесу адаптації. За даними Асамблеї ВООЗ 1992 р. кількість хворих та інвалідів на Землі зростає. Причини смертності. Перепис населення в Україні і стан здоров'я населення. Виникає проблема управління здоров'ям. Розвиток поняття “третього стану”. Формування передумов розвитку валеології в Україні.

Основоположники науки про здоров'я Н. В. Лазарева, І. І. Брехман. Київ — центр розвитку валеології. Перша модель оцінки рівня соматичного здоров'я індивіда Г. Л. Апанасенко. Поява навчальних посібників та видання журналу “Валеологія” (1996). Структура валеології як науки.

Література [2; 3; 6; 11; 17; 27; 44; 51]

***Тема 2. Валеологія як наука про індивідуальне здоров'я
людини***

Категорії “здоров'я, хвороба, третій стан”, взаємозв'язок між ними. Об'єкт валеології. Методичні основи валеології. Основні поняття валеології та її особливості стосовно гігієни. Здоров'я як наукова проблема.

Література [2–4; 9; 11; 17; 24; 27; 33; 44; 51]

***Тема 3. Людина та її здоров'я з позиції системного підходу.
Космовалеологія***

Людина як система. Розуміння цілісності людини. Людина і світ. Особливості біосистеми організму людини. Здатність до саморозвитку і самовідновлення. Стародавні холистичні системи. Здоров'я і його механізми з позицій системного підходу. Поняття саногенез. Діагностика індивідуального здоров'я. Класифікація діагностичних моделей. Донозологічна діагностика. Визначення біологічного віку. Поняття

про біоритми та їх механізм. Часова організація людини. Індивідуальні біоритми, їх види. Зодіакальна система та здоров'я.

Література [3; 5; 11; 17; 24; 27; 33]

Змістовий модуль II. Адаптаційний потенціал людини як критерій здоров'я

Тема 4. Психічне та репродуктивне здоров'я

Визначення поняття “психічне здоров'я”, його структура і порушення. Профілактика психічних стресів і корекція їх наслідків. Сучасні підходи до психічного оздоровлення.

Валеологічні аспекти репродуктивного здоров'я. Репродуктивний потенціал. Генетична, сексуальна і психологічна сумісність. Статева культура.

Література [3–5; 11; 17; 20; 21; 29; 44; 48; 49; 51]

Тема 5. Оцінка фізичного розвитку дітей і підлітків з позиції біоенергетики. Прогнозування та основні принципи формування здоров'я

Фактори формування здоров'я в дитячому і підлітковому віці. Методи оцінки фізичного розвитку. Енергетичне правило м'язів скелета І. А. Аршавського. Динаміка функціональних резервів біоенергетики в онтогенезі. Експрес-оцінка рівня фізичного розвитку дітей і підлітків.

Прогнозування здоров'я. Конституція людини як прогностичний фактор відносно здоров'я. Тип кровообігу як критерій прогнозу. Фактори ризику виникнення захворювань. Про “безпечний рівень здоров'я людини”.

Основні принципи формування здоров'я. Формування фізичного здоров'я в утробному періоді. Принципи формування фізичного та психічного здоров'я дитини.

Література [3–5; 33; 35; 44]

Змістовий модуль III. Екологія та здоров'я. Соціальні умови здоров'я

Тема 6. Біологічний потенціал здоров'я: спадковість, конституція та адаптація

Генетика та конституція: здоров'я та хвороби. Азбука генетики, медико-генетичне консультування, генна терапія. Ендокринна ос-

нова конституції людини. Адаптивний потенціал конституції: фізіологія та психологія здоров'я. Конституція: інстинкти і темперамент людини, емоції, страх та заспокоєння.

Література [2; 3; 5; 11; 17; 23; 27; 28; 44; 48; 51]

Тема 7. Екологічна валеологія: глобальні проблеми, психогігієна, екологія людини

Природне і соціальне в житті людини. Спосіб життя та екологія. Біосфера та здоров'я. Триєдина функція природного середовища. Генетичні чинники забруднення навколишнього середовища. Онкологічні захворювання та їх зв'язок з екологічними особливостями середовища проживання. Радіаційне забруднення навколишнього середовища та його вплив на здоров'я людини. Сучасна еколого-географічна ситуація в Україні. Антропогенне забруднення навколишнього середовища та здоров'я людини.

Література [1; 2; 6; 9; 13–15]

ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Практичні заняття за модулем І

Проблеми здорового способу життя в сучасному суспільстві

Тема 1. Валеологія — наука про індивідуальне здоров'я людини

Питання для обговорення

1. Предмет, завдання, методи та принципи валеології.
2. Галузі валеологічної науки, її зв'язок з іншими науками.
3. Здоров'я як наукова проблема. Поняття про здоровий спосіб життя.
4. Основні проблеми валеології.
5. Індивідуальний кодекс здоров'я.
6. Проблема становлення валеологічної свідомості.

Література [2–4; 6]

Тема 2. Проблема здоров'я у валеології

Питання для обговорення

1. Здоров'я – індивідуальна та соціальна цінність. Потреба у здоров'ї.
2. Різні підходи до визначення здоров'я.
3. Спосіб життя і здоров'я.
4. “Шкідливі” звички і здоров'я.
5. Методи фізичного оздоровлення організму.

Література [2–4; 6]

Тема 3. Валеологія повсякденного життя

Питання для обговорення

1. Фізичне здоров'я, його сутність.
2. Сучасні підходи до визначення кількісних характеристик.
3. Схарактеризуйте ваш індивідуальний руховий режим.
4. Поняття гіподинамії. Її причини та наслідки.
5. Краса і здоров'я.
6. Актуальність довголіття

Література [2–4; 9; 11; 17; 24; 27; 33; 44; 51]

Тема 4. Фізіологічні та функціональні резерви організму

Питання для обговорення

1. Фізіологічні резерви організму.
2. Фактори ризику та резистентність організму.
3. Функціональні резерви організму.
4. Поняття адаптації та її види.
5. Адаптація і здоров'я. Адаптаційний потенціал людини.
6. Резерви, адаптація, стреси.

Література [2–4; 7–9; 11; 17; 22; 23; 32; 41; 42; 44; 51]

Тема 5. Космовалеологія

Питання для обговорення

1. Поняття про біоритми та їх механізм. Часова організація людини.
2. Індивідуальні біоритми, їх види. Хронодіагностика.

3. Зодіакальна система та здоров'я.
4. Планування робочого часу.

Література [4; 6; 11; 17; 26; 34; 44; 51]

Практичні заняття за модулем П

Адаптаційний потенціал людини як критерій здоров'я

Тема 1. Людина – психосоматична система

Питання для обговорення

1. Фізіологія і психологія: психосоматичний детермінізм.
2. Емоції та стреси – фактори ризику розвитку захворювань.
3. Психологія стресу. Його наслідки.
4. Профілактика і терапія стресу.
5. “Енергетика” емоцій.

Література [2; 3; 11; 17; 20; 21; 25; 27; 38; 44; 46; 48; 49]

Тема 2. Психо-медична типологія особистості та здоров'я

Питання для обговорення

1. Конституція людини і її здоров'я:
 - а) брахіморфна конституція;
 - б) доліхоморфна конституція;
 - в) мезоморфна конституція.
2. Саморегуляція: визначення і сутність.
3. Методи психічної саморегуляції:
 - а) релаксаційно-дихальна гімнастика;
 - б) релаксація (розслаблення);
 - в) йога;
 - г) аутогенне тренування;
 - д) медитація.
4. Акцентуації характеру та їх психофізіологія.
5. Проблеми невротизації сучасної особистості.

Література [2; 3; 11; 17; 20; 21; 25; 38; 44; 48; 49]

Тема 3. Основи самопсихотерапії у валеології

Питання для обговорення

1. Психічне здоров'я людини.
2. Основні методи психорелаксації та саморегуляції.

3. Аутогенне тренування.
4. Гіпноз і навіювання.
5. Основи раціональної психотерапії.
6. Музикотерапія.

Література [4, 11; 17–21; 29; 44; 48; 49; 51]

Тема 4. Гігієнічна культура особистості

Питання для обговорення

1. Поняття про гігієну, психогігієну, їх завдання.
2. Гігієна розумової праці.
3. Гігієна тіла.
4. Зовнішні та внутрішні фактори здоров'я.
5. Сексуальне здоров'я людини.

Література [3; 11; 16; 17; 44; 51]

Тема 5. Оцінка фізичного розвитку дітей і підлітків

Питання для обговорення

1. Екзогенні фактори впливу на формування здоров'я дітей та підлітків.
2. Залежність стану здоров'я від дії шкідливих ендогенних чинників.
3. Динаміка функціональних резервів організму.
4. Методи оцінки рівня фізичного розвитку дітей і підлітків.

Література [5; 11; 27]

Практичні заняття за модулем III

Екологія та здоров'я. Соціальні умови здоров'я

Тема 1. Біологічний потенціал людини. Валеологія краси

Питання для обговорення

1. Генетика, конституція і здоров'я.
2. Проблеми збільшення тривалості життя.
3. Канони і закони краси.
4. Краса, мода і здоров'я.
5. Краса і харчування.

Література [2; 3; 11; 17; 23; 27; 28; 44; 48; 51].

Тема 2. Екологія і внутрішня екологія людини

1. Природне і соціальне в житті людини.
2. Екологія і здоров'я.
3. Техногенні катастрофи і здоров'я.
4. Вплив радіації на здоров'я популяції.

Література [1; 3; 5; 9; 11; 13–15; 17; 30; 44; 51]

Тема 3. Раціональне харчування – фактор здоров'я

Питання для обговорення

1. Закони та принципи правильного харчування.
2. Енергетика харчування. Вітаміни та мікроелементи.
3. Маса тіла і здоров'я.
4. Специфічні харчувальні системи.

Література [11; 12; 17; 39; 40; 44; 47]

Тема 4. Психологія кохання

Питання для обговорення

1. Мистецтво кохати і класифікація кохання за Е. Фроммом.
2. Проблема сумісності в шлюбі.
3. Щасливий шлюб. Мотивація одруження.
4. Основні проблеми сім'ї.

Література [4; 43; 45; 50; 51]

Тема 5. Методи профілактики та зміцнення здоров'я людини

Питання для обговорення

1. Профілактика захворювань дихальної системи
2. Здоровий хребет – запорука довголіття.
3. Профілактика захворювань внутрішніх органів і систем.
4. Основні дихальні методики.
5. Масаж.
6. Загартування.

Література [2–4; 6; 8; 9; 21; 24; 42; 44; 46; 51]

ВКАЗІВКИ ДО ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ

З метою контролю засвоєння знань студентів з дисципліни “Валеологія” навчальним планом передбачено виконання контрольної

роботи у формі реферату і складання комплексного заліку (екзаменаційного іспиту).

Мета контрольної роботи з валеології — визначити рівень засвоєння студентами розуміння необхідності підтримки здорового способу життя, знання в області психологічної, медичної та педагогічної валеології, застосовувати набуті вміння і навички у своїй діяльності з метою профілактики захворювань, рекреації та оптимізації здоров'я особистості, орієнтації її на здоровий спосіб життя; формування у дітей свідомого та відповідального ставлення до індивідуального здоров'я та здоров'я нації.

Номер варіанта контрольної роботи з психології медичної праці для кожного студента визначає викладач.

ТЕМИ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ

1. Прогрес людства і зв'язок з його здоров'ям.
2. Здоров'я, його визначення і цінність.
3. Зміни умов існування людини на сучасному етапі.
4. Психовалеологічні аспекти корекційної роботи.
5. Синдром хронічної втоми та його профілактика.
6. Психовалеологія та раціональне харчування.
7. Рухова активність і здоров'я людини.
8. Проблема харчування і здоров'я.
9. Психовалеологічне і аутогенне тренування.
10. Методи психічної релаксації.
11. Шкідливі звички і валеологія.
12. Сучасна людина та її хвороби.
13. Конституція людини та її здоров'я.
14. Акцентуації характеру у підлітків.
15. Шляхи підтримки імунітету і його роль у збереженні здоров'я.
16. Емоції і здоров'я особистості.
17. Демографічна ситуація в Україні та світі.
18. Валеологічна служба в школі.
19. Шляхи впровадження здорового способу життя в школі.
20. Виховання у дітей імунітету до паління та вживання наркотиків.
21. Оздоровчий вплив фізкультури та спорту.
22. Канони краси.
23. Сексуальна культура особистості.

24. Кохання в житті людини.
25. Проблема збільшення тривалості життя.
26. Вплив школи на здоров'я дитини.
27. Вчення М. М. Амосова про здоров'я.
28. Оздоровчі дихальні системи.
29. Здоров'я, його визначення і цінність.
30. Фактори, що визначають здоров'я людини.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Предмет і завдання валеології.
2. Прогрес людства і зв'язок з його здоров'ям.
3. Здоров'я, його визначення і цінність.
4. Категорії “здоров'я, хвороба, третій стан”, взаємозв'язок між ними.
5. Об'єкт валеології.
6. Методичні основи валеології.
7. Основні поняття валеології та її особливості стосовно гігієни.
8. Здоров'я як наукова проблема.
9. Людина як система.
10. Розуміння цілісності людини.
11. Людина і світ.
12. Особливості біосистеми організму людини.
13. Здатність до саморозвитку і самовідновлення.
14. Здоров'я і його механізми з позицій системного підходу. Поняття саногенез.
15. Діагностика індивідуального здоров'я. Класифікація діагностичних моделей.
16. Визначення біологічного віку. Поняття про біоритми та їх механізм.
17. Визначення поняття “психічне здоров'я”, його структура і порушення.
18. Профілактика психічних стресів і корекція їх наслідків.
19. Сучасні підходи до психічного оздоровлення.
20. Валеологічні аспекти репродуктивного здоров'я. Репродуктивний потенціал.
21. Генетична, сексуальна і психологічна сумісність.
22. Статева культура.
23. Фактори формування здоров'я в дитячому і підлітковому віці.
24. Методи оцінки фізичного розвитку.

25. Енергетичне правило м'язів скелета І. А. Аршавського.
26. Динаміка функціональних резервів біоенергетики в онтогенезі.
27. Прогнозування здоров'я.
28. Конституція людини як прогностичний фактор стосовно здоров'я.
29. Фактори ризику виникнення захворювань.
30. Про "безпечний рівень здоров'я людини".
31. Основні принципи формування здоров'я.
32. Формування фізичного здоров'я в утробному періоді.
33. Принципи формування фізичного та психічного здоров'я дитини.
34. Генетика та конституція: здоров'я та хвороби.
35. Азбука генетики, медико-генетичне консультування, генна терапія.
36. Ендокринна основа конституції людини.
37. Адаптивний потенціал конституції: фізіологія та психологія здоров'я.
38. Конституція: інстинкти і темперамент людини, емоції, страх та заспокоєння.
39. Природне і соціальне в житті людини.
40. Спосіб життя та екологія.
41. Біосфера та здоров'я.
42. Триєдина функція природного середовища.
43. Генетичні чинники забруднення навколишнього середовища.
44. Онкологічні захворювання та їх зв'язок з екологічними особливостями середовища проживання.
45. Радіаційне забруднення навколишнього середовища та його вплив на здоров'я людини. Сучасна еколого-географічна ситуація в Україні.
46. Антропічне забруднення навколишнього середовища та здоров'я людини.
47. Поясніть поняття здоров'я та хвороба, норма та патологія.
48. Схарактеризуйте поняття "здоровий спосіб життя" і доведіть взаємозалежність способу життя і здоров'я.
49. Проаналізуйте "шкідливі" звички.
50. Дайте характеристику методів фізичного оздоровлення.
51. Схарактеризуйте фактори здоров'я людини.
52. Схарактеризуйте поняття "гіподинамія" та її вплив на здоров'я людини.
53. Опишіть негативні наслідки стресу. Як їх попередити?

54. Схарактеризуйте в чому полягають акцентуації характеру та їх зв'язок з патологією.
55. Опишіть причини невротизації населення України.
56. Доведіть зв'язок генетики і здоров'я людини.
57. Опишіть фактори впливу на тривалість життя людини.
58. Доведіть взаємозалежність харчування, здоров'я і краси.
59. Схарактеризуйте канони краси і необхідність їх дотримання.
60. Наведіть основні завдання валеології, гігієни та психогігієни.
61. Опишіть основні положення гігієни розумової праці.
62. Дайте характеристику екзогенних і ендогенних факторів здоров'я.
63. Доведіть суть впливу техногенних катастроф та радіації на здоров'я людини.
64. Схарактеризуйте біоритми та їх вплив на життя людини.
65. Схарактеризуйте систему потреб людини. Визначте місце потреби у здоров'ї серед них.
66. Поясніть суть фізіологічних та функціональних резервів організму людини.
67. Доведіть суть поняття “адаптація”, її вияви і залежність від резервів організму людини.
68. Схарактеризуйте адаптаційний потенціал людини.
69. Поясніть зміст поняття “психічне здоров'я” людини.
70. Схарактеризуйте методику самопсихотерапії.
71. Поясніть суть аутогенного тренування.
72. Схарактеризуйте значення музикотерапії.
73. Опишіть функції сім'ї та її проблеми.
74. Сформуйте суть індивідуального підходу до здоров'я людини та формування здорового способу життя.
75. Поясніть суть професійного кодексу валеолога.
76. Опишіть особливості роботи валеолога та валеологічної служби в школі.
77. Поясніть суть індивідуального підходу до здоров'я та формування здорового способу життя.
78. Наведіть проблеми формування валеологічної свідомості у сучасної людини.
79. Схарактеризуйте прогрес людства і його зв'язок із здоров'ям.
80. Дайте визначення поняття “здоров'я” і поясніть його цінність.
81. Які зміни умов існування людини спостерігаються на сучасному етапі?
82. Схарактеризуйте нові вимоги до процесу адаптації.

83. Схарактеризуйте причини смертності населення в Україні і стан здоров'я населення.
84. Схарактеризуйте проблему управління здоров'ям.
85. Опишіть розвиток поняття “третього стану”.
86. Як формувалися передумови розвитку валеології в Україні (основоположники науки про здоров'я Н. В. Лазарева, І. І. Брехман. Київ — центр розвитку валеології).
87. Поясніть суть першої моделі оцінки рівня соматичного здоров'я індивіда Г. Л. Апанасенко.
88. Схарактеризуйте людину як систему, як ви розумієте цілісність людини?
89. У чому полягає зв'язок людини і світу? Які особливості біосистеми організму людини?
90. Опишіть здатність організму до саморозвитку і самовідновлення.
91. Схарактеризуйте поняття саногенез.
92. Як проводиться діагностика індивідуального здоров'я?
93. Схарактеризуйте адаптивний потенціал конституції: фізіологію та психологію здоров'я.
94. Схарактеризуйте вплив конституції на інстинкти і темперамент людини, емоції, страх та заспокоєння.
95. Опишіть значення природного і соціального в житті людини.
96. Схарактеризуйте зв'язок способу життя, екології, біосфери та здоров'я.
97. Чому сильні емоції та стреси є факторами ризику розвитку захворювань?
98. Схарактеризуйте психологію стресу і його наслідки.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

Основна

1. *Агаджанян Н. А.* Человек и биосфера (медико-биологические аспекты). — М.: Знание, 1987.
2. *Амосов Н. М.* Раздумья о здоровье. — М.: ФиС, 1991.
3. *Андреев Ю. А.* Три кита здоровья. — М.: ФиС, 1991.
4. *Апанасенко Г. Л.* Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. — СПб.: Петрополис, 1992. — 124 с.
5. *Бабин І. І., Царенко А. В., Черняк В. М., Яцук Г. Ф.* Пізнай себе. Матеріали до курсу “Валеологія”. — Тернопіль: ТДПУО, ТОШО, 2002. — 232 с.

6. *Бальсевич В. К., Запорожнов В. А.* Физическая активность человека в веках. — Киев: Здоровье, 1987. — 224 с.
7. *Баранов В. М.* В мире оздоровительной физкультуры. — К.: Здоровье, 1991. — 133 с.
8. *Беляев В. С.* Здоровье, экология, спорт. — М., 1990.
9. *Братусь Б. С.* Аномалии личности. — М.: Мысль, 1998.
10. *Брехман И. И.* Валеология — наука о здоровье. — М.: ФиС, 1990.
11. *Брэг П.* Чудо голодания. — М.: ФиС, 1992.
12. *Будыко М. И.* Глобальная экология. — М.: Мысль, 1977.
13. *Будыко М. И.* Эволюция биосферы. — Л.: Гидрометеоздат, 1984.
14. *Будыко М. И.* Человечество и биосфера в конце XX века: Научное и социальное значение деятельности В. И. Вернадского. — Л.: Наука, Ленинградское отделение, 1989.
15. *Булич Э. Г.* Как повысить умственную работоспособность студента. — К.: Вища шк., 1989. — 55 с.
16. *Булич Е. Г., Мурахов І. В.* Валеология. Теоретичні основи валеології: Навч. посіб. — К.:ІЗМН, 1997.
17. *Василюк Ф. Е.* Психология переживания. — М., 1984.
18. *Васильев В. Н.* Здоровье и стресс. — М.: Знание, 1991. — 158 с.
19. *Виноградов П. А.* Физическая культура и здоровый образ жизни. — М., 1991.
20. *Войтенко В. П.* Здоровье здоровых: Введение в санологию. — К.: Здоров'я, 1991. — 245 с.
21. *Гурвич М.* Как быть здоровым. — М.: ФиС, 1991.

Додаткова

22. *Доскин В. А., Куинджи Н. Н.* Биологические ритмы растущего организма. — М.: Медицина, 1987.
23. *Душанин С. А., Иващенко Л. Я., Пирогова Е. А.* Тренировочные программы для здоровья. — Киев: Здоров'я, 1985. — 32 с.
24. *Душанин С. А., Пирогова О. Я., Иваненко Л. Я.* Оздоровчий біг. — К.: Здоров'я, 1982. — 128 с.
25. *Иващенко Л. Я., Круцевич Т. Ю.* Методика физкультурно-оздоровительных занятий. — К.: УТУФВС, 1994. — 126 с.
26. *Иващенко Л. Я., Стратко Н. П.* Самостоятельные занятия физическими упражнениями. — К.: Здоров'я, 1988. — 156 с.
27. *Казначеев В. П.* Биосистема и адаптация. — Новосибирск, 1983.
28. *Касиль Г. И.* Внутренняя среда организма. — М.: Наука, 1983. — 227 с.
29. *Колбанов В. А., Зайцев Г. К.* Валеология в школе. — СПб., 1994.

30. *Коробков А. В.* Движение и здоровье. — М., 1988.
31. *Лаптев А. Л.* Береги здоровье смолоду. — М.: Медицина, 1988.
32. *Кузнецова Т. Д., Левитский П. М., Язловецкий В. С.* Дыхательные упражнения в физическом воспитании. — К.: Здоровье, 1989. — 136 с.
33. *Латенков В. П., Губина Г. Д.* Биоритмы и алкоголь. — Новосибирск, 1987.
34. *Леонтьев А. Н.* Потребность, мотивы и сознание. — М.: Мысль, 1980.
35. *Лисицин Ю. П., Сахно А. В.* Здоровье человека — социальная ценность. — М., 1988.
36. *Лисицин Ю. П., Сидоров П. И.* Алкоголизм. — М. Медицина, 1990.
37. *Личко А. Е.* Психопатии и акцентуации характера у подростков. — Л., 1983.
38. *Лунгквист А.* Питание для спортсменов. — СПб., 1995.
39. *Мерод А.* Спорт и питание. — СПб., 1992.
40. *Муравов И. В.* Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. — К., 1991.
41. *Нойберт Р.* Новая книга о супружестве. Проблемы брака в настоящем и будущем. — М., 1997.
42. *Основы валеологии.* В трех книгах / Под общ. ред. акад. В. П. Петленко. — К.: Олимпийская литература, 1998. — Т. 1. — 444 с., Т. 2. — 1999. — 351 с., Т. 3. — 1990. — 447 с.
43. *Питание в системе подготовки спортсмена /* Под ред. В. Смутьского, В. Моногарова, М. Булатовой. — К.: Олимпийская литература, 1996.
44. *Паффенбергер Р., Ольсен Э.* Здоровый образ жизни. — К.: Олимпийская литература, 1999. — 320 с.
45. *Пирогова Е. А., Иващенко Л. Я., Страпко Н. П.* Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. — К.: Здоровье, 1986. — 148 с.
46. *Селье Г.* Очерки об адаптационном синдроме. — М., 1960.
47. *Селье Г.* Стресс без дистресса. — М., 1979.
48. *Семенов Н. С.* Происхождение семьи и брака. — М.: Мысль, 1974.
49. *Смирнов Н. С.* Валеология. — М., 1995.
50. *Сузарев А. Г.* Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. — М.: Медицина, 1991. — 430 с.
51. *Уилмор Дж. Х., Костилл Д. Л.* Физиология спорта и двигательной активности. — К.: Олимпийская литература, 1997. — 504 с.

ЗМІСТ

Пояснювальна записка.....	3
Тематичний план дисципліни “Валеологія”.....	5
Зміст дисципліни “Валеологія”.....	6
Теми практичних занять.....	8
Вказівки до виконання контрольних робіт.....	12
Теми контрольних робіт.....	13
Питання для самоконтролю.....	14
Список літератури.....	17



Відповідальний за випуск *А. Д. Вегеренко*
Редактор *Л. С. Тоболіч*
Комп'ютерне верстання *Н. І. Нечипоренко*

Зам. № ВКЦ-3765

Підп. до друку 18.11.08 Формат 60×84/16, Папір офсетний
Друк ротаційний трафаретний.

Ум. друк арк. 1,16 Обл.-вид. арк. 1,0 Наклад 50 пр.
Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП)
03039 Київ-39, вул. Фрометівська, 2, МАУП
ДП «Видавничий дім «Персонал»
03039 Київ-39, просп. Червонозоряний, 119, літ. XX
*Свідоцтво про внесення до Державного реєстру
суб'єктів видавничої справи ДК № 3262 від 26.08.2008*