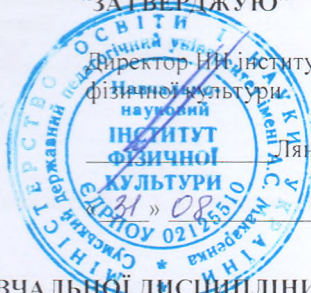


Сумський державний педагогічний університет  
імені А.С.Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури  
Кафедра здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії

“ЗАТВЕРДЖУЮ”  
Директор НН інституту  
фізичної культури  
Ліанной М.О.  
« 31 » 08 2022р.



### РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Менеджмент здоров'я і здорового способу життя

Галузь знань 22 Охорона здоров'я

спеціальність 227 Фізична терапія, ерготерапія


освітня програма Фізична терапія, ерготерапія

освітній рівень: бакалавр

Мова навчання: українська

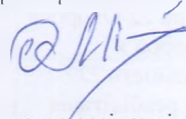
Погоджено науково-методичною  
комісією  
НН інституту фізичної культури  
Протокол № 1  
« 31 » 08 2022р.

Голова Мороз Л.В.  
канд. пед. наук, доцент



Розробник:

Міхеєнко Олександр Іванович, доктор педагогічних наук, професор кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії



Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії

Протокол № 1 від «30» 08 2022 р.

Завідувач кафедри здоров'я

Звіряка Олександр Миколайович, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент



### Опис навчальної дисципліни

Загальні характеристики дисципліни	Навчальне навантаження з дисципліни		Форми, методи навчання і контролю
галузь знань 22 Охорона здоров'я	Кількість кредитів – 5 ЄКТС		Форми і методи навчання: лекції, семінарські заняття, консультації, виконання тестових завдань, індивідуальна науково-дослідна робота (ІНДЗ), створення презентацій, практична реалізація отриманих знань в практиці повсякденного життя.
спеціальність 227 Фізична терапія, ерготерапія	Загальна кількість годин		
	Денна 150	Заочна	
Освітній рівень бакалавр	Лекції:		
	26		
Статус дисципліни нормативна	Семінарські (практичні) заняття:		
	26		
Мова навчання – українська	консультації:		Форми поточного контролю: модульні контрольні роботи
	4		
	Самостійна робота:		Форма підсумкового контролю: екзамен
	94		
	Рік підготовки:		
	1-й		
Семестр			
	1-й		

### Тематичний план

Назви розділів і тем	Кількість годин (денна форма навчання)				Кількість годин (заочна форма навчання)			
	Аудиторні	Лекції	Семінарські	Самостійна робота	Аудиторні	Лекції	Семінарські	Самостійна робота
<b>Розділ 1. Теоретичні аспекти науки про здоров'я та здорового способу життя</b>								
<b>Тема 1. Вступ.</b> Головні чинники управління станом здоров'я, побудови і дотримання правил і норм здорового способу життя.	4	2	2	10				

<b>Тема 2.</b> Формування здорового способу життя як комплексна проблема	8	4	4	10				
<b>Тема 3.</b> Холістичний (цілісний) підхід до здоров'я як методологічна основа побудови здорового способу життя	4	2	2	10				
Разом розділом 1	16	8	8	30				
<b>Розділ 2. Головні чинники здоров'я (нездоров'я) людини</b>								
<b>Тема 4.</b> Рухова активність і здоров'я	8	4	4	12				
<b>Тема 5.</b> Харчування як засіб оздоровлення	8	4	4	12				
<b>Тема 6.</b> Свідомість, психоемоційна активність, позитивне мислення та їх вплив на організм людини	8	4	4	10				
<b>Тема 7.</b> Основи загартовування	4	2	2	10				
<b>Тема 8.</b> Ендоекологія як чинник здоров'я	4	2	2	10				
<b>Тема 9.</b> Ознаки здорової і нездорової людини. Діагностика і моніторинг стану здоров'я	4	2	2	10				
Разом розділом 2	36	18	18	64				

Усього годин	52	26	26	94				
--------------	----	----	----	----	--	--	--	--

### Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми та її зміст	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	<b>Тема 1. Вступ.</b> Основна мета, завдання, предмет і об'єкт науки про здоров'я і здорового способу життя. Головні чинники управління станом здоров'я, побудови здорового способу життя. Основні поняття науки про здоров'я, причини та передумови її виникнення. Місце науки про здоров'я в системі інших наук про людину.	2	
2.	<b>Тема 2. Формування здорового способу життя як комплексна проблема.</b> Поняття про здоровий спосіб життя і його складові. Методи оцінювання рівня здоров'я організму людини. Основні фактори позитивного та негативного впливу на здоров'я. Взаємозв'язок людини і довкілля. Сильні і слабкі екологічні зв'язки. Власна відповідальність за стан свого здоров'я. Головні причини недотримання правил і норм здорового способу життя. Фактори позитивного і негативного впливу на здоров'я людини. Шляхи підвищення (зниження) функціонального потенціалу організму людини. Дані сучасних досліджень щодо процентного співвідношення факторів, які визначають здоров'я людини.	4	
3.	<b>Тема 3. Холістичний (цілісний) підхід до здоров'я як методологічна основа оздоровчої практики.</b> Холізм як ідея цілісного розуміння природного світу; як філософський аспект щодо співвідношення частини й цілого. Цілісне уявлення про організм людини, в якому все взаємопов'язане і взаємообумовлене. Поняття "здоров'я" з погляду холістичного підходу. Комплексний підхід до вирішення оздоровчих завдань із залученням широкого спектру різних засобів, спрямованих на оздоровлення як тілесності, так і психічної, соціальної та духовної сфер життєдіяльності людини.	2	
4.	<b>Тема 4. Рухова активність і здоров'я.</b> Оздоровчий ефект фізичного тренування (вплив рухової активності на нервово-психічні процеси, на	4	

	<p>функціонування внутрішніх органів, на ендоекологію та працездатність). Фізична праця і оздоровче фізичне тренування: спільне і відмінне. Сутність феномену “активного відпочинку”, відкритого І.М. Сеченовим. Принципи оздоровчого фізичного тренування (поступовості, систематичності, індивідуалізації, комплексного застосування засобів різної спрямованості, позитивного психоемоційного настрою під час виконання фізичних вправ). Механізм дії “м’язового серця” (“м’язового насосу”). Оптимальна тривалість оздоровчого фізичного тренування. Особливості оздоровчого впливу фізичних вправ, спрямованих на розвиток різних рухових якостей (загальної витривалості, сили, гнучкості). Співвідношення тренувальних засобів для ефективного підвищення рівня здоров’я. Методичні особливості розвитку різних рухових якостей в оздоровчому фізичному тренуванні.</p>		
5.	<p><b>Тема 5. Харчування як засіб оздоровлення.</b> Механізми оздоровчого чи руйнівного впливу харчування на здоров’я людини. Смак їжі та його вплив на людський організм. Функції шлунково-кишкового тракту як залози внутрішньої секреції. Відмінність між біологічно активними речовинами продуктів природного походження і штучно виготовленими лікарськими препаратами. Харчові волокна, їхні властивості та різновиди. Взаємозв’язок між харчовими волокнами і мікрофлорою кишечника. Дисбактеріоз, причини його виникнення. Рафіновані продукти, їх дія. Харчовий лейкоцитоз. Аутоліз. Основні правила оздоровчого харчування. Кількість їжі і режим харчування протягом дня. Правила поєднання продуктів харчування (за Г. Шелтоном). Вода, питний режим. Екологія харчування.</p>	4	
6.	<p><b>Тема 6. Свідомість, психоемоційна активність, позитивне мислення та їх вплив на організм людини.</b> Взаємозв’язок між розвитком захворювань та психічною активністю. Свідомість як детермінанта вчинків та поведінки особи. Поняття про позитивне мислення. Емоції, їхнє забарвлення (позитивні, негативні, нейтральні) та дія. Людина як єдність матеріального і духовного. Феномен</p>	4	

	плацебо. Стрес. Засоби захисту від негативних наслідків стресу. Радість, щастя, активне довголіття.		
7.	<b>Тема 7. Основи загартовування.</b> Значення процедур загартовування. Механізми терморегуляції організму людини. Фізичний і хімічний механізми терморегуляції. Особливості та правила проведення процедур загартовування. Протипоказання до використання процедур загартовування і водолікування. Принципи загартовування (психологічного налаштування, систематичності, контрастних температурних впливів, поступовості, комплексності, індивідуалізації).	2	
8.	<b>Тема 8. Ендоекологія як чинник здоров'я.</b> Причини, що зумовлюють необхідність очищення організму. Роль шлунково-кишкового тракту у забезпеченні належної якості крові, стану судин та підтримання чистоти внутрішнього середовища організму. Чинники забруднення внутрішнього середовища організму. Харчування як чинник забруднення. Ступені забруднення (за ВООЗ). Застуда як різновид очищувально-лікувального процесу. Запор як фактор ризику. Очищувальні процедури. Харчування як протипаразитарний засіб.	2	
9.	<b>Тема 9. Ознаки здорової і нездорової людини. Діагностика і моніторинг стану здоров'я.</b> Сучасні методики оцінки та моніторингу стану здоров'я людини. Найважливіші складові (чинники, органи, системи та їх функції), які впливають на організм і визначають здоров'я людини: свідомість (психоемоційну активність), дихання і кровообіг, харчування і травлення, шкіру, опорно-руховий апарат і фізичні якості, імунітет і наявність хронічних захворювань.	2	

### Плани семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Вступ	2
2.	Формування здорового способу життя як комплексна проблема	4
3.	Холістичний (цілісний) підхід до здоров'я як методологічна основа науки про здоров'я	2
4.	Рухова активність і здоров'я	4
5.	Харчування як засіб оздоровлення	4

6.	Свідомість, психоемоційна активність, позитивне мислення та їх вплив на організм людини	4
7.	Основи загартовування	2
8.	Ендоекологія як чинник здоров'я	2
9.	Ознаки здорової і нездорової людини. Діагностика і моніторинг стану здоров'я	2
	Усього годин	26

### Самостійна робота студентів

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Взаємозв'язок людини і довкілля. Сильні і слабкі екологічні зв'язки	6
2	Характеристика ознак здорової і нездорової людини	8
3	Шкідливі звички як фактор ризику. Негативний вплив найбільш поширених шкідливих звичок	6
4	Здоровий спосіб життя та його вплив на самовдосконалення і духовне зростання особистості	6
5	Оздоровчий ефект фізичного тренування	6
6	Фізична праця і оздоровче фізичне тренування: спільне і відмінне	6
7	Принцип індивідуалізації в оздоровчому фізичному тренуванні	8
8	Відмінність між біологічно активними речовинами продуктів природного походження і штучно виготовленими лікарськими препаратами.	6
9	Харчові волокна, їхні властивості та різновиди. Взаємозв'язок між харчовими волокнами і мікрофлорою кишечника	6
10	Харчування як протипаразитарний засіб	6
11	Екологія харчування. Причини, що зумовлюють необхідність очищення організму. Ступені забруднення, які розрізняють фахівці з ендоекології.	8
12	Взаємозв'язок між розвитком захворювань та психічною активністю	6
13.	Стрес. Засоби захисту від негативних наслідків стресу	8
14.	Значення процедур загартовування	8
	Разом	94

### Зміст завдань для самостійної роботи студентів (ІНДЗ)

1. Письмово дати оцінку власному способу життя з погляду правил і норм здорового способу життя.

2. Визначити за існуючими сучасними методиками рівень власного здоров'я.

3. Проаналізувати власну систему морально-етичних та духовних цінностей. Критично оцінити сильні й слабкі сторони своєї особистості.



4. Побудувати програму оздоровлення свого організму згідно власної індивідуальної конституції та вікових особливостей.

5. Проаналізувати власний раціон харчування і внести корективи в з урахуванням сезону року, рухової активності, вікових і конституційних особливостей організму.

6. Скласти комплекс фізичних вправ відповідно до психоемоційних, вікових, конституційних та інших індивідуальних особливостей власного організму.

### **Контрольні питання**

1. Поняття про здоровий спосіб життя і його складові.
2. Основні фактори позитивного та негативного впливу на здоров'я.
3. Сутність поняття “здоров'я” (“нездоров'я”) людини з погляду холістичного підходу.
4. Взаємозв'язок людини і довкілля. Сильні і слабкі екологічні зв'язки.
5. Власна відповідальність людини як вирішальний чинник збереження і зміцнення здоров'я.
6. Визначення поняття “звичка”. Взаємозв'язок між звичками, способом життя та хворобами, між зовнішнім виглядом і здоров'ям людини?
7. Чинники, які сприяють створенню потужної мотивації і спонукають до реалізації оздоровчої програми.
8. Негативний вплив найбільш поширених шкідливих звичок.
9. Показники за якими можна оцінити стан здоров'я організму людини. Ознаки здорової і нездорової людини.
10. Головні причини недотримання правил і норм здорового способу життя.
11. Фактори позитивного і негативного впливу на здоров'я людини.
12. Який взаємозв'язок між духовністю і фізичним здоров'ям?
13. Як ви розумієте свідомість людини?
14. В чому полягає різниця між духовністю, свідомістю і психікою людини?
15. Чи є тотожними поняття “моральність” і “духовність”?
16. Розкрийте інформаційно-енергетичну природу слова.
17. Яка роль причинно-наслідкових взаємозв'язків у житті людини?
18. Чому духовне відродження людини пов'язане з проблемою гармонізації відносин між людиною і природою?
19. Чому наука повинна керуватися моральними законами?
20. Як ви розумієте поняття “екологія свідомості”?
21. Яким чином дотримання правил здорового способу життя впливає на процес самовдосконалення і духовного зростання?
22. Які причини зумовлюють необхідність очищення організму людини?
23. Назвіть головний фактор забруднення людського організму. Яка найперша ознака забруднення й отруєння клітин організму?
24. У чому полягає роль інтоксикації як першопричини захворювання?
25. Яку роль відіграє шлунково-кишковий тракт і, зокрема, товстий кишечник у підтримці здоров'я організму?
26. Що являє собою застуда з погляду ендоекології?

27. Чому запор є одним із факторів ризику? Назвіть головні причини запору.
28. Чи існує взаємозв'язок між екологією внутрішнього середовища організму та його паразитарним ураженням? Обґрунтуйте свою відповідь.
29. У чому полягає небезпека паразитарного ураження організму людини?
30. Назвіть ознаки паразитарного забруднення організму.
31. Чому правильне харчування вважається одним із найпотужніших протипаразитарних засобів?
32. Розкрийте особливості протипаразитарного харчування.
33. Завдяки яким механізмам харчування справляє оздоровчий чи руйнівний вплив на здоров'я людини?
34. Яким чином смак їжі впливає на людський організм?
35. Що є найбільш важливою характеристикою продуктів харчування, якщо говорити про їжу як про ліки?
36. Назвіть функції шлунково-кишкового тракту як залози внутрішньої секреції?
37. У чому полягає відмінність між біологічно активними речовинами продуктів природного походження і штучно виготовленими лікарськими препаратами?
38. Що являють собою харчові волокна? Які властивості мають харчові волокна? Назвіть різновиди харчових волокон.
39. У чому полягає користь харчових волокон для організму людини?
40. У яких продуктах містяться харчові волокна?
41. Розкрийте взаємозв'язок між харчовими волокнами та мікрофлорою кишечнику? Що таке дисбактеріоз? Назвіть головні чинники, які спричинюють дисбактеріоз.
42. Які продукти належать до рафінованих? Що означає слово "рафінований"?
43. У чому полягає шкідливий вплив рафінованих продуктів?
44. Що таке харчовий лейкоцитоз? Як запобігти харчовому лейкоцитозу?
45. Як слід вживати фрукти і ягоди? Яка особливість їх засвоєння?
46. Що таке аутоліз? За яких умов процес аутолізу стає неможливим? З яких продуктів слід розпочинати трапезу згідно з правилами оздоровчого харчування?
47. Вживання яких продуктів слід обмежити, а краще зовсім вилучити з раціону?
48. Яким має бути процентне співвідношення сирої їжі й термічно обробленої?
49. Назвіть головні чинники оздоровчого впливу сирої їжі?
50. Як вживати солодощі, щоб мінімізувати їх шкідливий вплив?
51. Чому особливо ретельно слід пережовувати їжу, яка містить крохмаль?
52. Механізм виникнення відчуття насичення. Скільки минає часу від початку трапези до появи відчуття насичення?
53. Ємність шлунку в нормі. Скільки їжі слід спожити, щоб оптимально заповнити шлунок? Наведіть рекомендації Г.С. Шаталової з цього питання.

54. Переїдання яких продуктів слід уникати? Назвіть головні причини переїдання. Які можуть бути шкідливі наслідки регулярного переповнення шлунка?
55. У яких випадках термічна обробка природних продуктів стає необхідною? Як оцінити ступінь готовності тушкованих чи варених овочів?
56. Голод і апетит. Коли слід приймати їжу: за наявності відчуття голоду чи апетиту? Як відрізнити голод від апетиту?
57. Розкрийте механізм впливу рухової активності на ефективність травлення? Чи впливає рівень навантаження на процеси травлення і засвоєння їжі? Які часові межі харчування до і після фізичного тренування.
58. Кількість їжі та режим харчування протягом дня.
59. Активність шлунка і тонкого кишечника згідно з добовими біоритмами.
60. Якого середовища для свого травлення потребують: а) крохмаль; б) білок? З якими продуктами, згідно з теорією Г. Шелтона, краще поєднувати: а) білки; б) крохмалі? Скільки часу триває травлення добре зволоженого слиною крохмалю?
61. Як впливає на процес травлення наявність в їжі надмірної кількості жиру? Яким чином можна усунути негативну дію жирів?
62. Розкрийте особливості травлення цукру, сиропів, солодких фруктів, меду. Як впливають на процес засвоєння крохмалю: а) цукор; б) кислоти, які містяться у ягодах і фруктах?
63. Як згідно з рекомендаціями Г. Шелтона слід вживати: а) дині; б) молоко; в) солодкі і дуже кислі фрукти; г) десерти (тістечка, пиріжки, морозиво, солодкі фрукти, солодкі напої, коктейлі тощо)?
64. Назвіть головний чинник, що зумовлює оздоровчий та лікувальний вплив води. Де в природі можна знайти структуровану воду високої якості? Назвіть головні чинники оздоровчого впливу талої води.
65. Назвіть найбільш шкідливий матеріал з якого виробляють посуд. Які токсичні речовини можуть знаходитися у продуктах харчування?
66. Вплив рухової активності на нервово-психічні процеси.
67. Механізм впливу рухової активності на функціонування внутрішніх органів. Сутність моторно-вісцеральних рефлексів.
68. Вплив рухової активності на ендоекологію.
69. Рухова активність і працездатність.
70. Чи може фізична праця повністю замінити оздоровче фізичне тренування?
71. Розкрийте сутність феномену “активного відпочинку”, відкритого І.М. Сеченовим.
72. Розкрийте сутність понять: “інтенсивність навантаження”, “обсяг навантаження”. За рахунок обсягу чи інтенсивності вправ слід підвищувати рівень навантаження на початкових етапах занять оздоровчим фізичним тренуванням?
73. Значення розминки. Чи здатне пасивне розігрівання за допомогою опромінення інфрачервоними променями, ультразвуку, сауни, гарячих компресів тощо замінити ефекти розминки?

74. Розкрийте сутність і значення заминки. Поясніть механізм дії “м’язового серця” (“м’язового насосу”). У чому полягає небезпека раптового припинення тривалого виконання інтенсивних вправ (особливо бігу)?
75. Оптимальна тривалість оздоровчого фізичного тренування.
76. Як згідно принципу поступовості має діяти спортсмен високої кваліфікації, якщо він вирішив припинити заняття великим спортом?
77. Розкрийте сутність принципу систематичності. Що являє собою фаза суперкомпенсації (понадвідновлення)?
78. Скільки разів на тиждень слід займатися фізичним тренуванням, щоб ефективно підвищувати рівень здоров’я? Яка ефективність одноразових та дворазових фізичних тренувань на тиждень?
79. Назвіть об’єктивні та суб’єктивні дані, які дозволяють оцінити стан організму людини згідно принципу індивідуалізації.
80. У чому полягає небезпека перетренованості? Назвіть головні ознаки і наслідки стану перетренованості. Як правильно діяти, якщо внаслідок виконання фізичних вправ через деякий час (як правило, наступного дня) з’являється біль у м’язах?
81. Наведіть приклад функціональних проб, завдяки яким можна оцінити стан організму людини, що займається оздоровчим фізичним тренуванням?
82. Чому на початковому етапі спортивного тренування дітей необхідно забезпечити фундамент різнобічної фізичної підготовки?
83. Назвіть різновиди вправ у яких спортсмен може досягти високих спортивних результатів, якщо його м’язи мають високий процент: а) білих волокон; б) червоних волокон.
84. Назвіть рухові якості, які слід розвивати у разі, якщо метою занять є досягнення найбільшого оздоровчого ефекту.
85. У якому випадку може бути виправдана спрямованість тренувального процесу на розвиток окремих рухових якостей чи м’язових груп?
86. До яких наслідків може призвести відсутність різнобічних фізичних навантажень та рання спортивна спеціалізація на початкових етапах підготовки висококваліфікованого спортсмена?
87. У чому полягає головний недолік занять атлетичною гімнастикою з погляду оздоровлення?
88. Розкрийте сутність аеробних та анаеробних процесів під час фізичного навантаження.
89. Розвиток якої фізичної якості справляє найбільший оздоровчий ефект?
90. Назвіть особливості оздоровчого впливу фізичних вправ, спрямованих на розвиток загальної витривалості.
91. Які вправи є найбільш ефективними для розвитку загальної витривалості?
92. Назвіть особливості оздоровчого впливу фізичних вправ, спрямованих на розвиток сили.
93. Схарактеризуйте фізіологічні особливості червоних та білих волокон м’язів.
94. Назвіть характерні особливості виконання силових вправ з метою зміцнення кісткової тканини і нарощування м’язів.

95. Назвіть особливості оздоровчого впливу фізичних вправ, спрямованих на розвиток гнучкості.
96. Яке має бути співвідношення тренувальних засобів для ефективного підвищення рівня здоров'я згідно з рекомендаціями фахівців? Обґрунтуйте свою відповідь.
97. Які вправи небажано поєднувати, а які добре поєднуються на одному занятті? Чому?
98. Розкрийте сутність принципу позитивного психологічного настрою під час виконання фізичних вправ.
99. Яким чином можна підвищити ефективність фізичних вправ з використанням психоемоційних функцій організму? Назвіть головний критерій для відбору вправ з погляду принципу позитивного психологічного настрою під час виконання фізичних вправ. Дайте визначення поняттю "витривалість". Яку функцію виконує втома? Назвіть вправи, які найкраще розвивають загальну витривалість.
100. Яка частка м'язової маси має бути задіяна і скільки часу має виконуватися вправа в аеробному режимі, щоб її можна було вважати аеробною? Назвіть найбільш простий і доступний засіб для розвитку загальної витривалості, який можна рекомендувати людям будь-якого віку.
101. Яким має бути оптимальний обсяг аеробного навантаження для дорослих з погляду оздоровчого тренування?
102. Формула для визначення оптимальної ЧСС під час аеробного тренування.
103. Сутність розмовного тесту або тесту носового дихання під час аеробного тренування.
104. Визначення поняття "сила". Динамічна та статична форма м'язового напруження, їх значення для оздоровчого фізичного тренування.
105. Завдяки яким механізмам відбувається приріст сили у разі використання статичних вправ силового характеру?
106. Завдяки чому відбувається приріст сили у разі використання динамічних вправ силового характеру?
107. У чому полягає небезпека силових вправ статичного характеру? Який найбільш безпечний і водночас ефективний для розвитку сили режим виконання статичних вправ? Назвіть особливості розвитку сили під час виконання статичних вправ.
108. Дайте визначення поняттю "гнучкість". Які існують різновиди гнучкості?
109. Які фактори впливають на гнучкість? Назвіть основний засіб розвитку гнучкості.
110. Яких методичних рекомендацій слід дотримуватися під час занять, спрямованих на розвиток гнучкості?
111. Дайте визначення загартовуванню? З якою метою застосовуються процедури загартовування?

112. Завдяки яким чинникам загартування позитивно впливає на організм людини? У скільки разів знижується ймовірність виникнення застуди внаслідок застосування процедур загартовування?
113. Як з позицій терморегуляції розглядає організм людини І.П. Павлов?
114. Розкрийте сутність фізичного механізму терморегуляції. За яких умов активізується фізична терморегуляція?
115. У чому особливості хімічного механізму терморегуляції? Коли набуває значення хімічна терморегуляція? Яка кількість холодовий і теплових рецепторів на 1 см<sup>2</sup> на шкірі людини?
116. Яке значення для підтримання температури тіла має тонус скелетних м'язів? Як дрижання та напружена фізична праця впливають на теплопродукцію організму? Яким чином у процесах терморегуляції задіяні легені?
117. Як визначити потужність холодового навантаження, щоб загартування мало оздоровчий вплив?
118. Чому слід обережно ставитися до такої поширеної рекомендації, як обливання холодною водою після фізичного навантаження?
119. Назвіть особливості механічного подразнення тіла водою.
120. Який вплив холодового подразника є більш фізіологічним: повільне, слабке, але тривале охолодження поверхні шкіри чи сильна, різка, але короткочасна дія холоду? Схарактеризуйте головні причини виникнення застудних захворювань після процедур загартування?
121. Що являє собою випарне загартування?
122. Назвіть фактори, які знижують ефективність процедур загартування?
123. У чому полягає ефект загартовування з використанням бані?
124. Протипоказання до використання процедур загартування. Принципи загартування.

### Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота									Сума
Розділ 1			Розділ 2						
Т 1.	Т 2.	Т 3.	Т 4.	Т 5.	Т 6.	Т 7.	Т 8.	Т 9.	100
10	10	10	10	15	15	10	10	10	

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку

90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
74-81	<b>C</b>		
64-73	<b>D</b>	задовільно	
60-63	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### Рекомендована література

1. Амосов М.М. Здоров'я / М.М. Амосов. – К. : Нива, 1997. – 144 с.
2. Булич Е.Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології : навч. посібник / Е.Г.Булич, І.В. Муравов. – К. : ІЗМН, 1997. – 224 с.
3. Булич Э. Г. Здоровье человека : Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
4. Гончаренко М.С. Екологія людини : навчальний посібник / М.С. Гончаренко, Ю.Д. Бойчук. – Суми : ВТД «Університетська книга», 2008. – 391 с.
5. Грибан В.Г. Валеологія : підручник / В.Г. Грибан. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 214 с.
6. Греггер М., Стоун Дж. Як не померти передчасно. Їжа, яка відвертає та лікує хвороби / Майкл Греггер, Джин Стоун ; Пер. з англ. В. Горбатька. – К. : Вид. група КМ-БУКС, 2018. – 512 с.
7. Генік С.М. Скарби здоров'я навколо нас / С.М. Генік. – Івано-Франківськ : Нова Зоря, 2002. – 680 с.
8. Дінейка К. Рух, дихання, психофізичне тренування / К. Дінейка. – К. : Здоров'я, 1988. – 176 с.
9. Димань Т. М., Барановський М. М., Білявський Г. О. та ін. Екотрофологія. Основи екологічно безпечного харчування. Навчальний посібник / за наук. ред. Т.М. Димань, – К.: Лібра, 2006. – 304 с.
10. Ендерс Дж. Внутрішня історія. Кишечник – найцікавіший орган нашого тіла / Джулія Ендерс; перекл. з нім. К. Меншикової. – Харків : Клуб Сімейного дозвілля, 2015. – 288 с.
11. Єжова О.О. Здоровий спосіб життя : навч. посібн. / О. О. Єжова. – Суми : Університетська книга, 2010. – 127, [1] с.

12. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю.Д. Бойчука. – Харків: вид. Рожко С.Г., 2017. – 488 с.
13. Мікроелементи та здоров'я / Методичний посібник для роботи в лабораторії/ [укл. О. О. Коновалова, Г. П. Андрейко]. – Х. : ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2012. – 40 с.
14. Міхеєнко О. І. Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини : навчальний посібник / О. І. Міхеєнко. – 2-ге вид., перероб. і доп. – Суми : Університетська книга, 2010. – 448 с.
15. Міхеєнко О.І. Основи здорового способу життя: навчальний посібник. / О.І. Міхеєнко. – Суми: ФОП Цьома С.П., 2023. – 412 с.
16. Міхеєнко О.І. Основи раціонального та оздоровчого харчування : навчальний посібник / О.І. Міхеєнко. – Суми : Університетська книга, 2013. – 184 с.
17. Міхеєнко О.І. Принципи оздоровчого фізичного тренування : навчально-методичний посібник / О.І. Міхеєнко. – Суми : ФОП Цьома С.П., 2019. – 76 с.
18. Основи медичної валеології / Якобчук А. В., Курик О. Г. – Вид. 2-ге., навчальний посібник. — К. : Ліра-К, 2017. – 244 с.
19. Павлоцька Л.Ф., Дуденко Н.В., Димитрієвич Л.Р. Основи фізіології, гігієни харчування та проблеми безпеки харчових продуктів: навчальний посібник.- Суми: ВТД «Університетська книга», 2007. – 441 с.
20. Педагогіка здоров'я як основа розвитку потенціалу особистості / В.А. Гладуш, Н.В. Зимівець, З.П. Бондаренко, Л.М. Ніколенко та ін. Дніпро: ЛІРА, 2020. – 384 с.
21. Теоретичні та практичні аспекти нутриціології: навч. посіб. / Л. В. Андріюк, Т. П. Гарник, В.М. Яцюк, С.І. Федяєва; Львів. нац. мед. ун-т ім. Д. Галицького. – Львів: Посвіт, 2016. – 126 с.
22. Френсіс Г. Дивовижні пригоди всередині тіла / Гевін Фрерсіс; перекл. з англ. Т. Микитюк. – Харків : Клуб Сімейного дозвілля, 2016. – 288 с.
23. Харченко Н.В. Дієтологія / Н.В. Харченко, Г.А. Анохіна. - Київ; Кіровоград: Меридіан, 2012. – 528 с.