

Силабус курсу:



СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ

Ступінь вищої освіти:	бакалавр
Спеціальність:	A7 Фізична культура і спорт
Рік підготовки:	1
Семестр викладання:	весняний
Кількість кредитів ЄКТС:	5
Мова(-и) викладання:	українська
Вид семестрового контролю	залік

Автор курсу та лектор:

канд.пед.наук, Ткачук Олена Геннадіївна			
вчений ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я та по-батькові			
доцент кафедри фізичної культури і спорту			
посада			
tkachuk@snu.edu.ua	+380662872127		за розкладом
електронна адреса	телефон	месенджер	консультації

Викладач лабораторних занять:*

вчений ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я та по-батькові			
посада			
електронна адреса	телефон	месенджер	консультації

Викладач практичних занять:*

вчений ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я та по-батькові			
посада			
електронна адреса	телефон	месенджер	консультації

* – 1) дані підрозділи вносяться до силабусу в разі, якщо практичні та (або) лабораторні заняття проводить інший викладач, котрий не є автором курсу та лектором;
2) припустимо змінювати назву підрозділу на «Викладач лабораторних та практичних занять:», якщо лабораторні та практичні заняття проводить один викладач, котрий не є автором курсу та лектором.

Анотація навчального курсу

Мета вивчення курсу:

Мета викладання навчальної дисципліни «Здоров'язберігаючі технології» є формування у слухачів уявлень про теоретико-методологічні основи здійснення оздоровчої діяльності серед різних верст населення. А також, розкриття сучасних наукових концепцій впровадження здоров'язбережувальних технологій в навчально-виховний процес, що сприятиме формуванню, збереженню та зміцненню громадського здоров'я.

Результати навчання:

Знати: характеристику основних складових здоров'я та факторів, що впливають на здоров'я сучасної людини; методи оцінки індивідуального здоров'я; структурні компоненти здорового способу життя; методичні і організаційні підходи до збереження здоров'я, його формування і зміцнення;

методи профілактики поширених неінфекційних захворювань сучасності та передчасного старіння.

Розуміти: механізм розвитку та фактори ризику найбільш розповсюджених хронічних неінфекційних захворювань сучасності; механізм впливу різних шкідливих звичок на організм та способи їх подолання; теоретико-методологічні основи сучасних здоров'язберігаючих технологій, спрямованих на забезпечення здорового харчування, достатньої рухової активності, покращення ментального здоров'я, зміцнення організму осіб різних вікових груп та забезпечення здорового старіння, при проведенні програм фізичної терапії.

Вміти: практично оцінювати спосіб життя та виявляти негативні моменти і фактори ризику найбільш розповсюджених хронічних неінфекційних захворювань сучасності, розробляти і використовувати заходи щодо їх усунення; диференційовано підходити до вибору методів і засобів збереження і зміцнення здоров'я, використовувати сучасні науково-обґрунтовані технології здоров'язбереження, реалізуючи індивідуальну програму фізичної терапії; скласти рекомендації з дотримання здорового режиму харчування, рухової активності, режиму праці та відпочинку тощо для осіб різних вікових груп; застосовувати різні методи проведення просвітницьких і профілактичних заходів щодо збереження і зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя та культури здоров'я осіб різного віку. Аналізувати результати оцінки способу життя, показників індивідуального здоров'я та функціональних резервів організму клієнтів/пацієнтів, і на цій основі здійснювати вибір адекватних засобів фізичної терапії та оздоровчих технологій, виявляти позитивні та негативні ефекти при проведенні оздоровчих заходів, розробляти рекомендації щодо їх корекції.

Передумови до початку вивчення:

Базові знання з основ охорони здоров'я та гігієни.

Мета курсу (набуті компетентності)

Розвинути здатність здобувачів до творчого поєднання теоретичних знань і практичних навичок, до самостійної розробки, реалізації та оцінки ефективності розробленої індивідуальної оздоровчої програми для осіб різного віку і статі; застосовувати методики проведення просвітницьких і профілактичних заходів щодо формування здорового способу життя та культури здоров'я дітей та дорослих; використовувати набуті знання щодо збереження і зміцнення власного здоров'я, втілювати принципи здорового способу життя під час проведення заходів реабілітації.

Структура курсу

№	Тема	Години (Л/ЛБ/ПЗ)	Стислий зміст	Інструменти і завдання
1.	СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ: ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА І СИСТЕМАТИЗАЦІЯ.	денна 2/0/4 заочна 0,5/0/0,5	Поняття здоров'я, основні принципи його підтримання і збереження. Здоровий спосіб життя як передумова формування культури здоров'я індивідуума. Методи оцінки способу життя людей різного віку. Здоров'язбережувальні технології в школі і здоров'язміцнювальні (оздоровчі) технології для людей різного віку. Характеристика і класифікація сучасних оздоровчих систем (Купера, Амосова, Ніші, Дінейки, шейпінг, фітнес). Переваги і недоліки існуючих оздоровчих систем, вимоги до розробки науково-обґрунтованих оздоровчих технологій. Кількісна оцінка індивідуального способу життя та самооцінка здоров'я на основі анкетування, визначення негативних факторів способу життя та шляхів корекції. Методика оцінювання рівня соматичного здоров'я за Г.Л. Апанасенко.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
2.	СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ, СПРЯМОВАНІ НА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ ЛЮДИНИ.	денна 2/0/2 заочна 0,5/0/0,5	Проблема забезпечення здорового харчування у сучасному світі, хвороби, спричинені аліментарними факторами. Глобальна стратегія ВООЗ з харчування, фізичної активності і здоров'я (2004 р.). Програма ВООЗ інтегрованої профілактики неінфекційних захворювань на загально-національному рівні (CINDI) та «Керівництво програми CINDI щодо харчування» (CINDI dietary guide, 2000). Методи оцінки харчового раціону людини. Принципи побудови раціонального харчового раціону: енергетична адекватність та збалансованість за вмістом основних поживних речовин, вітамінів, макро- та мікроелементів. Інформаційні бюлетені ВООЗ щодо 11 новітніх підходів до	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання

№	Тема	Години (Л/ЛБ/ПЗ)	Стислий зміст	Інструменти і завдання
			здорового харчування. Сучасні харчові піраміди. Оцінка індивідуального харчового статусу, енерговитрат організму і калорійності харчового раціону, визначення негативних факторів харчування та шляхів корекції.	
3.	СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ, СПРЯМОВАНІ НА ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ.	денна 2/0/4 заочна 0,5/0/0,5	Проблема зниженої фізичної активності (фізичної інертності) у сучасному світі, захворювання, спричинені зниженою фізичною активністю (ФА). Позитивний вплив регулярної ФА на здоров'я. Глобальні рекомендації з фізичної активності для здоров'я та розроблені рівні рухової активності для різних вікових груп. Методи оцінки фізичної активності людини. Загальна характеристика та методика побудови сучасних фітнес-програми у структурі фізкультурно-оздоровчих технологій. Загальна характеристика сучасних засобів фізичного виховання, що використовуються в оздоровчому тренуванні: різних аеробних вправ, в т.ч. сучасних видів, силового спрямування, стретчингу, вправ на розвиток гнучкості тощо. Принципи оздоровчого фізичного тренування. Застосування фізичних чинників (загартовування, масаж, водні процедури тощо) в оздоровчих технологіях. Оцінка індивідуального рівня рухової активності, визначення шляхів профілактики гіподинамії.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
4.	СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ, СПРЯМОВАНІ НА КОРЕКЦІЮ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ І ПОКРАЩЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я.	денна 2/0/4 заочна 0,5/0/0,5	Проблема психоемоційного перенапруження у сучасному світі, захворювання спричинені стресами і психоемоційними перевантаженнями. Значення режиму праці і відпочинку, сну, повноцінного дозвілля у підтриманні психічного здоров'я та здоров'я загалом. Методи оцінки психоемоційного стану, порушень психічної адаптації, сну. Раціональна організація життєдіяльності школярів, студентів та офісних працівників. Сучасні методи регулювання психічного стану та нормалізації сну (медитація, аутотренінг, психофізичне тренування, дихальні практики, релаксаційна гімнастика, ароматерапія тощо). Оцінка показників індивідуального психоемоційного стану на	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання

№	Тема	Години (Л/ЛБ/ПЗ)	Стислий зміст	Інструменти і завдання
			основі анкетування, визначення шляхів корекції.	
5.	ФАКТОРИ РИЗИКУ І ПРОФІЛАКТИКА РОЗПОВСЮДЖЕНИХ НЕІНФЕКЦІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ (НІЗ) СУЧАСНОСТІ З ВИКОРИСТАННЯМ СУЧАСНИХ ОЗДОРОВЧИХ СТРАТЕГІЙ	денна 2/0/2 заочна 1,0/0/1,0	Основні фактори ризику значного поширення НІЗ у сучасному світі (нездорове харчування, гіподинамія, куріння, зловживання алкоголем). Методи оцінки факторів ризику НІЗ. Характеристика розповсюджених НІЗ сучасності – серцево-судинних, ожиріння, цукрового діабету і раку і методи їх профілактики. Корекція харчового режиму (найбільш поширені оздоровчі дієти), фізичної активності, подолання залежності від тютюнопаління та вживання алкоголю за допомогою сучасних оздоровчих стратегій. Визначення ризику НІЗ на основі анкетування та шляхів корекції.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
6.	СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ, СПРЯМОВАНІ НА ПОПЕРЕДЖЕННЯ СТАРІННЯ І СПРИЯННЯ АКТИВНОМУ ДОВГОЛІТТЮ	денна 2/0/2 заочна 1,0/0/1,0	Проблема старіння у сучасному світі, фактори, що сприяють ранньому старінню, захворювання людей похилого віку. Особливості перебігу клімактеричного періоду у жінок, немедикаментозні методи корекції стану. Методи оцінки біологічного віку людини. Оздоровчі методики, спрямовані на запобігання виникнення ранніх інволюційних змін у різних органах та системах організму та подовження періоду працездатності і активного довголіття. Визначення індивідуального біологічного віку, шляхи зниження темпів старіння.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання

Рекомендована література

1. Бойчук Ю. Д. Сучасні здоров'язберезувальні технології: монографія. Харків: Оригінал, 2018. 724 с.
2. Пхіденко С. В. Методика оцінки якості життя Всесвітньої організації охорони здоров'я: українська версія. Дніпропетровськ, 2001. 599 с.
3. Грибан В. Г. Валеологія : навч. посіб. Київ: Центр навч. літератури, 2008. 251 с.
4. Демерков С. В. Фізичне виховання : навчальний посібник. Східноукраїнський НУ ім. В. Даля. Луганськ, 2007.
5. Дубинська О.Я. Курс лекцій з фізичної культури, фізичне виховання різних верств населення. Суми, Видавництво СумДПУ ім. А.С.Макаренка. 2013. 230 с.
6. Карпова І. Б. Фізична культура та формування здорового спо-субу життя : навч. посіб. Київ: КНЕУ, 2005. 103 с.

7. Нестерова С.Ю. Валеологія і основи медичних знань: тексти лекцій (Частина І). Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту. Вінниця : ВДПУ, 2014. 126 с.

8. Сливка Л. Здоров'язбережувальна педагогіка: (навч.мет.посібник) – Івано-Франківськ: видавець Кушнір Г.М. 2016. 200 с.

Оцінювання курсу

За повністю виконані завдання здобувач вищої освіти може отримати визначену кількість балів:

Інструменти і завдання	Кількість балів
Присутність на заняттях та своєчасне виконання самостійних практичних завдань у межах тем	30
Індивідуальні завдання, тести	50
Екзаменаційне тестове завдання	20
Разом	100

Шкала оцінювання здобувачів вищої освіти

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Політика курсу

Плагіат та академічна доброчесність:

Здобувач вищої освіти може пройти певні онлайн-курси, які пов'язані з темами дисципліни, на онлайн-платформах. При поданні документу про проходження курсу студенту можуть бути перезараховані певні теми курсу та нараховані бали за завдання.

Під час виконання завдань здобувач вищої освіти має дотримуватись політики академічної доброчесності. Запозичення мають бути оформлені відповідними посиланнями. Списування є забороненим.

Завдання і заняття:

Всі завдання, передбачені програмою курсу мають бути виконані своєчасно і оцінені в спосіб, зазначений вище. Аудиторні заняття мають відвідуватись регулярно. Пропущені заняття (з будь-яких причин) мають бути відпрацьовані з отриманням відповідної оцінки не пізніше останнього тижня поточного семестру. В разі поважної причини (хвороба, академічна мобільність тощо) терміни можуть бути збільшені за письмовим дозволом декана.

Поведінка на занятті:

На заняття здобувачі вищої освіти мають з'являтися вчасно (відеозв'язок Teams) відповідно до діючого розкладу занять, яке міститься на сайті університету. Під час занять усі його учасники мають дотримуватися вимог техніки безпеки.