

Міністерство освіти і науки України

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Кафедра валеології



“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор науково-педагогічної роботи

Олександр ГОЛОВКО

2022 р.

Робоча програма навчальної дисципліни

**Вікова фізіологія та здоров'я дитини**

(назва навчальної дисципліни)

рівень вищої освіти \_\_\_\_\_ перший (бакалаврський) \_\_\_\_\_

галузь знань \_\_\_\_\_ 01 Освіта \_\_\_\_\_  
(шифр і назва)

спеціальність \_\_\_\_\_ 014 Середня освіта \_\_\_\_\_  
(шифр і назва)

предметна спеціальність \_\_\_\_\_ 014.07 Середня освіта (Географія) \_\_\_\_\_  
(шифр і назва)

освітні програми: \_\_\_\_\_ Географія, природознавство та спортивно-туристська робота \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Географія, економіка та краєзнавчо-туристична робота \_\_\_\_\_  
(шифр і назва)

вид дисципліни \_\_\_\_\_ обов'язкова \_\_\_\_\_  
(обов'язкова / за вибором)

факультет \_\_\_\_\_ геології, географії, рекреації та туризму \_\_\_\_\_

2022/2023 навчальний рік

Програму рекомендовано до затвердження вченою радою філософського факультету

« 24 » червня 2022 року, протокол № 5

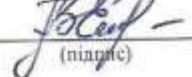
РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: к. біол. наук, доцент, доцент закладу вищої освіти кафедри валеології Олена КОНОВАЛОВА

Програму схвалено на засіданні кафедри валеології філософського факультету Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна

Протокол від «09» червня 2022 року, № 8

В.о. завідувача кафедри  Олена КОНОВАЛОВА  
(підпис)

Програму погоджено з гарантом освітньо-професійної програми Географія, природознавство та спортивно-туристська робота

Гарант освітньо-професійної програми  Катерина БОРИСЕНКО  
(підпис)

Програму погоджено з гарантом освітньо-професійної програми Географія, економіка та краєзнавчо-туристична робота

Гарант освітньо-професійної програми  Наталія ГУССЕВА  
(підпис)

Програму погоджено з науково-методичною комісією факультету геології, географії, рекреації та туризму

Протокол від «27» серпня 2022 року № 7

Голова науково-методичної комісії  Олександр ЖЕМЕРОВ  
(підпис)

## ВСТУП

Програма навчальної дисципліни «Вікова фізіологія та здоров'я дитини» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки першого бакалаврського рівня вищої освіти спеціальності 014 «Середня освіта» предметної спеціальності 014.07 Середня освіта (Географія)

### 1. Опис навчальної дисципліни

**1.1. Мета:** вивчення особливостей життєдіяльності організму в різні періоди онтогенезу людини, формування здоров'язбережувальної культури майбутнього спеціаліста як передумови його адаптації до майбутньої професійної діяльності.

#### 1.2. Основні завдання вивчення дисципліни

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні набути наступні компетентності:

*Загальні компетентності:*

**ЗК 2.** Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, вести здоровий спосіб життя.

*Спеціальні (фахові, предметні) компетентності*

**ФК 1.** Усвідомлення предметної області та розуміння професійної діяльності.

**ФК 4.** Здатність формувати ключові і предметні компетентності учнів основної школи та реалізувати наскрізні змістові лінії засобами навчання.

**ФК 5.** Здатність здійснювати об'єктивний контроль і оцінювання рівня навчальних досягнень учнів

**ФК 10.** Формування позитивної пізнавальної мотивації дитини до саморозвитку і навчання.

**СК03.** Здатність проектувати та організувати освітній процес, підбирати та реалізовувати форми, методи і засоби навчання, що спрямовані на розвиток здібностей учнів та враховують психолого-педагогічні характеристики класу.

**СК06.** Здатність виконувати педагогічний супровід процесів соціалізації та професійного самовизначення учнів та формування їхньої культури.

**1.3. Кількість кредитів: 3**

**1.4. Загальна кількість годин: 90**

<b>1.5. Характеристика навчальної дисципліни</b>	
<b>Обов'язкова / за вибором</b>	
Денна форма навчання	Заочна (дистанційна) форма навчання
Рік підготовки	
2-й	2-й
Семестр	
3-й	3-й
Лекції	
32 год.	6 год.
Практичні, семінарські заняття	
16 год.	4 год.
Лабораторні заняття	
год.	год.
Самостійна робота	
42 год.	80 год.
у тому числі індивідуальні завдання	
0 год.	

### **1.6. Заплановані результати навчання**

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні отримати наступні результати:

*Програмні результати (ПРН) навчання*

**РН 1.** Знає основні історичні етапи розвитку предметної області.

**РН 2.** Знає закономірності розвитку особистості, вікові особливості учнів, їхню психологію та специфіку сімейних стосунків.

**РН 3.** Знає та розуміє принципи, форми, сучасні методи, методичні прийоми навчання предмета, уміє здійснювати об'єктивний контроль і оцінювання рівня навчальних досягнень учнів в закладах загальної середньої освіти (рівень базової середньої освіти), загальні засади організації туристсько-краєзнавчої роботи з учнівською молоддю.

**ПР04.** Знає та розуміє особливості навчання різнорідних груп учнів, застосовує диференціацію навчання, організовує освітній процес з урахуванням особливих потреб учнів.

**ПР 17.** Пояснює зміни, які відбуваються в географічному середовищі під впливом природних і антропогенних чинників, формулює наслідки й детермінанти в контексті концепції сталого розвитку людства.

**ПР 23.** Знає, розуміє і демонструє здатність реалізовувати теоретичні й методичні засади навчання географії для виконання освітньої програми в базовій середній школі.

## **2. Тематичний план навчальної дисципліни**

*Розділ 1. Теоретичні засади науки про здоров'я.*

**Тема 1. Наука про здоров'я.** Комплексна наукова дисципліна про здоров'я людини. Предмет, завдання та методи. Напрями, принципи, категорії та функції науки про здоров'я. Місце серед природничих наук та наук про людину. Значення для формування свідомої мотивації людини до здорового способу життя, підвищення рівня здоров'я населення і збереження генофонду нації.

Історія пізнання людиною проблем власного здоров'я в контексті розвитку суспільства, науки і культури. Внесок у розвиток науки про здоров'я вітчизняних та зарубіжних учених.

**Тема 2. Поняття про здоров'я.** Поняття про здоров'я, його інтегративний зміст. Складові здоров'я. Здоров'я як практична і філософська проблема. Критерії здоров'я. Здоров'я і хвороба. Основні чинники, що впливають на здоров'я.

Поняття про біоритми людини. Ендогенні та екзогенні біологічні ритми. Явище десинхрону. Необхідність урахування біологічних ритмів у організації навчально-виховного процесу у школі.

**Тема 3. Стан здоров'я населення України.** Демографічна ситуація, що склалася в Україні. Показники тривалості життя в Україні та інших країнах світу. Теоретичні обґрунтування середньої тривалості життя людини.

*Розділ 2. Науково обґрунтований здоровий спосіб життя як основа формування, збереження та зміцнення здоров'я*

**Тема 4. Здоровий спосіб життя.** Спосіб життя та його складові. Поняття про здоровий спосіб життя та культуру здоров'я. Формування здорового способу життя на основі традицій та культурної спадщини українського народу.

**Тема 5. Фізичне здоров'я.** Рухова активність і здоров'я. Недостатній рівень рухової активності — гіподинамія як чинник ризику. Фізична культура як профілактика розвитку гіподинамічного синдрому. Необхідний рівень фізичного навантаження, його критерії. Добова норма рухової активності дітей різного віку. Формування та корекція постави учнів.

Харчування і здоров'я. Критерії раціонального харчування: енергетичний — калорійна цінність продуктів харчування; критерії складу їжі — необхідна кількість і співвідношення компонентів їжі; критерій наявності в їжі “баластних” речовин; режим харчування. Вітаміни та мікроелементи, їх значення для нормального функціонування організму людини. Недостатнє харчування та його наслідки: дистрофія, зниження темпів росту, затримка статевого дозрівання. Надмірне харчування, ожиріння.

**Тема 6. Основи психологічного здоров'я. Програма духовного розвитку.** Поняття психічне здоров'я і проблеми його комплексного вивчення. Фізіологічні основи психічної діяльності. Взаємовплив біологічного і соціального у психічному розвитку індивіда. Відсутність позитивних психологічних настанов на здоров'я як чинник виникнення хвороби. Чинники ризику психічних захворювань в епоху НТР: урбанізація, інформаційне виробництва, гіподинамія, інформаційне, перевантаження тощо. Поняття про стрес. Фізіологічна основа стресу як адаптивної реакції. Види стресів. Емоційні чинники хвороби. Загальна характеристика дистресів. Провідна роль духовності в процесі формування, розвитку здоров'я. Динаміка формування духовності: Формування позитивного мислення

**Тема 7. Здоров'язбережувальна діяльність вчителя.** Здоров'язбережувальна педагогіка. Мережа «Шкіл здоров'я». Оздоровчі технології в школі

*Розділ 3. Вікові особливості онтогенезу людини*

**Тема 8. Предмет і завдання вікової фізіології.**

Поняття про вікову фізіологію та її зв'язок з іншими науками. Історія та основні етапи розвитку вікової фізіології. Методи організації фізіологічних досліджень. Сучасні методи досліджень у віковій фізіології та валеології.

**Тема 9. Загальні закономірності росту та розвитку людини.**

Поняття про онтогенез. Ріст і розвиток. Вікова періодизація. Закономірності росту та розвитку дітей. Акселерація та ретардація розвитку. Сенситивні періоди розвитку дітей та підлітків.

**Тема 10. Вікові особливості опорно-рухового апарату.**

Загальні відомості про опорно-рухову систему. Особливості росту та розвитку кісток. Будова і функції суглобів. Вікові особливості розвитку скелету. М'язова система. Особливості розвитку рухових навичок, Удосконалення координації рухів з віком. Профілактика порушень опорно-рухового апарату у дітей.

### 3. Структура навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб.	інд.	с. р.		л	п	лаб.	інд.	с. р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Розділ 1. Теоретичні засади науки про здоров'я</b>												
Тема 1. Наука про здоров'я	6	2				4	10	1				9
Тема 2. Поняття про здоров'я	26	12	6			8	20	1	2			17
Тема 3. Стан здоров'я населення України.	8	2	2			4	10	1				9
Разом за розділом 1	40	16	8			16	60	4	4			52
<b>Розділ 2. Науково обґрунтований здоровий спосіб життя як основа формування, збереження та зміцнення здоров'я</b>												
Тема 4. Здоровий спосіб життя.	8	2	2			4	10	1	1			8
Тема 5. Фізичне здоров'я.	12	2	2			8	18	1				17
Тема 6. Основи психологічного здоров'я. Програма духовного розвитку	8	4				4	5	0,5				4,5
Тема 7. Здоров'язбережувальна діяльність вчителя	6	2				4						
Разом за розділом 2	34	10	4			20	38	3	1			34
<b>Розділ 3. Вікові особливості онтогенезу людини.</b>												
Тема 8. Предмет і завдання вікової фізіології.	6	2	2			2	12	0,5	1			10,5
Тема 9. Загальні закономірності росту та розвитку людини	6	2	2			2	10	0,5				9,5
Тема 10. . Вікові особливості опорно-рухового апарату.	4	2				2						
Разом за розділом 3	16	6	4			6	22	1	1			20
<b>Усього годин</b>	90	32	16			42	90	6	4			80

#### 4. Теми семінарських (практичних, лабораторних) занять Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b>Теоретичні засади науки про здоров'я</b>		
1.	Визначення здоров'я	2
2	Поняття про погодно-метеорологічні фактори, показники та методика оцінки рівня патогенної дії	1
3.	Метеочутливість людини та методики її визначення	1

4.	Біоритмологічні особливості людини та їх вплив на здоров'я	2
5.	Стан здоров'я населення України	2
<b>Розділ 2. Науково обґрунтований здоровий спосіб життя як основа формування, збереження та зміцнення здоров'я</b>		
Тема 6. Фізичне здоров'я		
6.	Оцінка якості життя	1
7.	Розрахунок індивідуальних добових енерговитрат	1
8.	Розрахунок індивідуального добового раціону	2
<b>Розділ 3. Вікові особливості онтогенезу людини</b>		
9.	Прогнозування середнього зросту дитини	2
10.	Оцінка рівня фізичного здоров'я школярів	2
	Разом	16

### 5. Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Назва завдання	Кількість годин
1	Історія розвитку валеології	4
2	Зв'язок науки про здоров'я з іншими наукам и	4
3	Аналіз відомих визначень здоров'я	4
4	Складові здоров'я	4
5	Категорії науки про здоров'я	4
6	Розділи науки про здоров'я	4
7	Здоров'язбережувальні педагогічні технології	4
8	Мережа шкіл здоров'я	4
9	Кодекси професійної етики	4
10	Оцінка здоров'я школярів	6
	Разом	42

### 6. Індивідуальні завдання

Не передбачено навчальним планом

### 7. Методи навчання

*1. Словесні методи:* лекція, пояснення, бесіда, дискусія, робота з навчальною і науковою літературою. Ознайомлення та повторення термінології, необхідної для роботи за темою, презентації, пошук відповідей на питання.

*2. Практичні методи:* творчі роботи, практичні заняття. Обговорення ( в т.ч. чат, форум). Питання-відповіді. Виконання завдань не на оцінку. Опитування (текстові повідомлення з коментарем). Групове виконання завдань, за необхідності – інтерактивних. Виконання практичного завдання. Ведення зошиту для практичних занять та самостійних завдань, паспорту здоров'я.

### 8. Методи контролю

Поточний контроль, контрольна робота, письмові завдання, повідомлення, підсумкова робота: екзамен.

### 9. Схема нарахування балів

Поточний контроль, самостійна робота, індивідуальні завдання											Екзамен	Сума	
Розділ 1			Розділ 2				Розділ 3			Контрольна робота, передбачена навчальним планом			Разом
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10				
4	16	2	2	8	2	2	2	2	2	18	60	40	100

T1, T2 ... – теми розділів.

### Шкала оцінювання:

Сума балів за всі види навчальної діяльності протягом семестру	Оцінка для чотирирівневої шкали оцінювання
90-100	відмінно
70-89	добре
50-69	задовільно
1-49	незадовільно

### 10. Рекомендована література

#### Основна література

1. Апанасенко Г. Л., Попова Л. О., Мальований А. В. Санологія (медичні аспекти валеології). – Львів, ПП «Кварт», 2011. – 303 с.
2. Вікова фізіологія. Теорія, практика. Тести: навчальний посібник. - Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2008. – 332 с.
3. Вікова фізіологія і валеологія. Лабораторний практикум / За редакцією П. Д. Плахтія: Навчальний посібник. – Кам'янець-Подільський: ПП Мошак М. І., 2005. – 208 с.
4. Гончаренко М. С. Валеологія в схемах. – Харків: Бурун-книга, 2005. – 208 с.
5. Грибан В. Г. Валеологія. – Київ: Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.
6. Міхєєнко О. І. Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини. – Суми: Університетська книга, 2010. – 448 с.
7. Ріст і розвиток людини: підручник / В. С. Тарасюк, Н. В. Титаренко, І. Ю. Андрієвський та ін.; за ред. В. С. Тарасюка, І. Ю. Андрієвського. – К.: Медицина, 2008. — 400 с.

#### Допоміжна література

1. Булич Е.Г, Мурахов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: Навч.посібник. – К.: ІЗМН, 1997.
2. Бобрицька В. І., Гриньова М. В. та ін. Валеологія. Навч. посібник / За ред. В. І. Бобрицької. – Полтава, 1999. – 306 с.
3. Носко М. О., Архипов О. А. Біометрія рухових дій людини. Монографія / За заг. ред. Архипова О.А. - К.: Видавничий дім "Слово", 2011. - 216 с.
4. Тимченко Г. М. Вікова фізіологія та валеологія: методичний посібник до практичних занять для студентів спеціальності «Здоров'я людини (Валеологія)» / Г. М. Тимченко. – Х. : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2011. – 36 с.
4. Харківська валеологічна школа. – Х., 2010. 75 с.



## 11. Посилання на інформаційні ресурси в Інтернеті, відео-лекції, інше методичне забезпечення

1. Гончаренко М. С. Валеологія в схемах. Ел. репозитарій ЦНБ.  
<http://dspace.univer.kharkov.ua/handle/123456789/8978>
2. Науковий простір Харківської валеологічної школи та її керівника проф. М. С. Гончаренко. . Ел. репозитарій ЦНБ  
<http://dspace.univer.kharkov.ua/handle/123456789/8985>
3. Українська асоціація валеологів. Офіційний сайт. <http://valeolog.net/>
4. Дистанційний курс «Здоров'я людини» <https://dist.karazin.ua/moodle/course/view.php?id=3753>
5. Stanford Introduction to Food and Health ( Введення Стенфорд в харчування і здоров'я)  
<https://ru.coursera.org/learn/food-and-health>
6. Human anatomy and physiology (Анатомія та фізіологія людини)  
<https://www.khanacademy.org/science/health-and-medicine/human-anatomy-and-physiology>

## 12. Особливості навчання за денною формою в умовах дії обставин непоборної сили

В умовах дії форс-мажорних обмежень освітній процес в університеті здійснюється відповідно до наказів/ розпоряджень ректора/ проректора або за змішаною формою навчання або повністю дистанційно в синхронному режимі. Складання підсумкового семестрового контролю: в разі запровадження жорстких обмежень з заборонаю відвідування ЗВО студентам денної форми навчання надається можливість скласти екзамен в тестовій формі дистанційно на платформі Moodle в дистанційному курсі «Здоров'я людини», режим доступу: <https://moodle.karazin.ua/course/view.php?id=3753>.