

Міністерство освіти і науки України

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Кафедра валеології

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Декан філософського факультету

Іван КАРПЕНКО

30 червня 2023 р.



Робоча програма навчальної дисципліни

Діагностика та моніторинг рівня здоров'я

(назва навчальної дисципліни)

рівень вищої освіти _____ перший (бакалаврський) _____
галузь знань _____ 01 Освіта / Педагогіка _____
(шифр і назва)
спеціальність _____ 014 Середня освіта _____
(шифр і назва)
предметна спеціальність _____ 014.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини) _____
(шифр і назва)
освітня програма _____ Середня освіта (Біологія та здоров'я людини) _____
(шифр і назва)
вид дисципліни _____ обов'язкова _____
(обов'язкова / за вибором)
факультет _____ біологічний _____

2023/2024 навчальний рік

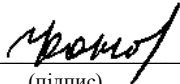
Програму рекомендовано до затвердження вченою радою філософського факультету

«16» червня 2023 року, протокол № 6

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 «30» травня 2023 року, № 9


В.о. завідувача кафедри  Олена КОНОВАЛОВА
(підпис)

Програму погоджено з гарантом освітньо-професійної програми Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)

Гарант освітньо-професійної програми  Наталія САМОЙЛОВА
(підпис)

Програму погоджено з науково-методичною комісією біологічного факультету

Протокол від «21» червня 2023 року № 11

Голова науково-методичної комісії  Ольга ТАГЛІНА
(підпис)

ВСТУП

Програма навчальної дисципліни «Діагностика і моніторинг рівня здоров'я» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки першого бакалаврського рівня вищої освіти спеціальності 014 «Середня освіта» предметної спеціальності 014.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)

1. Опис навчальної дисципліни

1.1. Мета викладання навчальної дисципліни: забезпечити відповідні сучасним вимогам знання студентів про традиційні та нетрадиційні методи діагностики фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я і навчити їх користуватися ними.

1.2. Основні завдання вивчення дисципліни

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

Загальні компетентності:

ЗК2. Знання та розуміння предметної області (біології та основ здоров'я) та області професійної діяльності в обсязі, достатньому для самостійної роботи за фахом, вміння використовувати ці знання на практиці: належне використання біологічної та здоров'язбережувальної термінології та номенклатури в освітньому процесі, ефективно і вільно передавати ідеї, принципи і теорії в галузі біології та здоров'я людини, уміння формувати наукове мислення, доносити знання до нефакхівців.

ЗК8. Здатність до абстрактного мислення, аналізу і синтезу, здатність генерувати нові ідеї (креативність), застосовувати знання у практичних ситуаціях, оцінювати та забезпечувати якість виконаних робіт, планувати та управляти часом, здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності

ФК16. Здатність у процесі навчання та виховання учнів доводити й реалізовувати стратегію сталого розвитку людства, розкривати сутність здорового способу життя і охорони здоров'я, застосовувати валеологічні методи оцінки й моніторингу стану здоров'я людини і базові знання з медико-біологічних дисциплін для обрання ефективних шляхів і способів збереження, зміцнення та відновлення здоров'я людини.

ФК18. Здатність застосовувати валеологічні методи оцінки і моніторингу стану здоров'я людини, уміння складати харчовий раціон із урахуванням реальних можливостей і користі для здоров'я, обізнаність щодо методів визначення й збереження високої якості харчових продуктів.

1.3. Кількість кредитів: 5

1.4. Загальна кількість годин: 150

1.5. Характеристика навчальної дисципліни	
Обов'язкова / за вибором	
Денна форма навчання	Заочна (дистанційна) форма навчання
Рік підготовки	
3-й	3-й
Семестр	
5-й	5-й
Лекції	
32 год.	8 год.
Практичні, семінарські заняття	
32 год.	8 год.
Лабораторні заняття	
год.	год.
Самостійна робота	
86 год.	134 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

ПРН 2 застосовує базові знання природничих та суспільних наук щодо біології та здоров'я людини: об'єктно-предметна область, поняттєво-термінологічний апарат, теорії і концепції, закони і закономірності, методи дослідження біології і здоров'я людини, знає особливості розвитку сучасної біологічної науки та наук про здоров'я, основні методологічні принципи наукового дослідження, методологічний і методичний інструментарій проведення наукових досліджень за спеціалізацією.

ПРН 19. Застосовує базові знання з медико-біологічних дисциплін з метою розкриття норми та адаптації до фізичних навантажень, негативного впливу довкілля на здоров'я людини, пояснює гігієнічні основи раціонального харчування; гігієнічні особливості занять руховою активністю людей різних вікових груп.

ПРН 21. Самостійно вимірює антропометричні, фізіометричні й функціональні показники за допомогою апаратної та інструментальної діагностики, використовує біоетичні принципи проведення валеологічних експериментів.

2. Тематичний план навчальної дисципліни

Розділ 1. Теоретико-методологічні принципи діагностичної роботи в валеології

Тема 1. Поняття про здоров'я і аналіз його критеріїв

Валеологічна діагностика — інструмент оцінки якості і кількості здоров'я. Цілі та задачі валеологічної діагностики здоров'я. Принципи побудови діагностичної роботи в закладах освіти. Сутність кількісного підходу до оцінки здоров'я.

Здоров'я як системне поняття. Взаємозв'язок рівнів вивчення здоров'я. Сучасний інтегральний підхід та його реалізація.

Групи показників, що застосовуються для оцінки здоров'я. Оцінка та самооцінка здоров'я, критерії здоров'я.

Тема 2. Моделі та норми в оцінці життєздатності

Моделі та норми при оцінці здоров'я. Основні проблеми в оцінці здоров'я. Технологія застосування норми в валеології. Вимоги до методів, що застосовуються для валеологічної діагностики.

Розділ 2 Тестування фізичного компоненту здоров'я.

Тема 3. Фактори фізичного здоров'я

Поняття про фізичне здоров'я. Діагностика показників індивідуального здоров'я. Основні діагностичні моделі. Адаптаційні резерви організму. Структурні та функціональні резерви. Види функціональних резервів. Методи їх оцінки.

Показники фізичного розвитку, фізичної підготовки, функціональних резервів, типу конституції, адаптаційно-приспосувальних можливостей, наявності або відсутності захворювань.

Донозологічна діагностика здоров'я за функціональними показниками. Функціональний резерв та функціональні можливості. Методи їх оцінки. Функціональні тести. Вимоги до них та оцінка результатів. Добір індикаторної системи для оцінки адаптаційних можливостей організму. Математичний аналіз серцевого циклу. Визначення адаптаційного потенціалу. Спеціальні методики: проба Мартине, проба С. П. Летунова, Гарвардський степ-тест, Кліностатична й ортостатична проби.

Тестування рівня здоров'я за прямими показниками. Біологічний вік та його визначення. Діагностика рівня здоров'я за резервами біоенергетики. Визначення аеробної продуктивності організму. Фізична дієздатність і максимальне споживання кисню (МСК). Оцінка фізичної працездатності за даними тесту PWC_{170} та непрямого визначення МСК, 12-хвилинний тест Купера. Аеробна й анаеробна продуктивність. Фізична дієздатність у осіб різної статі, віку, у спортсменів. Скринінг-тестування здоров'я дітей шкільного віку та підлітків.

Тема 4. Методи дослідження стану окремих органів і систем

Дослідження центральної та вегетативної нервової системи. Дослідження стану аналізаторів. Дослідження м'язового та пропріоцептивного відчуття.

Вимір частоти серцевих скорочень та артеріального тиску. Розрахункові показники системи кровообігу. Функціональна оцінка серцево-судинної системи. Типи реакцій кровообігу на функціональне навантаження. Інструментальні методи дослідження системи кровообігу

Методи дослідження дихальної системи Функціональна оцінка апарату зовнішнього дихання.

Розділ 3. Теорія та методика тестування інших складових здоров'я.

Тема 5. Визначення, критерії, методи діагностики психічного здоров'я

Поняття про психічне та психологічне здоров'я. Відмінність психологічного здоров'я від духовного. Складові психічного здоров'я: емоційне, інтелектуальне, особистісне. Сучасне уявлення про психічне здоров'я та його критерії. Уявлення зарубіжних психологів про критерії психічного здоров'я.

Методики тестування психічного здоров'я. Класифікація методик: за формою рішення діагностичних завдань, за видом діагностичних засобів. За формою рішення діагностичних завдань: самооцінювальні тести, діагностичні, проєктивні, тести-завдання. За видом діагностичних засобів: апаратурні та бланкові. Вимоги до методик. Типи методик. Формалізовані та малоформалізовані методики та їх характеристика. Формалізовані: тести, опитувальники, методики проєктивної техніки, психофізіологічні методики. Малоформалізовані методики: спостереження, бесіда, аналіз продуктів діяльності.

Тема 6. Соціальне здоров'я, його оцінка

Проблема тестування професійного здоров'я. Методики оцінки професійної адаптації та дезадаптації. Професійне самовизначення. Професіограми. Стрес в професійній діяльності. Проблема «професійного вигоряння» та його своєчасної

діагностики. Міжособистісні проблеми на роботі. Самооцінка фізичного, психічного і соціального здоров'я.

Тема 7 Методи оцінки популяційного здоров'я

Сучасні тенденції. Демографічна криза в Україні. Роль генетичного чинника, харчування і навколишнього середовища у підтриманні оптимальної популяції людини як біологічного виду. Охорона материнства і дитинства. Концепція і стратегія охорони здоров'я дітей в Україні. Здоров'я в територіальних спільнотах. Групове та популяційне здоров'я. Показники, що застосовуються для їх оцінки.

Розділ 4 Моніторинг здоров'я.

Тема 8 Поняття про моніторинг здоров'я та його методи

Поняття про моніторинг здоров'я: мета, види, основні принципи. Вимоги до методів, що застосовуються при моніторингу здоров'я. Розподіл дітей за групами здоров'я за рекомендаціями ВООЗ. Групи здоров'я за Ю. Є. Вельтищевим. Методи моніторингу морфо-функціонального розвитку дітей. Методи моніторингу стану серцево-судинної системи. Методи моніторингу стану дихальної системи.

Моніторинг стану внутрішньошкільного середовища

Тема 9 Методи моніторингу інтегрального стану здоров'я. «Паспорти здоров'я».

Укладання паспорту здоров'я як необхідна умова моніторингу здоров'я в закладах освіти. Вимоги до «Паспортів здоров'я». Основні принципи складання «Паспорту здоров'я». Аналіз структури «Паспортів здоров'я школяра». Комп'ютерні методи моніторингу здоров'я.

3. Структура навчальної дисципліни

Назви розділів	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
Розділ 1. Теоретико-методологічні принципи діагностичної роботи в валеології												
Разом за розділом 1	30	6	10			14	30	2	2			26
Розділ 2. Тестування фізичного компоненту здоров'я												
Разом за розділом 2	42	12	10			20	36	2	2			32
Розділ 3. Теорія та методика тестування інших складових здоров'я												
Разом за розділом 3	44	10	8			26	44	2	2			40
Розділ 4. Моніторинг здоров'я												
Разом за розділом 4	34	4	4			26	40	2	2			36
Усього годин	150	32	32			86	150	8	8			134

4. Теми семінарських (практичних, лабораторних) занять

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1	Інтегральна оцінка рівня фізичного здоров'я. Оцінка фізичного стану. Визначення адаптаційного потенціалу	4	2
2	Самооцінка стану здоров'я. Методи визначення біологічного віку за В. П. Войтенком	2	
3	Визначення біологічного віку за ЕКР КБЕ	2	

4	Оцінка фізичної працездатності за допомогою Гарвардського степ-тесту.	2	
5	Оцінка фізичної працездатності за даними тесту PWC ₁₇₀ та непрямого визначення МСК	2	2
6	Оцінка основних властивостей нервової системи. Дослідження стану аналізаторів	2	
7	Дослідження м'язового та пропріоцептивного відчуття	2	
8	Розрахункові показники системи кровообігу	2	
9	Функціональні проби системи зовнішнього дихання	2	2
10	Методика визначення емоційного вигорання В.В. Бойко	2	
11	Опитувальник «Ставлення до здоров'я» (Р.А. Березовська). Методика «Індекс ставлення до здоров'я»	2	
12	Оцінка якості життя за допомогою стандартизованого опитувальника	2	
13	Самооцінка фізичного, психічного і соціального здоров'я.	2	
14	Аналіз структури «Паспортів здоров'я»	2	2
15	Порівняльний аналіз здоров'я школярів	2	
	Разом:	32	8

5. Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Види, зміст самостійної роботи	Кількість годин	
		денна	заочна
1	Категоріальний апарат валеології. Визначення категорії «здоров'я». Конспект	4	6
2	Критерії здоров'я за даними літератури. Конспект	4	6
3	Парадокси здоров'я за Булич та Муравовим.. Повідомлення	5	6
4	Біохімічні резерви організму. Конспект	2	4
5	Самооцінка стану здоров'я. Конспект	2	4
6	Оцінка фізичної надійності. Лабораторний журнал	3	6
7	Кардіоінтервалографія за Баєвським. Показники, визнані ВООЗ. Презентація	2	4
8	Функціональні проби, що застосовуються для оцінки фізичного здоров'я. Презентація	2	4
9	Оцінка фізичної працездатності за допомогою 6-моментної функціональної проби. Лабораторний журнал	4	4
10	Біологічний вік. Лабораторний журнал	2	3
11	Діагностика здоров'я за показниками біоенергетики. Конспект	4	4
12	Оцінка фізичної працездатності за даними тесту PWC ₁₇₀ та непрямого визначення МСК. Лабораторний журнал	4	4
13	Інструментальні методи дослідження системи кровообігу. Конспект	4	4
14	Підготовка до контрольної роботи	5	5
15	Контроль навантажень у фізичному вихованні. Конспект	6	2
16	Особливості тестування психічного здоров'я. Зошит	8	15
17	Методики оцінки професійної адаптації та дезадаптації Лабораторний журнал	8	13
18	Методи оцінки популяційного здоров'я. Конспект	6	10
19	Методи моніторингу стану серцево-судинної і дихальної	6	10

	систем. Презентації		
20	Моніторинг стану внутрішньошкільного середовища. Заповнений бланк	2	4
21	Оцінка якості життя. Заповнений бланк	2	5
22	«Паспорти здоров'я»	7	7
23	Комп'ютерні методи моніторингу здоров'я. Конспект	2	4
	Разом	94	134

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, лабораторний журнал, «Паспорт здоров'я студента», екзаменаційна робота.

9. Схема нарахування балів

Поточний контроль, самостійна робота									Контрольна робота, передбачена навчальним планом	Разом	Екзамен	Сума
Розділ 1		Розділ 2		Розділ 3			Розділ 4					
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9				
3	3	8	8	4	4	4	2	12	12	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

Критерії оцінювання з діагностики та моніторингу рівня здоров'я

Оцінка	Критерії оцінювання
Відмінно 90 – 100 балів	Студент виявляє всебічне, систематичне і глибоке знання програмного матеріалу, самостійно виконав всі передбачені завдання, глибоко засвоїв основну і додаткову літературу, рекомендовану програмою, активно працював на практичних заняттях. Розбирається в основних наукових концепціях з дисципліни, проявив творчі здібності і науковий підхід у розумінні та викладенні засвоєних знань. Вільно оперує відомими фактами та поняттями з використанням інформації з інших дисциплін, відповідь відрізняє точність використаних термінів. Виклад отриманих знань послідовний і логічний, допускаються поодинокі несуттєві помилки, які виправляються самостійно
Добре 70-89 балів	Студент виявляє повне знання навчально-програмного матеріалу, не допускає суттєвих неточностей у відповіді, самостійно виконав усі передбачені програмою завдання, засвоїв основну літературу, передбачену програмою, активно працював на практичних заняттях, показав систематичний характер знань з дисципліни, достатній для подальшого навчання, а також здатність до їх самостійного поповнення.
Задовільно 50-69 балів	Студент виявляє знання основного навчально-програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та майбутньої роботи за професією, не відрізнявся активністю на практичних заняттях, самостійно виконав основні передбачені програмою завдання, однак допустив деякі погрішності при їх виконанні та у відповіді на екзамені, але володіє необхідними знаннями для їх усунення самостійно або за підказкою викладача
Незадовільно 0-49 балів	Студент виявляє прогалини в знаннях або відсутність знань з більшої частини основного навчально-програмного матеріалу. Не виконав самостійно передбачені програмою основні завдання або допустив принципові помилки у їх виконанні, не відпрацював основні практичні заняття, допускає суттєві помилки у відповіді, не може продовжувати навчання чи приступити до фахової діяльності після закінчення зво без додаткових занять з відповідної дисципліни

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. Гончаренко М. С. Діагностичні підходи до визначення стану духовного і морального здоров'я особистості: Навчальний посібник. / М. С. Гончаренко, Е. Т. Карачинська, Т. М. Куйдіна, В. Є. Новікова – Х.: Вид-во Харк. нац. ун-ту імені В.Н. Каразіна, 2012.– 152 с.
3. Грибан В. Г. Валеологія: Навчальний посібник. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.

Допоміжна література

4. Скринінг-тестування здоров'я дітей шкільного віку та підлітків: Метод. рекомендації / Даниленко Г. М., Бонлат Л. Ф. — Харків, 1996. — 24 с.

5. Булич Е. Г., Муравов І. В. Валеологія. теоретичні основи валеології. – Київ: ІЗМН, 1997. – 224 с.

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

1. Комп'ютерна програма «Рівень здоров'я»
2. Комп'ютерна програма «Оцінка фізичної працездатності за даними тесту PWC₁₇₀ та непрямого визначення МСК».
3. <http://apanasenko.at.ua/publ/>
4. Дистанційний курс «Діагностика і моніторинг рівня здоров'я» режим доступу: <https://moodle.karazin.ua/course/view.php?id=1083>.

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 «Діагностика і моніторинг рівня здоров'я», режим доступу: <https://moodle.karazin.ua/course/view.php?id=1083>.