



# Валеологія і валеометрія

вибіркова дисципліна

для здобувачів освіти першого (бакалаврського) рівня освіти

спеціальності А7 Фізична культура і спорт

освітньої програми 017.00.01 «Фізичне виховання»



# Розробник курсу :



## **Ляхова Інна Миколаївна ,**

доктор педагогічних наук, професор,  
професор кафедри фізичного виховання і  
педагогіки спорту

Київського столичного університету  
імені Бориса Грінченка

# Мета і завдання дисципліни:

*Мета дисципліни* – підготовка компетентних конкурентоспроможних фахівців у сфері фізичної культури і спорту, здатних самостійно розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми із застосуванням засобів валеології і валеометрії у процесі своєї професійної діяльності з широким доступом до працевлаштування відповідно до місії Київського столичного університету імені Бориса Грінченка – «Служити людині, громаді, суспільству».

*Завдання дисципліни:*

1. Сформувати навички здорового способу життя та профілактики захворювань завдяки застосуванню знань про оптимізацію рухової активності, раціональне харчування та психоемоційну регуляцію.
  2. Розкрити особливості використання валеометричних методів для оцінки рівня фізичного здоров'я, працездатності та адаптаційних можливостей організму.
  3. Надати характеристику принципам валеології та валеометрії для створення ефективних програм, спрямованих на збереження й покращення здоров'я різних верств населення.
-

# Фахові компетентності і програмні результати навчання:

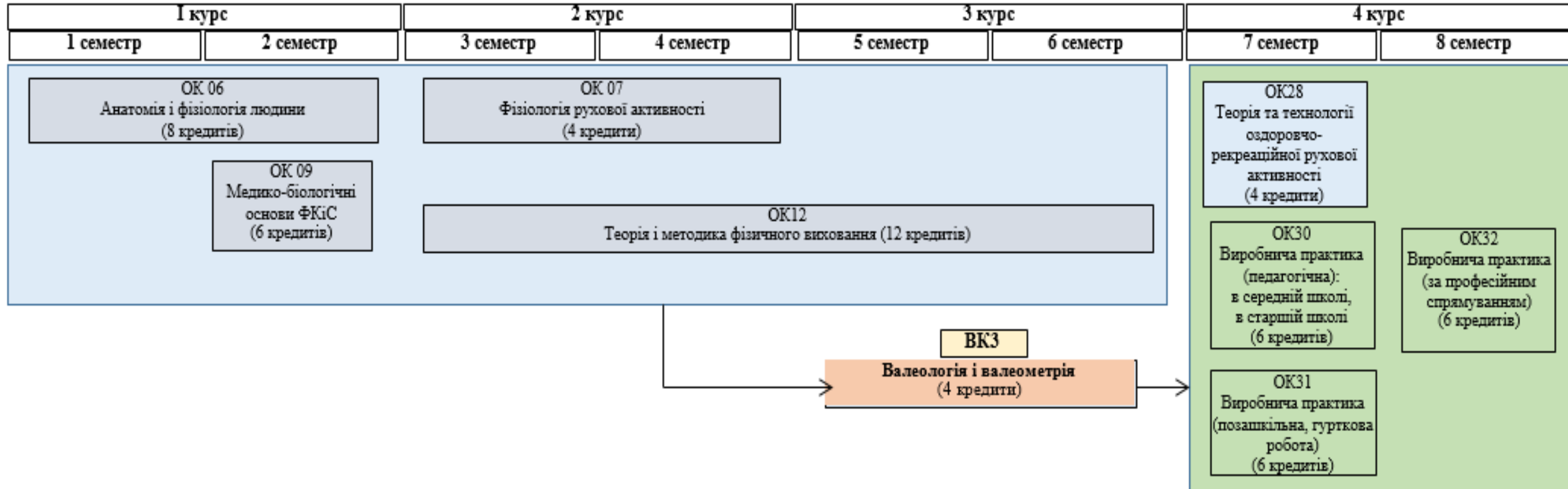
Дисципліна, як вибіркова компонента освітньої програми, забезпечує оволодіння здобувачами загальними та фаховими компетентностями:

- Опанувати здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів) (ЗК11).
- Опанувати здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях (ЗК12).
- Опанувати здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості (ФК1).
- Опанувати здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя (ФК5).

Дисципліна спрямована на досягнення програмних результатів навчання, а саме:

- здобувач здатний навчатися руховим діям та розвитку рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами (ПРН7).
  - здобувач демонструє готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення (ПРН9);
  - здобувач здатний використовувати засвоєні вміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості (ПРН13).
-

# Освітня траєкторія :



# Тематичний план

№	Змістовні модулі	Кількість годин			
		Всього	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота
<b>3 курс, 5 семестр</b>					
<b>Змістовий модуль 1. Валеологія й основи управління здоров'ям</b>					
1.	Вступ до дисципліни «Валеологія і валеометрія». Валеологія як культурно-науковий феномен сьогодення	2	2	-	-
2.	Фактори ризику виникнення найнебезпечніших захворювань	28	-	4	14
3.	Імунітет як комплекс захисних реакцій людини	4	-	4	-
4.	Значення правильної постави в збереженні здоров'я людини та профілактика її порушень	4	-	4	-
	Модульний контроль	2			
<b>Змістовий модуль 2. Показники здоров'я людини та його валеометрія</b>					
5.	Здоров'я, «третій стан», хвороба та фактори впливу	2	2	-	-
6.	Методика визначення рівня здоров'я за Г. Апанасенко, Р. Науменко	18	-	4	14
7.	Біологічний вік людини. Методика визначення біологічного віку за В. Войтенко	4	-	4	-
8.	Основи активного творчого довголіття. Прогноз тривалості життя за методикою Г. Апанасенко	4	-	4	-
	Модульний контроль	4			
<i>Разом:</i>		<b>60</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	<b>28</b>

# Тематичний план

№	Змістовні модулі	Кількість годин			
		Всього	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота
<b>3 курс, 6 семестр</b>					
<b>Змістовий модуль 3. Харчування як один із важливих факторів впливу на здоров'я</b>					
9.	Оздоровче харчування	2	2	-	-
10.	Маса тіла, ожиріння та їх вплив на здоров'я	4	-	4	-
11.	Голодування та його вплив на здоров'я людини	4	-	4	-
12.	Оцінювання правильності харчування	18		2	14
	Модульний контроль	2			
<b>Змістовий модуль 4. Психічне здоров'я як стан благополуччя людини. Практики збільшення енергопотенціалу людини</b>					
13.	Психічне здоров'я і його роль у життєдіяльності людини	2	2	-	-
14.	Емоційна напруга людини та способи запобігання стресових станів	4	-	4	-
15.	Емоційне благополуччя і його вплив на здоров'я	4	-	4	-
16.	Фізичні вправи для збільшення енергопотенціалу людини, омолодження, оздоровлення і довголіття. Експрес-оцінка енергопотенціалу людини	18	-	4	14
	Модульний контроль	2			
<i>Разом:</i>		60	4	22	28

## 5 причин вивчати дисципліну «Валеологія і валеометрія»:

- **Збереження та зміцнення здоров'я** – дисципліна допомагає зрозуміти основи здорового способу життя, профілактики захворювань та підвищення якості життя.
- **Формування культури здоров'я** – вивчення валеології сприяє усвідомленому ставленню до власного здоров'я та здоров'я оточуючих, розвитку відповідального підходу до способу життя.
- **Оцінка та моніторинг стану здоров'я** – валеометрія дає навички вимірювання фізичних, психологічних та соціальних параметрів здоров'я, що дозволяє контролювати та покращувати його.
- **Підвищення працездатності та адаптації** – знання у цій сфері допомагають підтримувати оптимальну фізичну та розумову форму, підвищувати витривалість та стійкість до стресів.
- **Професійна та особиста користь** – валеологічні знання потрібні у багатьох сферах (медицина, освіта, спорт, психологія), а також допомагають краще розуміти власний організм і приймати правильні рішення щодо здоров'я.