

**Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського**



**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
**Ректор Вінницького державного  
педагогічного університету  
імені Михайла Коцюбинського**

\_\_\_\_\_ проф. Лазаренко Н.І.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 р.

**ПРОГРАМА І КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ**  
*додаткового вступного випробування*  
*з валеології*  
*для вступу на ОС бакалавр*  
*за спеціальністю 227 Фізична терапія, ерготерапія*

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Пояснювальна записка .....                                                                                                                                   | 3  |
| Зміст програми .....                                                                                                                                         | 5  |
| Критерії оцінювання відповідей абітурієнтів на додатковому випробуванні<br>для вступу на навчання за спеціальністю 227 Фізична терапія, ерготерапія<br>..... | 8  |
| Екзаменаційні питання з валеології .....                                                                                                                     | 9  |
| Література.....                                                                                                                                              | 11 |

## ВСТУПНЕ ВИПРОБУВАННЯ З ВАЛЕОЛОГІЇ

---

### ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Метою вступного випробування з валеології на ОС «бакалавр» є перевірка рівня знань і вмінь абітурієнтів. Завданням вступного випробування з валеології є перевірка знань абітурієнтів про фізіологічні процеси в організмі людини, загальні принципи здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я, а також вміння досліджувати і оцінювати стан здоров'я

В основу програми з валеології закладено системний підхід до людини і її здоров'я, зокрема розуміння динаміки людського життя, його критичних періодіві знання своїх біоритмів, а також психофізіологічних особливостей.

Дана програма призначена для цілеспрямованої підготовки абітурієнтів до вступного випробування з валеології.

Абітурієнт повинен:

Знати:

- визначення поняття "здоров'я" і основні фактори формування та відновлення здоров'я;
- основні фактори навколишнього середовища, що впливають на здоров'я людини;
- причини виникнення стресу, його вплив на організм людини і методи профілактики;
- принципи раціонального харчування;
- основні правила дієтичного харчування;
- роль рухової активності для формування здорового способу життя та збереження й зміцнення здоров'я людини;
- вплив гіподинамії на здоров'я;
- фізіологічні основи біологічних ритмів людини.

Уміти:

- скласти добовий раціон (визначити кількість білків, жирів і вуглеводів, калорійність добового раціону);
- розвивати особисту стресостійкість, саморегуляцію, уникати та не допускати систематичного перевантаження організму, підтримувати психоемоційне здоров'я;
- оцінювати стан здоров'я людини та функціональні можливості її організму на підставі фізіологічних критеріїв, результатів моніторингу фізичного стану;
- надавати рекомендації щодо профілактики та принципів боротьби зі шкідливими звичками;
- визначити тип працездатності (біоритм).

Зміст відповідей на теоретичні питання повинен бути послідовним, логічним, обґрунтованим. Дотримання таких вимог свідчить про те, що абітурієнт самостійно розкриває конкретний зміст питання білету.

Білети рівноцінні за складністю питань та об'ємом інформації.

## ВСТУПНЕ ВИПРОБУВАННЯ З ВАЛЕОЛОГІЇ

---

### ЗМІСТ ПРОГРАМИ

#### **РОЗДІЛ 1. Основи здорового способу життя.**

Історія становлення валеології. Інтегральний характер валеології, її формування на основі екології, біології, психології, педагогіки, медицини та інших наук (І.І.Брехман). Предмет, об'єкт та методи валеології. Роль мотивації та установок сучасної людини у формуванні основ здорового способу життя.

Визначення здоров'я, основні фактори формування і відновлення здоров'я. Поняття про біоенергетику. Перехідний стан між здоров'ям та хворобою.

Поняття «спосіб життя», «здоровий спосіб життя». Поняття «оптимальний руховий режим». Рухова активність людини та потреба в ній. Вплив гіпокінезії на здоров'я.

Самоконтроль фізичного стану. Фізичний розвиток та його оцінка. Донозологічна діагностика здоров'я за функціональними показниками. Функціональний резерв та функціональні можливості. Методи їх оцінки. Функціональні тести. Вимоги до них та оцінка результатів.

Поняття «біоритми» та «гомеостаз». Зв'язок факторів зовнішнього середовища з формуванням біоритмів. Види біоритмів. Механізми формування біоритмів. Циркадійний біоритм. Біоритмологічні типи. Сезонні біоритми. Зв'язок між біоритмами і працездатністю людини. Біологічний годинник.

Поняття адаптація. Основні види адаптації. Стадії розвитку адаптації. Взаємозв'язок між поняттями «адаптація» і «здоров'я». Адаптивні типи.

Загартовування та його значення. Принципи загартовування. Загартовування повітрям. Повітряні ванни, класифікація. Біологічна дія

сонця. Значення для організму ультрафіолетових та інфрачервоних променів. Загартовування водою. Види водних процедур.

Поняття про раціональне харчування. Правильний режим харчування. Біологічне значення основних харчових речовин. Норми споживання білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин. Лікувальна дія дієтичного харчування. Водний і мінеральний обмін. Вітаміни. Правила дієтичного харчування. Вегетаріанство. Голодування. Піст і голодування як фактор оздоровлення. Біологічноактивні добавки. Харчування і ожиріння

Шкідливі звички і здоров'я. Наркоманія. Формування психічної і фізичної залежності. Морфіноманія. Наркоманія, викликана препаратами коноплі. Кокаїнова наркоманія (кокаїнізм). Наркоманія амфетамінового типу. Токсикоманія. Тютюнокуріння. Алкоголізм.

## **РОЗДІЛ 2. Природа психічної діяльності. Емоції і здоров'я.**

Психіка людини. Психофізіологічна типологія людини. Неврози. Функціональна асиметрія головного мозку. Сон. Фази сну. Теорії і механізми сну. Сновидіння. Патологічні форми сну. Гіпноз. Поняття про психічне здоров'я, позитивні і негативні емоції. Етапи психічного розвитку дітей. Формування структур головного мозку, що забезпечують психічну діяльність. Розвиток мови. Людина в соціумі.

Поняття «стрес» (Ганс Сельє). Стадії розвитку стресової реакції. Стресогенні фактори. Конструктивний і деструктивний стрес. Захворювання пов'язані зі стресом. Фізіологічний і психічний стрес. Стрес як психофізіологічна реакція. Основна причина емоційного стресу. Позитивні і негативні емоції. Індивідуальний захист від стресу. Аутогенне тренування (Шульц). Основні методи подолання стресу: релаксація, концентрація, ауторегуляція подиху, аутотренінг.

## **РОЗДІЛ 3. Поняття про хвороби.**

Поняття про хворобу. Причини розвитку хвороби. Періоди розвитку хвороби. Хвороби, що передаються статевим шляхом. Профілактика статевих

інфекцій. Сифіліс. Гонорея. Трихомоніаз. Туберкульоз. ВІЛ-інфекція. Механізми передачі. Профілактика.

Шлюб та сім'я. Функції сім'ї. Гігієна статевого життя. Моделі сексуальної поведінки молоді.

**КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ  
ВІДПОВІДЕЙ АБІТУРІЄНТІВ НА ВСТУПНОМУ ВИПРОБУВАННІ**

Оцінювання успішного засвоєння абітурієнтом матеріалу дисципліни здійснюється за двобальною шкалою: зараховано, не зараховано.

Оцінка **«зараховано»** виставляється абітурієнту, який вільно, з розумінням володіє навчальним матеріалом, дає правильну, повну відповідь, може допустити 1-2 помилки.

Оцінку **«не зараховано»** отримує абітурієнт, якщо при відтворенні навчального матеріалу дає неправильну відповідь, або відповідь абітурієнта елементарна чи фрагментарна.

Якщо абітурієнт отримав під час додаткового вступного випробування з валеології і основ медичних знань оцінку **«зараховано»**, то він виявив достатній рівень відповідної підготовки і тому може бути допущений до вступних фахових випробувань за відповідною спеціальністю.



## ВСТУПНЕ ВИПРОБУВАННЯ З ВАЛЕОЛОГІЇ

---

### ЕКЗАМЕНАЦІЙНІ ПИТАННЯ З ВАЛЕОЛОГІЇ

1. Мета і завдання валеології і основ медичних знань.
2. Охарактеризувати поняття «здоров'я». Види здоров'я.
3. Пояснити зміст поняття «перехідний стан між здоров'ям та хворобою» («третій стан»). Причини розвитку і прояви перехідного стану.
4. Профілактика розвитку перехідного стану.
5. Дати визначення поняттю «хвороба». Причини виникнення хвороби.
6. Періоди розвитку хвороби.
7. Охарактеризувати поняття «спосіб життя».
8. Фактори здорового способу життя.
9. «Оптимальний руховий режим». Вікова норма добової активності.
10. Гіпокінезія. Види гіпокінезії і причини її виникнення
10. Вплив гіпокінезії на організм людини.
11. Функціональні проби для самоконтролю фізичного стану.
12. Біоритми. Механізми формування біоритмів.
13. Біоритми і фактори зовнішнього середовища.
14. Ритми високої і середньої частоти.
15. Зміна психічної і фізичної працездатності людини протягом доби.
16. Біологічний годинник.
17. Поняття про психіку людини. Структура психіки.
18. Класифікація типів вищої нервової діяльності за І.П.Павловим.
19. Типи темпераменту за Гіппократом.
20. Неврози. Види неврозів (неврастенія, істерія, психастенія).
21. Функціональна асиметрія головного мозку.
22. Сон. Фази сну.
23. Теорії і механізми сну.
24. Сновидіння.
25. Патологічні форми сну.
26. Гіпноз.
27. Вчення про стрес.
28. Загальний адаптаційний синдром.
29. Стадії розвитку стресу.
30. Класифікація стресорів.
31. Конструктивний і деструктивний стрес.
32. Захворювання пов'язані зі стресом.
33. Основні ознаки стресової напруги.

- 34.Профілактика стресу та корекція його наслідків (релаксація, концентрація, ауторегуляція подиху, аутотренінг).
- 35.Адаптація. Основні види адаптації.
- 36.Стадії адаптації
- 37.Взаємозв'язок між поняттям «адаптація» і «здоров'я». Адаптивні типи.
- 38.Загартовування та його значення для організму людини.
- 39.Основні принципи загартовування.
- 40.Загартовування повітрям.
- 41.Біологічна дія сонця.
- 42.Загартовування водою.
- 43.Розкрити зміст поняття «раціональне харчування».
- 44.Норми споживання білків, жирів та вуглеводів.
- 45.Значення білків у харчуванні. Норми споживання білків.
- 46.Повноцінні і неповноцінні білки.
- 47.Значення жирів у харчуванні. Норми споживання жирів.
- 48.Холестерин. Значення для організму. Продукти з високим вмістом холестерину.
- 49.Значення вуглеводів у харчуванні. Норми споживання вуглеводів.
- 50.Водний і мінеральний обмін.
- 51.Питний режим. Питна норма.
- 52.Вітаміни.
- 53.Вегетаріанство. Види вегетаріанства.
- 54.Голодування. Голодування з лікувальною метою.
- 55.Фактори, що сприяють розвитку наркоманії.
- 56.Психічна залежність при наркоманії.
- 57.Фізична залежність при наркоманії.
- 58.Морфіноманія.Стан морфійної абстиненції.
- 59.Кокаїнова наркоманія.Абстинентний синдром при кокаїновій наркоманії.
- 60.Наркоманія амфетамінового типу.
- 61.Наркоманія, викликана галюциногенами.
- 62.Вплив наркотиків на здоров'я людини.
- 63.Вплив тютюнокуріння на організм людини.
- 64.Вплив алкоголю на організм людини.
- 65.Туберкульоз. Етіологія. Патогенез.
- 66.Віл-інфекція. Етіологія. Патогенез.
- 67.Поняття про венеричні хвороби. Сифіліс. Періоди хвороби. Ознаки.
- 68.Охарактеризувати негативний вплив наркотиків на фізичне та психічне здоров'я людини.
- 69.Фізичний розвиток дітей і підлітків як показник здоров'я.
- 70.Поняття про імунну систему. Види імунітету.

## ВСТУПНЕ ВИПРОБУВАННЯ З ВАЛЕОЛОГІЇ

---

### ЛІТЕРАТУРА

#### *Основна*

1. Апанасенко Г.Л. Попова Л.А., Магльований А.В. Санологія (медичні аспекти валеології) [підручник]. Київ-Львів, 2011. 303 с.
2. Грибан В.Г. Валеологія: [підручник]. К.: Центр учбової літератури, 2008. 214 с.
3. Іващук Л.Ю., Онишкевич С.М. Валеологія. [навчальний посібник]. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2010. 400 с.
4. Нестерова С.Ю. Валеологія і основи медичних знань: конспект лекцій (ч1). Вінниця, 2014. 126 с.
5. Нестерова С.Ю. Валеологія і основи медичних знань: конспект лекцій (ч2). Вінниця, 2017, 84 с.
6. Нестерова С.Ю. Загальна теорія здоров'я (загальна та педагогічна валеологія) курс лекцій. Вінниця, 2019. 126 с.
7. Нестерова С.Ю. Основи здорового способу життя (навчально-методичний посібник), Вінниця, 2019. 147 с.
8. Петриненко Т.В. Основи медичних знань [підручник]. К.: Медицина, 2007. 248 с.
9. Хорошуха М.Ф., Приймаков О.О., Ткачук В.Г. Основи здоров'я: [навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл.]. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. 372 с.

#### *Допоміжна*

1. Даценко І.І. Загальна гігієна: [посібник для практичних занять]. Львів: Світ, 2001. 472 с.
2. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: [учебник для студ. сред. и высш. уч. завед.]. М.: Гуманитарное издание центр ВЛАДОС, 2003. 512 с.

3. Плахтій П.Д., Страшко С.В., Підгірний В.К. Вікова фізіологія і валеологія: [навч. посібник]. Кам'янець-Подільський, 2010. 308 с.
4. Цимбал Н.М. Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров'я: [навч.-метод. посібник]. Тернопіль: «Навчальна книга – Богдан», 2005. 168 с.

Голова фахової атестаційної комісії

доц. Дмитренко С.М.

Зав. кафедри

проф. Фурман Ю.М.

Укладач

доц. Нестерова С.Ю.