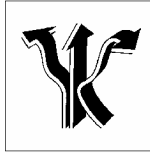


МІЖРЕГІОНАЛЬНА  
АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



МАУП



**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**  
**дисципліни**

**“ОСНОВИ САНОЛОГІЇ”**

**(для бакалаврів спеціальності**  
**“Фізична реабілітація”)**

МАУП

Київ 2005



Підготовлено викладачем *С. П. Коновальчук*

Затверджено на засіданні кафедри фізичної реабілітації та рекреації  
(протокол № 7 від 04.04.05)

*Схвалено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом*

**Коновальчук С. П.** Навчальна програма дисципліни “Основи сано-  
логії” (для бакалаврів спеціальності “Фізична реабілітація”). — К.: МАУП,  
2005. — 8 с.

Навчальна програма містить пояснювальну записку, навчально-тема-  
тичний план, програмний матеріал до вивчення дисципліни “Основи сано-  
логії”, контрольні питання, а також список рекомендованої літератури.

## **ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Темпи соціальних, економічних, технологічних і кліматичних змін у світі потребують від людини швидкої адаптації і постійної до- і переадаптації до умов життєдіяльності. Здоров'я людини за таких умов набуває особливого значення. Прагнення щодо збереження здоров'я вже виявилось в сьгоднішніх ринкових відносинах.

На жаль, проблема здоров'я людини монополізована офіційною медициною, її домінуюча орієнтація полягає не у прогнозуванні, а в конкретизації стану здоров'я у вигляді нозологічного діагнозу. Характерним виявляється вузьковідомчий підхід до лікування і оздоровлення без урахування соціально-психологічних і біологічних особливостей людини, переважно медикаментозною терапією.

Розв'язання цієї проблеми можливе тільки в напрямі вдосконалення механізмів саморегуляції, розширення фізіологічних резервів, досягнення втраченої гармонії у структурі організму і особистості.

Метою навчального курсу є узагальнення знань і навичок, набутих студентами з базових дисциплін на принципах системного підходу до визначення категорії здоров'я людини, його структури та ознак.

Особлива увага приділяється професійно орієнтованим завданням — управлінню процесами збереження, формування та відновлення здоров'я.

### **НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН вивчення дисципліни**

#### **“ОСНОВИ САНОЛОГІЇ”**

№ пор.	Назва теми
1	Вступ. Предмет і завдання санології
2	Соматичний рівень здоров'я
3	Психічне здоров'я
4	Діагностика та прогнозування індивідуального здоров'я
5	Інтегративний підхід до керування здоров'ям

**ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ**  
**до вивчення дисципліни**

**“ОСНОВИ САНОЛОГІЇ”**

**Тема 1. Вступ. Предмет і завдання санології**

Системне уявлення про здоров'я та здоровий спосіб життя людини. Давні холічні системи. Характеристика категорій “здоров'я”, “хвороба”, “передхворобливий стан”. Поняття саногенезу. Загальна характеристика основних механізмів саногенезу. Рівні здоров'я.

*Література [1; 3]*

**Тема 2. Соматичний рівень здоров'я**

Поняття про динамічний гомеостаз. Загальна характеристика основних механізмів синтезу соматичного рівня здоров'я, їх взаємозв'язок. Основні біофізичні характеристики організму здорової людини. Проблема визначення рівня соматичного здоров'я. Інформативність рівня соматичного здоров'я.

*Література [1; 4]*

**Тема 3. Психічне здоров'я**

Загальне уявлення про структуру психіки людини. Характеристика основних механізмів саногенезу психічного рівня здоров'я.

Взаємодія механізмів саногенезу соматичного та психічного рівнів здоров'я.

Основні аспекти порушення психічного здоров'я.

Невроз як форма психічної адаптації.

Загальне уявлення про психічний і психоемоційний стрес, його стадії. Пускові механізми психічного стресу.

Уявлення та сучасні погляди на психосоматичний стрес. Психосоматична гармонізація.

Загальне уявлення про репродуктивне здоров'я. Репродуктивний потенціал людини. Сумісність партнерів. Статева культура. Регулювання дітонародження.

*Література [1; 6; 7; 9]*

**Тема 4. Діагностика та прогнозування індивідуального здоров'я**

Класифікація діагностичних моделей.

Донозологічна діагностика.

Уявлення про загальні маркери ризику багатьох захворювань.

Основні методи прогнозування індивідуального здоров'я.

*Література [1; 2; 5]*

**Тема 5. Інтегративний підхід до керування здоров'ям**

Основні принципи формування здоров'я. Загальні уявлення про процес керування здоров'ям. Медичні аспекти збереження здоров'я. Оздоровлення та його основні етапи.

*Література [1; 5; 8]*

**КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ.**

1. Поняття та загальна характеристика категорій “здоров'я”, “хвороба”, “передхворобливий стан”.
2. Загальне уявлення про саногенез.
3. Загальна характеристика механізмів саногенезу.
4. Загальна характеристика соматичного рівня здоров'я.
5. Загальне уявлення про динамічний гомеостаз.
6. Характеристика основних механізмів саногенезу соматичного рівня здоров'я.
7. Взаємодія механізмів саногенезу соматичного рівня здоров'я.
8. Уявлення про регенерацію.
9. Уявлення про фізичну адаптацію.

10. Уявлення про компенсаторний механізм саногенезу.
11. Пластичні проявлення механізмів саногенезу соматичного рівня.
12. Біофізичні характеристики організму здорової людини.
13. Суть проблеми визначення рівня соматичного здоров'я.
14. Інформативність рівня соматичного здоров'я.
15. Загальне уявлення про структуру психіки людини.
16. Загальна характеристика основних механізмів саногенезу психічного рівня здоров'я.
17. Загальна характеристика взаємодії механізмів саногенезу соматичного та психічного рівнів здоров'я людини.
18. Основні аспекти порушення психічного здоров'я.
19. Невроз як форма психічної адаптації.
20. Загальне уявлення про психоемоційний стрес.
21. Основні стадії психоемоційного стресу.
22. Уявлення про пускові механізми психічного стресу.
23. Уявлення та сучасні погляди на психосоматичний стрес.
24. Психосоматична гармонізація.
25. Загальне уявлення про репродуктивне здоров'я.
26. Репродуктивний потенціал людини.
27. Статева культура, сумісність партнерів і здоров'я людини.
28. Регулювання дітонародження.
29. Загальне поняття про інтегративний підхід до керування здоров'ям.
30. Медичні аспекти збереження здоров'я.
31. Загальне уявлення про процес оздоровлення.
32. Характеристика етапів оздоровлення.
33. Вторинний психосоматичний оздоровчий ефект.
34. Значення освітянської роботи у формуванні активної позиції стосовно свого здоров'я, мотивація його рівня.
35. Загальне уявлення про діагностику індивідуального здоров'я.
36. Загальне уявлення про прогнозування індивідуального здоров'я.
37. Класифікація діагностичних моделей.
38. Донозологічна діагностика.
39. Діагностика рівнів здоров'я прямими показниками.
40. Визначення біологічного віку.

41. Експрес-оцінка рівня фізичного розвитку дітей і підлітків.
42. Стать як критерій прогнозу.
43. Уявлення про загальні маркери ризику багатьох захворювань.
44. Уявлення про “безпечний” рівень здоров’я людини.
45. Психосоматична конституція людини як один із основних шляхів прогнозування здоров’я.
46. Основні методи прогнозування індивідуального здоров’я.
47. Уявлення про інформаційні маркери підвищення розвитку захворювань, визначення їх характеру.

### **СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. *Апанасенко Г. Л., Попова Л. А.* Медична валеологія. — К.: Здоров’я, 1998.
2. *Апанасенко Г. Л.* О безопасном уровне здоровья человека // Асклепийон. — 1996. — № 1–4. — С. 14–16.
3. *Войтенко В. П.* Здоров’я здорових. Вступ до санології. — К.: Здоров’я, 1991.
4. *Апанасенко Г. Л., Науменко Р. Г.* Соматическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида // Терапия и практика физической культуры. — 1986. — № 4. — С. 29–31.
5. *Боевский Р. М.* Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. — М.: Медицина, 1979.
6. *Маслоу А.* Психология бытия: Пер. с англ. — М.: Рефлбук; К.: Маклер, 1997.
7. *Пути за пределы “эго”:* Пер. с англ. — М.: Изд-во Трансперсонального ин-та, 1996.
8. *Сидоренко Г. И., Захарченко М. П., Беляева Е. Н. и др.* Проблемы гигиенической донозологической диагностики в современной профилактической медицине // Методологические и методические проблемы оценки состояния здоровья населения: Тез. конф. (СПб., 2–4 июня 1992 г.). — СПб., 1992. — С. 4–6.
9. *Напрєєнко О. К., Петров К. О.* Психічна саморегуляція. — К.: Здоров’я, 1995.

## **ЗМІСТ**

Пояснювальна записка .....	3
Навчально-тематичний план вивчення дисципліни “Основи санології” .....	3
Програмний матеріал до вивчення дисципліни “Основи санології” .....	4
Контрольні питання .....	5
Список рекомендованої літератури .....	7



Відповідальний за випуск *Н. Г. Потапенко*  
Редактор *О. Б. Лисицька*  
Комп'ютерне верстання *Т. В. Кулік*

**МАУП**  
Зам. № ВКЦ-2198

Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП)  
03039 Київ-39, вул. Фрометівська, 2, МАУП