

МІЖРЕГІОНАЛЬНА  
АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



МАУП

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА  
дисципліни

**“СОЦІАЛЬНО-МЕДИЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я”**

(для магістрів 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 “Соціально-медичні основи здоров’я” (для магістрів спеціальності “Фізична реабілітація”). — К.: МАУП, 2005. — 10 с.

Навчальна програма містить пояснювальну записку, навчально-тематичний план, програмний матеріал до вивчення дисципліни “Соціально-медичні основи здоров’я”, контрольні питання, а також список рекомендованої літератури.

© Міжрегіональна Академія  
управління персоналом (МАУП), 2005

## **ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Збереження здоров'я — основна умова виконання людиною її біологічних і соціальних функцій, фундамент самореалізації особистості. З розвитком ринкової економіки підвищення само-свідомості людей неминуче сприяє загостренню інтересу до проблем власного здоров'я в цілях самовдосконалення і самореалізації. У цьому зв'язку у населення в умовах ринкової економіки з'являється мотивація збереження здоров'я.

З огляду на зазначене дедалі більшою мірою відчувається потреба у фахівця цього профілю, з'являється реальна можливість удосконалення сфери охорони і зміцнення здоров'я.

Навчальна дисципліна “Соціально-медичні основи здоров'я” розрахована на студентів, які навчаються за освітньо-кваліфікаційним рівнем “магістр” спеціальності “Фізична реабілітація” факультету “Управління фізичною культурою, спортом і туризмом”.

Мета вивчення курсу — узагальнити та вдосконалити знання та навички, здобуті при вивченні базових дисциплін.

Програма дисципліни побудована за блочно-модульним принципом і містить такі розділи:

- Вступ. Предмет і завдання соціально-медичних основ здоров'я.
- Соціальна зумовленість здоров'я.
- Медичні аспекти збереження здоров'я.
- Діагностика і прогнозування індивідуального здоров'я.
- Інтегративний підхід до управління здоров'ям.

Особлива увага приділяється професійно орієнтованим завданням — управлінню процесом формування та збереження здоров'я людини.

Основою для формування знань, умінь і навичок з навчальної дисципліни “Соціально-медичні основи здоров'я” є лекції, практичні заняття, а також самостійна робота студентів.

**НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**  
**вивчення дисципліни**  
**“СОЦІАЛЬНО-МЕДИЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВ’Я”**

№ пор.	Назва теми
1	Вступ. Предмет і завдання соціально-медичних основ здоров’я
2	Соціальна зумовленість здоров’я
3	Медичні аспекти збереження здоров’я
4	Діагностика і прогнозування індивідуального здоров’я
5	Інтегративний підхід до управління здоров’ям

**ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ**  
**до вивчення дисципліни**  
**“СОЦІАЛЬНО-МЕДИЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВ’Я”**

**Тема 1. Вступ. Предмет і завдання соціально-медичних основ здоров’я**

Загальне уявлення про здоров’я та здоровий спосіб життя людини з позицій системного підходу. Характеристика категорій “здоров’я”, “хвороба”, “передхворобливий стан”. Критерії здоров’я і визначальні чинники. Детермінуючі чинники здоров’я. Загальне уявлення про зовнішні аспекти функціонування системи здорової людини та їх значення. Внутрішній стан людини і його оцінка. Співвідношення внутрішніх і зовнішніх аспектів функціонування організму здорової людини. Сучасні екологічні проблеми і здоров’я людини.

*Література [3; 4; 6; 7]*

**Тема 2. Соціальна зумовленість здоров’я**

Соціально-біологічна суть людини. Гармонізація організму з навколишнім середовищем. Соціальна зумовленість здоров’я. Здоров’я як одна з основних соціальних цінностей. Соціальні

детермінуючі фактори здоров'я. Свідомість і здоров'я. Інформація і здоров'я. Культура і здоров'я. Вік і здоров'я. Здоров'я в ієрархії потреб людини. Мотивація здоров'я і здорового способу життя. Загальне уявлення про психічне здоров'я людини. Роль вищих психічних аспектів у збереженні здоров'я.

*Література* [1; 3; 4; 6; 7; 9]

### **Тема 3. Медичні аспекти збереження здоров'я**

Загальне уявлення про соматичне здоров'я. Функціонування фізіологічних систем та органів здорової людини. Біофізичні характеристики організму здорової людини. Базові потреби збереження соматичного здоров'я. Основні принципи формування соматичного здоров'я. Рухова активність і здоров'я. Харчування і здоров'я. Сон і здоров'я. Дихання і здоров'я. Очищення органів і систем. Загартовування і здоров'я. Біологічні ритми здоров'я. Психосоматичні аспекти здоров'я.

*Література* [3; 4; 6; 8; 9]

### **Тема 4. Діагностика і прогнозування індивідуального здоров'я**

Класифікація діагностичних моделей. Донозологічна діагностика рівнів здоров'я за допомогою прямих показників. Діагностика рівня здоров'я резервами біоенергетики. Експрес-оцінка рівня фізичного розвитку дітей та підлітків. Визначення біологічного віку. Уявлення про "безпечний" рівень здоров'я людини. Загальне уявлення про інформаційні маркери підвищення розвитку захворювань, визначення їх характеру. Основні методи прогнозування індивідуального здоров'я. Стать як критерій прогнозу. Конституція людини як прогностичний чинник здоров'я. Психосоматична конституція людини як один з основних підходів прогнозування здоров'я.

*Література* [2–6]

## **Тема 5. Інтегративний підхід до управління здоров'ям**

Загальні уявлення про процес управління здоров'ям. Загальна характеристика основних механізмів самогенезу. Основні положення процесу управління здоров'ям. Логіка процесу управління здоров'ям. Основні принципи формування здоров'я. Взаємозв'язок соціальних і медичних аспектів збереження здоров'я. Оздоровлення, його етапи. Уявлення про оптимізацію життєвого простору людини. Психосоматична гармонізація. Значення вищих психічних аспектів у збереженні та відновленні здоров'я. Характеристика систем та комплексних методів оздоровлення людини.

*Література [1; 3; 5; 6; 8; 9]*

### **КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ**

1. Загальне уявлення про здоров'я людини з позицій системного підходу.
2. Загальне уявлення про здоровий спосіб життя людини з позицій системного підходу.
3. Порівняльна характеристика категорій “здоров'я”, “хвороба”, “передхворобливий стан”.
4. Критерії здоров'я і визначальні чинники.
5. Системне уявлення про детермінуючі чинники здоров'я.
6. Загальне уявлення про зовнішні аспекти функціонування в системі здоров'я людини.
7. Значення зовнішніх аспектів функціонування системи здорової людини.
8. Внутрішній стан людини та його оцінка.
9. Порівняльна характеристика внутрішніх і зовнішніх аспектів функціонування організму здорової людини, їх співвідношення.
10. Сучасні екологічні проблеми і здоров'я людини.
11. Соціальна біологічна суть людини.
12. Гармонізація організму людини з навколишнім середовищем.
13. Соціальна зумовленість здоров'я.

14. Здоров'я як одна з основних соціальних цінностей.
15. Детермінуючі чинники здоров'я.
16. Свідомість і здоров'я.
17. Інформація і здоров'я.
18. Культура і здоров'я.
19. Вік і здоров'я.
20. Здоров'я в ієрархії потреб людини.
21. Мотивації здоров'я і здорового способу життя.
22. Загальне уявлення про психічне здоров'я людини.
23. Значення вищих психічних аспектів збереження здоров'я.
24. Загальне уявлення про соматичне здоров'я.
25. Функціонування фізіологічних систем та органів здорової людини.
26. Основні біофізичні характеристики організму здорової людини.
27. Базові потреби збереження соматичного здоров'я.
28. Рухова активність і здоров'я.
29. Харчування і здоров'я.
30. Сон і здоров'я.
31. Дихання і здоров'я.
32. Очищення органів і систем.
33. Загартовування і здоров'я.
34. Біологічні ритми і здоров'я.
35. Уявлення про психосоматичні аспекти здоров'я.
36. Класифікація діагностичних моделей.
37. Донозологічна діагностика рівнів здоров'я за допомогою прямих показників.
38. Уявлення про діагностику рівня здоров'я резервами біоенергетики.
39. Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я дітей та підлітків.
40. Уявлення про "безпечний" рівень здоров'я людини.
41. Загальне уявлення про інформаційні маркери підвищення розвитку захворювань, визначення характеру.
42. Уявлення про основні методи прогнозування індивідуального здоров'я.
43. Стать як критерій прогнозу.

44. Психосоматична конституція людини як один з основних підходів прогнозування здоров'я.
45. Загальні уявлення про процес управління здоров'ям.
46. Загальна характеристика основних механізмів самогенезу.
47. Уявлення про основні положення процесу управління здоров'ям.
48. Логіка процесу управління здоров'ям.
49. Загальне уявлення про процес формування здоров'я та його основні принципи.
50. Взаємозв'язок соціальних і медичних аспектів збереження здоров'я.
51. Загальне уявлення про оздоровлення та його етапи.
52. Загальне уявлення про оптимізацію життєвого простору людини.
53. Уявлення про психосоматичну гармонізацію.
54. Значення вищих психічних аспектів у збереженні та відновленні здоров'я.
55. Загальна характеристика систем та комплексних методів оздоровлення людини.
56. Аналіз і корекція психо- і біоенергоінформаційних аспектів навколишнього середовища людини.
57. Оцінка психосоматичної конституції людини і підбір оптимальних форм обміну з навколишнім середовищем.
58. Характеристика механізмів оздоровчої дії фізичних вправ.
59. Основні принципи, методи та засоби оздоровчого фізичного тренування.
60. Загальне уявлення про комплексні методи оздоровлення, що сприяють гармонізації людини загалом.

### ***СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ***

1. *Афонин А. С.* Основы мотивации труда: организационно-экономические аспекты. — К.: МЗУУП, 1994.
2. *Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья.* — М.: Наука, 1993.



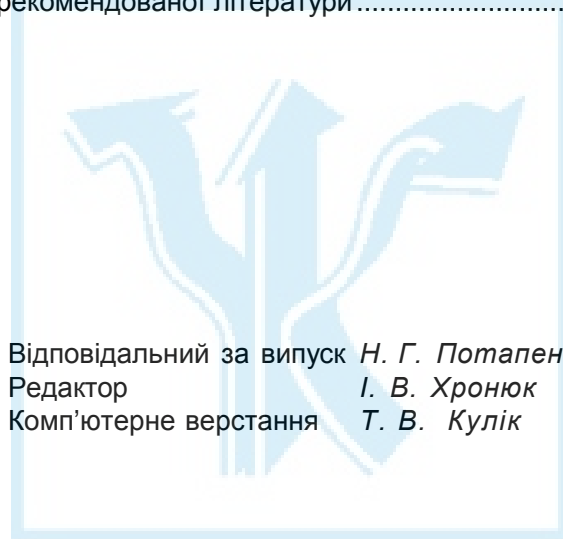
3. *Валеологія* — наука про здоровий спосіб життя // Інформ.-метод. зб. т-ва “Знання” України. — К., 1996. — Вип. 1.
4. *Васильєва З. А., Любанская С. М.* Резервы здоровья. — М.: Медицина, 1984.
5. *Кошелєв Н. Ф., Захарченко М. П., Селюжицкий Г. В.* Проблема гигиенической донозологической диагностики в современной медицине // Гигиена и санитария. — 1992. — № 11–12. — С. 14–17.
6. *Опанасенко Г. Л., Попова Л. О.* Валеологія. — К.: Здоров'я, 1998.
7. *Здоровье* — социальная ценность / Н. В. Панкратьева и др. — М.: Мысль, 1989.
8. *Пути за пределы “эго”*. — М.: Изд-во Трансперсонального ин-та, 1996.
9. *Хекхаузен Х.* Мотивация и деятельность. — М.: Педагогика, 1986.



МАУП

## **ЗМІСТ**

Пояснювальна записка .....	3
Навчально-тематичний план вивчення дисципліни “Соціально-медичні основи здоров’я” .....	4
Програмний матеріал до вивчення дисципліни “Соціально-медичні основи здоров’я” .....	4
Контрольні питання .....	6
Список рекомендованої літератури .....	8



Відповідальний за випуск *Н. Г. Потапенко*  
Редактор *І. В. Хронюк*  
Комп’ютерне верстання *Т. В. Кулік*

**МАУП**  
Зам. № ВКЦ-2235

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