

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,
фізичного виховання і здоров'я

ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

**Тема 4. СОЦІАЛЬНІ ТА ФІЗИЧНІ СКЛАДОВІ ЗДОРОВОГО
СПОСОБУ ЖИТТЯ.**

Методичні рекомендації для практичних занять
студентів II курсу медичних факультетів
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»

Запоріжжя

2019

Затверджено:

на засіданні кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ _____ протокол № _____ від _____ р.

на ЦМР ЗДМУ _____ протокол № _____ від _____ р.

Автори:

Ляхова І. М., доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ;

Шаповалова І. В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ.

Методичні рекомендації призначені для студентів, які навчаються за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» ЗВО МОЗ України. Містять базові питання з основ здорового способу життя, вивчення яких передбачено навчальною програмою з дисципліни «Основи здорового способу життя».

Тема: СОЦІАЛЬНІ ТА ФІЗИЧНІ СКЛАДОВІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.

Обсяг аудиторних годин – 2 г. 30 хв.

Мета: охарактеризувати соціальні та фізичні складові здорового способу життя.

Обладнання:

- зошит у клітку;
- лінійка;
- олівець.

Студент повинен знати:

- визначення терміну «соматичне (фізичне) здоров'я»;
- ознаки фізичного нездоров'я;
- визначення індексу фізичної підготовленості;
- визначення терміну «соціальне здоров'я»;
- основні показники соціального здоров'я;
- чинники, впливають на здоров'я.

Студент повинен вміти:

- провести оцінку рівня фізичної підготовленості і здоров'я, обчисливши індекс фізичної підготовленості і здоров'я (ІФПЗ);
- провести оцінку соціального та фізичного здоров'я.

Теоретичні відомості

1. Визначення терміну «соматичне (фізичне) здоров'я»

Соматичне (фізичне) здоров'я — визначається ступенем досконалості, резервами та гармонією механізмів самоорганізації біосистеми – гомеостазу, адаптації, резистентності, реактивності, репарації, регенерації,

біоритмів, онтогенезу, а також біопольової структури (електромагнітним «каркасом»).

Соматичне здоров'я лежить в основі реалізації, головним чином, біологічних функцій – здатності вижити в конкретних умовах існування і дати потомство.

Фізіологічні резерви – вироблена в процесі еволюції здатність органу, системи, організму в цілому збільшувати в багато разів інтенсивність своєї діяльності в порівнянні зі станом спокою.

Фізичні якості – розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливість успішно виконувати певну рухову діяльність.

До них відносяться: витривалість, швидкість, сила, гнучкість, координація.

Функціональний стан організму — стан живої системи, який визначає рівень життєдіяльності організму, системну відповідь на фізичне навантаження, і дає змогу оцінити рівень адаптації організму до навколишнього середовища і до поставлених йому задач.

Практика основ здорового способу життя передбачає «управління» (корекцію) здоров'ям, що передбачає формування, збереження і зміцнення здоров'я індивіда.

Під терміном **управління здоров'ям** розуміють формальний процес, що складається з наступних етапів: збір і аналіз інформації про керований об'єкт (індивідуальне здоров'я), побудова програми керованих дій, їх реалізація, оцінка адекватності та ефективності процесу управління (зворотний зв'язок).

Фізичне здоров'я – найважливіший компонент у складній структурі стану здоров'я людини. Фізична або соматична складова стосується тіла. Це гармонійна єдність усіх обмінних процесів між організмом і оточуючим середовищем і, як результат цього, узгоджений перебіг обмінних процесів всередині організму, що проявляється в оптимальній життєздатності його

органів і систем. Фізичне здоров'я обумовлене властивостями організму як складної біологічної системи. Як біологічна система організм володіє інтегральними властивостями, якими не володіють її окремі складові елементи (клітини, тканини, органи та системи органів). Без взаємозв'язку між собою ці елементи не можуть підтримувати індивідуальне існування.

Фізичне здоров'я обумовлюється здатністю організму до саморегулювання. Досконала координація всіх функцій – наслідок того, що живий організм становить саморегулюючу систему.

Саморегуляція являє собою сутність біологічної форми розвитку, тобто життя. Ця загальна властивість біологічних систем дає змогу встановлювати та підтримувати на певному, відносно постійному рівні ті чи інші фізіологічно-біохімічні або інші біологічні показники (константи), наприклад постійність температури тіла, рівень артеріального тиску, вміст глюкози в крові тощо (це проявляється у відносно динамічній постійності внутрішнього середовища організму – гомеостазисі – homeostasis: грец. homoios – подібний + stasis – стан, нерухомість). Фізичне здоров'я – наявний стан структурних елементів цілісного організму (клітин, тканин, органів та систем органів людського тіла), характер їх взаємодії і взаємовпливу. Матеріальну основу формування фізичного здоров'я складає біологічна програма індивідуального розвитку організму людини. Вона опосередкована базовими потребами, які виступають домінуючими у людини на різних етапах індивідуального розвитку організму (онтогенезу). Базові потреби, з одного боку, слугують пусковим механізмом біологічного розвитку людини (формування її фізичного здоров'я), а з іншого – забезпечують індивідуалізацію цього процесу.

Фізичне здоров'я – це стан організму, який характеризується можливостями адаптуватися до різноманітних факторів середовища; рівень фізичного розвитку, фізична та функціональна підготовленість організму до виконання фізичних навантажень.

2. Ознаки фізичного нездоров'я

Ознаками фізичного нездоров'я можуть бути:

- порушення сну;
- відсутність апетиту;
- нездатність витримувати фізичні навантаження;
- порушення травлення;
- зіпсовані зуби;
- нездорова шкіра;
- підвищена стомлюваність;
- загальна слабкість.

3. Визначення індексу фізичної підготовленості

Рівень фізичної підготовленості і здоров'я рекомендуємо з'ясовувати обчисливши індекс фізичної підготовленості і здоров'я (ІФПЗ) за формулою:
$$\text{ІФПЗ} = 0,11 + 0,007X_1 + 0,006X_2 + 0,025X_3 + 0,004X_4,$$

Умови виконання вправ.

Згинання та розгинання рук в упорі ззаду на лаві упродовж 20 с. Зараховують лише повні згинання й розгинання рук. Вправа дає змогу оцінити рівень розвитку силової витривалості рук.

Кидки й ловіння волейбольного м'яча двома руками від стіни впродовж 30 с. Відстань від стіни – 2 м. Не допускається відбивання м'яча руками – лише ловіння й кидки. Виконуються дві спроби через 2 хв. відпочинку, фіксують кращий результат. Для комплексного оцінювання різних форм прояву спритності рекомендуємо окреслити на стіні «мішень» розмірами 1х1 м з центром на рівні очей студента (відстань від підлоги до нижнього краю – 1 м). Невлучні кидки не рахують. Рекомендовано для оцінювання спритності студентів.

Нахил вправо (вліво). У положенні стоячи, долоні притиснуті до стегон кравецькою крейдою чи милом позначають точку кінця дистальної фаланги середнього пальця руки на стегні. Студент виконує нахил вправо і затримується на 2–3 секунди в такому положенні. Ставлять другу мітку. Вимірюють відстань між двома мітками (з точністю 1 мм). Для того щоб уникнути нахилу уперед, варто проводити вправу біля стіни і слідкувати за тим, щоб студент не відводив лопатки від стіни.

Індекс рухливості хребта (IPX) обчислюють за формулою:

$$IPX = [(L1 - L2) * 0,5 - (L2 + L1)] / L3 ,$$

(2) де IPX – індекс рухливості хребта;

L1 – (нижчий) результат нахилу в один бік, мм;

L2 – (вищий) результат нахилу в інший бік, мм;

L3 – довжина тіла, см.

Піднімання тулуба в сід упродовж 30 с. до вертикального положення тулуба з вихідного положення лежачи на спині ноги зігнуті в колінах під кутом 90°, ступні закріплені, руки – схресно на грудях. Застосовують для визначення рівня силової витривалості м'язів живота.

Величину обчисленого ІФПЗ порівнюють з даними табл. 1. Користуючись даними таблиці з'ясовують рівень фізичної підготовленості і здоров'я притаманний для даного студента.

Таблиця 1.

Градація рівнів фізичної підготовленості і стану здоров'я школярів

Рівень фізичної підготовленості і здоров'я	Величина індексу фізичної підготовленості і здоров'я
високий	(5) >0,64
вищий від середнього	(4) 0,58–0,64
середній	(3) 0,44–0,57
нижчий від середнього	(2) 0,37–0,43
низький	(1) <0,37

4. Визначення терміну «соціальне здоров'я»

Щодо соціального здоров'я, то є різні підходи до його визначення. Соціальна складова стосується функціонування людини в суспільстві: це її здатність зберігати та використовувати стосунки з іншими людьми, її соціальні зв'язки, ресурси, здатність до спілкування і його якість.

Соціальний аспект здоров'я передбачає усвідомлення себе як особистості з урахуванням статі (чоловічої та жіночої) і взаємодії у сучасному суспільстві. Необхідно розуміти, наскільки важлива культура спілкування в сім'ї, з друзями і на роботі. Тому необхідно кожній людині постійно розвивати й удосконалювати навички спілкування.

Феномен соціального здоров'я був предметом дослідження багатьох учених і розглядався у кількох аспектах: філософському, медико-біологічному, соціально-педагогічному. Його вивчали зокрема М. Амосов, Е. Вайнер, В. Войтенко, І. Муравов, Г. Никифоров, Ю. Лісичин, В. Петленко та інші. Категорію здоров'я дослідники визначають як інтегровану якість повноцінного гармонійного людського буття в усіх його вимірах та аспектах. Соціальне здоров'я визначає здатність дитини контактувати з однолітками та дорослими в різних життєвих ситуаціях. Пріоритетом для соціально здорових людей є нестресовий стиль життя.

5. Основні показники соціального здоров'я

Основні показники соціального здоров'я:

- достатнє й зрівноважене спілкування з однолітками та молодшими дітьми, з іншими людьми; старшими за віком і з різним соціальним статусом;
- швидка адаптація до фізичного й суспільного середовища;
- спрямованість на суспільно корисну справу, культура користування матеріальними благами.

Проблема формування соціального здоров'я дітей дошкільного віку, його охорони, зміцнення та реабілітації як стрижнева в освітньому процесі ДНЗ була і залишається досить актуальною.

6. Чинники, впливають на здоров'я

Вітчизняні та зарубіжні вчені і практики вважають, що соціальне здоров'я індивідуума лише на 50% залежить від різних зовнішніх чинників. Зокрема таких:

- готовності батьків передати здоров'я своїй дитині у внутрішньоутробний період її розвитку, а потім формувати здоров'я малюка після народження;
- соціально-економічних, соціально-педагогічних, психологічних та побутових умов у суспільстві, сім'ї, в навчальному закладі, де перебуває дитина;
- екологічного середовища;
- «здоров'я» збережувального простору, в якому зрівноважуються вроджені адаптивні здатності дитини та змінне середовище;
- рівня компетенції дорослих щодо формування, збереження, зміцнення та відновлення здоров'я дітей.

Інші 50% здорового стану дитини залежать від того, як вона розуміє, що таке здоров'я і здоровий спосіб життя.

Згідно з Національною доктриною розвитку освіти в Україні перед педагогами та батьками постає пріоритетне завдання – виховувати в дитині відповідальне ставлення до власного здоров'я і здоров'я людей, що поруч, як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності. Це завдання вирішується завдяки валеологічній освіті в усіх навчальних закладах, починаючи з дошкільних, повноцінному медичному обслуговуванню, створенню екологічно сприятливого життєвого простору й оптимізації режиму освітнього процесу.

Формування бережливого ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших людей передбачає врахування всіх його складників і можливе лише за умов неперервності та комплексності освітнього впливу на особистість дитини. При цьому дошкільник має бути активним учасником і творчим суб'єктом виховного процесу. Здобута інформація має увійти в повсякденне життя малюка, і на основі усвідомлення і прийняття стати переконанням і мотивацією до збереження свого здоров'я. А для реалізації оздоровчої життєвої позиції особистості слід формувати щоденні вміння приймати оздоровчі рішення, надаючи кожній дитині психологічну підтримку.

соціальний – міра соціальної активності, відношення людини до світу;

Люди є істотами соціальними і не можуть нормально існувати без взаємодії з іншими людьми та суспільством.

Важливим критерієм соціального благополуччя є показник соціальної адаптованості людини, який пов'язують з її здатністю ефективно спілкуватися та налагоджувати здорові міжособистісні стосунки, адаптуватися до соціальних норм і правил, що існують у суспільстві.

Люди з високим рівнем соціального благополуччя:

- мають розвинені комунікативні навички, уміють слухати і говорити, уникають непорозумінь;
- приязні у спілкуванні, демонструють толерантність і повагу до співрозмовника, їхня манера спілкування викликає повагу до них;
- у разі конфлікту дбають про інтереси всіх сторін, здатні запропонувати взаємовигідне рішення або піти на компроміс;
- легко знайомляться, добре почуваються навіть у незнайомій компанії;
- уміють дружити й обирати хороших друзів, дбають про приязні родинні стосунки;
- уміють надавати й отримувати допомогу, працювати в команді;
- здатні мотивувати і переконувати, бути лідером і вести за собою.

Про низький рівень соціального благополуччя свідчать:

- часті конфлікти;
- відсутність близьких, друзів, відчуття самотності;
- надмірна сором'язливість, нездатність звернутися по допомогу;
- нездорові стосунки в родині, у школі, з однолітками.

Оскільки ж це означає зорієнтованість особистості на формування, збереження та зміцнення власного здоров'я як найголовнішої особистісно-мотиваційної потреби, то найважливішим завданням педагогів є формування в дитини готовності бути здоровою. За твердженням В. Петленко, В. Бузунова ця готовність має складатися:

- з потреби (хочу) бути здоровим;
- із здатності (можу) будувати свої відносини із самим собою та навколишнім світом;
- з рішучості (буду) жити за природовідповідними законами.

Вимоги сучасності потребують переорієнтації змісту виховання підростаючого покоління, зміщення акцентів на створення умов для поступального, повноцінного, всебічного розвитку особистості. Для того, щоб навчити дітей жити, успішно діяти у світі, самовизначитися у ньому, необхідно сформувати у них, починаючи з дошкільного віку, ціннісне ставлення до себе, свого образу «Я», одним із компонентів якого є «Я – здоровий».

Питання для контролю

1. Дайте визначення терміну «соматичне (фізичне) здоров'я»?
2. Охарактеризуйте фізичне здоров'я?
3. Що розуміють під терміном управління здоров'ям?
4. Які ознаки характеризують фізичне нездоров'я?
5. Які існують умови виконання вправ для визначення індексу фізичної підготовленості?
6. Охарактеризуйте термін «соціальне здоров'я»?

7. Назвіть основні показники соціального здоров'я?
8. Вкажіть основні чинники, що впливають на здоров'я?
9. З чого складається соціального благополуччя?
10. Які показники свідчать про низький рівень соціального благополуччя?

Практична частина заняття

1. Провести оцінку рівня фізичної підготовленості і здоров'я, обчисливши індекс фізичної підготовленості і здоров'я (ІФПЗ).

Рівень фізичної підготовленості і здоров'я рекомендуємо з'ясовувати обчисливши індекс фізичної підготовленості і здоров'я (ІФПЗ) за формулою:

$$\text{ІФПЗ} = 0,11 + 0,007X_1 + 0,006X_2 + 0,025X_3 + 0,004X_4,$$

(1) де ІФПЗ – індекс фізичної підготовленості і здоров'я;

X_1 – силова витривалість рук (результат виконання вправи згинання та розгинання рук в упорі ззаду на лаві, упродовж 20 с, разів);

X_2 – спритність (результат виконання вправи кидки і ловіння м'яча двома руками від стіни протягом 30 с), разів;

X_3 – індекс рухливості хребта (визначають за формулою 2), у.о.;

X_4 – силова витривалість м'язів живота (результат виконання вправи піднімання тулуба в сід протягом 30 с), разів.

2. Провести оцінку соціального та фізичного здоров'я

Оцініть за шкалою: - 5, -4, -3, -2, -1, 0, 1, 2, 3, 4, 5 (де -5 – мінімальний бал (ні, абсолютно не згоден), 5 – максимальний бал (так, абсолютно згоден)) рівень Вашого ставлення, позитивних емоцій і почуттів (задоволення, натхнення і ін.) від виконання, досягнення Вами результату щодо 20 вдосконалення певного аспекту здоров'я (здорового способу життя). Вам необхідно обрати одну відповідь (певний бал), що найбільш повно характеризує Ваш стан. Довго не міркуйте, в анкеті немає правильних чи неправильних відповідей. Анонімність результатів гарантуємо.

Соціальне здоров'я

1. Оцініть Ваше (емоції, почуття) ставлення до виконання норм «здорового» соціального життя як аспекту ЗСЖ?

_____ 1.2. Оцініть Ваше ставлення до :

- 1) дотримання норм «здорового» соціально-психологічного клімату в колективі (родині), «здорового» спілкування, саногенних взаємин, успішного вирішення спорів, конфліктів _____

- 2) активна соціальна самореалізація в різних сферах життя (професійні (навчальні), особистісні успіхи, досягнення, захоплення, хобі) _____

- 3) дотримання норм «здорової» соціальної життєдіяльності, нормальна адаптація, а саме:

3).1 - відсутність шкідливих звичок, а саме:

3).1.1. – алкоголю _____

3).1.2. – паління _____

3).1.3. – наркотиків _____

3).1.4. – азартних ігор _____

3).1.5. – інтернет-залежність _____

3).2 - відсутність правопорушень _____

3).3 - відсутність соціально ризикованої поведінки (ВІЛСНІД) _____

- 4) читання (самонавчання) літератури з проблем соціального здоров'я _____

- виконання інших норм здорової соціальної життєдіяльності (додайте можливі варіанти) _____

2.1. Оцініть Ваше (емоції, почуття) ставлення до виконання норм «здорової» фізичної життєдіяльності як аспекту ЗСЖ?

2.2. Оцініть Ваше ставлення до :

- 1) дотримання раціонального режиму дня:

- 1).1 - режиму сну _____
- 1).2 - режиму праці і відпочинку _____
- 2) дотримання раціонального харчування:
- 2).1 - режиму харчування _____
- 2).2 - якості харчування - повноцінне «здорове» збалансоване _____
- 3) дотримання оптимальної здоров'язберігальної рухової активності:
- 3).1 - фіззарядка _____
- 3).2 - прогулянки _____
- 3).3 - фізичні вправи, спорт _____
- 4) дотримання особистої гігієни:
- 4).1 - миття рук перед їжею _____
- 4).2 - чищення зубів _____
- 5) чистота тіла, одягу, взуття, предметів особистої гігієни _____
- 6) читання (самонавчання) літератури з психофізіології, валеології _____
- виконання інших норм здорової фізичної життєдіяльності (додайте можливі варіанти) _____

Підрахуйте середнє емпіричне (X) за кожною окремою шкалою – фізичного, соціального аспекту ЗСЖ та загальне середнє емпіричне (X) за анкетною. Ключ до підрахунку результатів.

Якщо середнє емпіричне (X) знаходиться в діапазоні

-5, -4 – це свідчить про низький рівень оціночно-почуттєвого компоненту ЗСЖ;

діапазон -3, -2 – свідчить про середньонизький рівень;

діапазон - 1, 0, 1 – свідчить про середній рівень;

діапазон 2, 3 – свідчить про середньовисокий рівень;

діапазон 4, 5 – свідчить про високий рівень оціночно-почуттєвого компоненту ЗСЖ.

Відповіді на тестові запитання:

1. Як визначається соматичне (фізичне) здоров'я?

А) стан живої системи, який визначає рівень життєдіяльності організму, системну відповідь на фізичне навантаження, і дає змогу оцінити рівень адаптації організму до навколишнього середовища і до поставлених йому задач;

Б) визначається виробленою в процесі еволюції здатністю органу, системи, організму в цілому збільшувати в багато разів інтенсивність своєї діяльності в порівнянні зі станом спокою;

В) визначається розвинутими у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки руховими задатки людини, які визначають її можливість успішно виконувати певну рухову діяльність;

Г) визначається ступенем досконалості, резервами та гармонією механізмів підготовки рухових якостей людини, які забезпечують її можливість успішно виконувати певну рухову діяльність;

Д) визначається ступенем досконалості, резервами та гармонією механізмів самоорганізації біосистеми – гомеостазу, адаптації, резистентності, реактивності, репарації, регенерації, біоритмів, онтогенезу, а також біопольової структури (електромагнітним «каркасом»).

2. Фізіологічні резерви – це?

А) ступінь досконалості, резерви та гармонія механізмів самоорганізації біосистеми – гомеостазу, адаптації, резистентності, реактивності, репарації, регенерації, біоритмів, онтогенезу, а також біопольової структури (електромагнітним «каркасом»);

Б) вироблена в процесі еволюції здатність органу, системи, організму в цілому збільшувати в багато разів інтенсивність своєї діяльності в порівнянні зі станом спокою;

В) розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливість успішно виконувати певну рухову діяльність;

Г) вироблена в процесі еволюції здатність організму людини, успішно виконувати певну рухову діяльність;

Д) стан живої системи, який визначає рівень життєдіяльності організму, системну відповідь на фізичне навантаження, і дає змогу оцінити рівень адаптації організму до навколишнього середовища і до поставлених йому задач.

3. Фізичні якості – це?

А) розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові вміння, які визначають її можливість успішно виконувати певну рухову діяльність;

Б) ступінь досконалості, резерви та гармонія механізмів самоорганізації біосистеми – гомеостазу, адаптації, резистентності, реактивності, репарації, регенерації, біоритмів, онтогенезу, а також біопольової структури (електромагнітним «каркасом»);

В) стан живої системи, який визначає рівень життєдіяльності організму, системну відповідь на фізичне навантаження, і дає змогу оцінити рівень адаптації організму до навколишнього середовища і до поставлених йому задач;

Г) розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливість успішно виконувати певну рухову діяльність;

Д) стан системи організму, який визначає рівень рухових здібностей.

4. Функціональний стан організму – це?

А) розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливість успішно виконувати певну рухову діяльність;

Б) ступінь досконалості, резерви та гармонія механізмів самоорганізації біосистеми – гомеостазу, адаптації, резистентності, реактивності, репарації, регенерації, біоритмів, онтогенезу, а також біопольової структури (електромагнітним «каркасом»);

В) стан живої системи, який визначає рівень життєдіяльності організму, системну відповідь на фізичне навантаження, і дає змогу оцінити рівень адаптації організму до навколишнього середовища і до поставлених йому задач;

Г) ступінь досконалості, резерви та гармонія механізмів підготовки рухових якостей людини, які забезпечують її можливість успішно виконувати певну рухову діяльність;

Д) стан живої системи, який визначає рівень фізичної активності організму, системну відповідь на фізичне навантаження, і дає змогу оцінити рівень акліматизації організму до навколишнього середовища і до поставлених йому задач;

5. Ознаками фізичного нездоров'я можуть бути?

А) порушення сну; відсутність апетиту; нездатність витримувати фізичні навантаження; порушення травлення; зіпсовані зуби; здорова шкіра; відсутність стомлюваності; загальна слабкість;

Б) порушення сну; надмірний апетит; нездатність витримувати фізичні навантаження; порушення травлення; зіпсовані зуби; нездорова шкіра; підвищена стомлюваність; загальна слабкість;

В) порушення сну; відсутність апетиту; здатність витримувати фізичні навантаження; порушення травлення; зіпсовані зуби; нездорова шкіра; підвищена стомлюваність; загальна слабкість;

Г) порушення сну; відсутність апетиту; нездатність витримувати фізичні навантаження; порушення травлення; зіпсовані зуби; нездорова шкіра; підвищена стомлюваність; загальна слабкість;

Д) порушення сну; відсутність апетиту; нездатність витримувати фізичні навантаження; порушення травлення; нездорова шкіра; підвищена стомлюваність; витривалість.

6. Що передбачає соціальний аспект здоров'я ?

А) наявність потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, образів уяви, почуттів;

Б) усвідомлення себе як особистості з урахуванням статі (чоловічої та жіночої) і взаємодії у сучасному суспільстві;

В) наявність таких властивостей людини як, збудженість, емоційність, чутливість; властивості, пов'язані з особливостями мислення, характеру, здібностей;

Г) усвідомлення себе як особистості з урахуванням властивостей людини як, збудженість, емоційність, чутливість; властивості, пов'язані з особливостями мислення, характеру, здібностей;

Д) усвідомлення себе як особистості, з урахуванням розвинутих фізичних якостей.

7. З чого складаються основні показники соціального здоров'я?

А) достатнє й зрівноважене спілкування з однолітками та молодшими дітьми, з іншими людьми; планування власної життєдіяльності і реалізація її; здатність змінювати свою поведінку залежно від зміни життєвих обставин;

Б) усвідомлення постійності та ідентичності свого фізичного і психічного Я; постійність і однаковість переживань в однотипних ситуаціях; критичне ставлення до себе і своєї діяльності; адекватність психічних реакцій впливу середовища; здатність керувати своєю поведінкою відповідно до встановлених норм;

В) достатнє й зрівноважене спілкування з однолітками та молодшими дітьми, з іншими людьми; старшими за віком і з різним соціальним статусом; швидка адаптація до фізичного й суспільного середовища; спрямованість на суспільно корисну справу, культура користування матеріальними благами;

Г) достатній рівень витривалості, гнучкості, швидкості та координаційних здібностей, сили;

Д) духовний світ особистості, сприйняття духовної культури людства, освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики, свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду.

8. За якою формулою обчислюють індекс фізичної підготовленості (ІФПЗ)?:

А) $ІФПЗ = [(L1 - L2) * 0,5 - (L2 + L1)] / L3$;

Б) $ІФПЗ = 0,11 + 0,007X1 + 0,006X2 + 0,025X3 + 0,004X4$;

В) $ІФПЗ = 0,5 + 0,009X1 + 0,006X2 + 0,025X3 + 0,004X4$;

Г) $ІФПЗ = 0,11 + 0,007X1 + [(L1 - L2) * 0,5 - (L2 + L1)] / L3$;

Д) $ІФПЗ = 0,11 + 0,05X1 + 0,06X2 + 0,05X3 + 0,05X4$;

9. Що дає змогу оцінити вправа згинання та розгинання рук в упорі ззаду на лаві?

А) вправа дає змогу оцінити рівень розвитку силової витривалості тулуба;

Б) вправа дає змогу оцінити рівень розвитку силової витривалості ніг;

В) вправа дає змогу оцінити рівень розвитку силової витривалості рук;

Г) вправа дає змогу оцінити рівень розвитку силової витривалості спини;

Д) вправа дає змогу оцінити рівень розвитку спеціальної витривалості рук.

10. За якою формулою обчислюють індекс рухливості хребта (ІРХ)?

А) $ІРХ = 0,11 + 0,05X1 + 0,06X2 + 0,05X3 + 0,05X4$;

Б) $ІРХ = [(L1 - L2) * 0,5 - (L2 + L1)] / L3$;

В) $ІРХ = 0,11 + 0,007X1 + [(L1 - L2) * 0,5 - (L2 + L1)] / L3$;

Г) $ІРХ = [(L3 - L4) * 0,5 - (L5 + L6)] / L1$;

Д) $ІРХ = [(L1 - L2) * 0,10 - (L2 + L1)] / L5$.

Список рекомендованої літератури

Основна:

1. Боднар І.Р., Андрес А.С. Тести і нормативи для експрес-контролю фізичної підготовленості і здоров'я учнів середнього шкільного віку. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. №4 2016 с. 11-16. doi:10.15561/18189172.2016.0402
2. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г. 2017. 488 с.

Допоміжна:

1. Єресько О. Методичні рекомендації щодо вивчення предмета «Основи здоров'я». Здоров'я та фізична культура. 2005. № 6. С. 13-15.
2. Методичні вказівки щодо проведення семінарських занять з навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» для студентів за напрямом підготовки 6.010203 «Здоров'я людини». – Кременчук. 2013. 35 с.