


Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет фізичної культури  
Кафедра фізичної реабілітації та медико-біологічних основ  
фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри фізичної  
реабілітації та медико-біологічних  
основ фізичного виховання

 Евеліна ЖИГУЛЬОВА  
“ 26 ” серпня 2024 року

## **РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### **ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ЗДОРОВ'Я**

для підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
за освітньо-професійною програмою «Фізична реабілітація»  
спеціальності 227 Терапія та реабілітація  
галузі знань 22 Охорона здоров'я  
мова навчання українська

2024-2025 навчальний рік

Розробники програми: Е.О. Жигульова, кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання.

Ухвалено на засіданні кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання

Протокол № 9 від «26» серпня \_\_\_\_\_ 2024 року

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньої програми  Евеліна ЖИГУЛЬОВА

## **Зміст робочої програми навчальної дисципліни**

1. Метою вивчення навчальної дисципліни “Загальна теорія здоров’я” є оволодіння здобувачами вищої освіти знаннями в сфері педагогічної, медичної та психологічної валеології, формування у них глибокого розуміння необхідності підтримки здорового способу життя, опанування практичного застосування набутих вмінь і навичок в своїй професійній діяльності з метою профілактики захворювань, відновлення та зміцнення здоров’я пацієнтів/клієнтів, оптимізації здоров’я особистості, орієнтації її на здоровий спосіб життя; формування у здобувачів вищої освіти свідомого та відповідального ставлення до індивідуального здоров’я та здоров’я нації.

Основними завданнями вивчення дисципліни є оволодіння студентами навичок і умінь збереження, зміцнення й розвитку індивідуального здоров’я та духовно-творчого потенціалу особистості; виховання у студентів валеологічного світогляду та мотивації до здорового способу життя; виховання свідомого та дбайливого ставлення у студентів до власного здоров’я та пацієнтів/клієнтів як головної умови реалізації творчого і фізичного потенціалу особистості.

### **2. Обсяг дисципліни**

<b>Найменування показників</b>	<b>Характеристика освітнього компоненту</b>
	<b>денна форма здобуття вищої освіти</b>
Рік навчання	2-ий рік
Семестр вивчення	3 семестр
Кількість кредитів ЄКТС	5 кредитів
Загальний обсяг годин	150 годин
Кількість годин навчальних занять	60 годин
Лекційні заняття	28 годин
Практичні заняття	32 години
Семінарські заняття	-
Лабораторні заняття	-
Самостійна та індивідуальна робота	90 годин
Форма підсумкового контролю	екзамен

3. Статус дисципліни: обов’язковий освітній компонент професійної підготовки.

4. Передумови для вивчення дисципліни: достатній рівень підготовки з освітніх компонентів «Біологічні аспекти фізичної терапії, ерготерапії», «Анатомія людини», «Вступ до спеціальності», «Фізіологія людини».

## 5. Програмні компетентності навчання.

### Загальні компетентності:

Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

Здатність планувати та управляти часом.

Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

### Фахові компетентності:

Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції.

Здатність враховувати медичні, психолого-педагогічні, соціальні аспекти у практиці фізичної терапії, ерготерапії.

Здатність навчати пацієнта/опікунів самообслуговуванню/догляду, профілактиці захворювань, травм, ускладнень та неповносправності, здоровому способу життя.

6. Очікувані результати навчання з дисципліни: здобувачі вищої освіти після закінчення курсу мають **знати:**

- сутність категоріального апарату дисципліни; розуміння здоров'я з точки зору біопсихосоціальної моделі;
- закономірності росту та розвитку на ембріональному та постембріональному етапах онтогенезу;
- основні закономірності формування здоров'я людини та принципи здорового способу життя як моделі поведінки;
- методи збереження та зміцнення здоров'я;
- основні принципи використання загартування в режимі здорового способу життя;
- біоритмологічні принципи раціональної організації навчально-виховної та реабілітаційної діяльності;
- структуру, завдання та функції валеологічної служби освітнього закладу;
- валеолого-педагогічні основи статевого виховання учнів, сучасні методи планування сім'ї та збереження репродуктивного здоров'я молоді;
- основні причини найпоширеніших неінфекційних захворювань, шкільних форм патології та методи їх попередження;
- соціальні й психофізіологічні причини, шляхи профілактики різних видів девіантної поведінки;
- принципи раціонального харчування;
- основи збалансованого харчування та шляхи його реалізації;
- принципи нутриціології в питаннях ролі окремо взятих компонентів харчування.

### **уміти:**

- проводити діагностику та оцінювати морфофізіологічні особливості людини;

- використовувати науково-методичні знання з метою розробки та реалізації індивідуальних оздоровчих програм;
- використовувати методи формування здорового способу життя як основи соматичного здоров'я;
- проводити валеологічний аналіз системи освіти, застосовувати валеологічні принципи і методи в освітньому процесі;
- оцінювати, корегувати працездатність, фізичний розвиток та психо-емоційний стан людини;
- використовувати оздоровчі системи для оздоровлення та відновлення здоров'я населення різних вікових груп;
- будувати тактику пропаганди елементів здорового способу життя серед дітей, учнівської молоді та інших верств населення;
- використовувати українські національні традиції охорони та зміцнення здоров'я в професійній діяльності.
- розраховувати фізіологічну потребу організму в харчових та біологічно активних речовинах;
- надавати обґрунтування енергетичної цінності та нутрієнтного складу раціону харчування;
- виявляти статус харчування організму та його порушень;
- розробляти індивідуальні схеми раціону харчування;
- визначати та коригувати раціони харчування з урахуванням чинників ризику виникнення захворювань.

### 7. Методи навчання:

Словесні (розповіді-пояснення, діалогічний метод, бесіда, лекція), наочні (ілюстрація, демонстрація, презентація) та практичні методи (практичні заняття); творчий метод, проблемно-пошуковий метод, навчальна дискусія/дебати, аналіз ситуації, робота в малих групах (команді), аналіз конкретних ситуацій, технології дистанційного навчання.

**8. Засоби діагностики результатів навчання:** завдання поточного контролю (усне та письмове опитування, завдання на лабораторному обладнанні, тренажерах, реальних об'єктах, розрахункові роботи, презентації результатів виконаних завдань), екзамен.

### 9. Програма навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.
<b>Змістовий модуль 1. Людина і здоров'я з позиції системного підходу</b>						
Тема 1. Біопсихосоціальна модель здоров'я людини	10	2	2			6
Тема 2. Загальні	12	2	4			6

закономірності росту та розвитку людини.						
Тема 3. Просторово-часові аспекти функціонування людини.	14	2	4			8
Тема 4. Валеологія статі та статевого виховання.	12	2	2			8
Тема 5. Методи формування та зміцнення здоров'я.	12	4	2			6
Тема 6. Вплив шкідливих звичок на здоров'я і життя людини.	10	2	2			6
<b>Змістовий модуль 2. Харчування та здоров'я</b>						
Тема 1. Наукові основи нутріціології. Поняття про раціональне харчування.	10	2	2			6
Тема 2. Альтернативні та нетрадиційні види харчування	12	2	2			8
Тема 3. Аліментарні захворювання та їх профілактика	12	2	2			8
Тема 4. Фізіолого-гігієнічне значення білків	12	2	2			8
Тема 5. Фізіолого-гігієнічне значення ліпідів	10	2	2			6
Тема 6. Фізіолого-гігієнічне значення вуглеводів	10	2	2			6
Тема 7. Особливості харчування людей різного віку, статі та професій.	14	2	4			8
Усього годин	150	28	32			90

### 10. Форми поточного та підсумкового контролю.

Поточний контроль оцінює участь студентів під час практичних занять в обговоренні проблемно-пошукових питань, винесених на практичні заняття, розв'язуванні ситуаційних завдань; перевірка самостійно підготовлених повідомлень студентів за темою практичного заняття; усне та письмове опитування. Підсумковий семестровий контроль – екзамен.

### 11. Критерії оцінювання результатів навчання

Поточний контроль		Екзамен	Сума
Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2	40 балів	100 балів

30 балів	30 балів		
----------	----------	--	--

### Поточний контроль (60 балів)

Максимальний бал оцінки поточної успішності студентів на навчальних заняттях рівний 12-ти.

### Критерії оцінювання знань, умінь, навичок здобувачів вищої освіти на практичних заняттях

Рівні навчальних досягнень	Оцінка в балах (за 12-бальною шкалою)	Критерії оцінювання
Початковий (понятійний)	1	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні засвоєння окремих термінів, мовних фактів без зв'язку між ними: відповідає на запитання, які потребують відповіді „так” чи „ні”.
	2	Студент не достатньо усвідомлює мету навчально-пізнавальної діяльності, робить спробу знайти способи дій, розповісти суть заданого, проте відповідає лише за допомогою викладача на рівні „так” чи „ні”; може самостійно знайти в підручнику відповідь.
	3	Студент намагається аналізувати на основі елементарних знань і навичок; виявляє окремі закономірності; робить спроби виконання вправ і завдань репродуктивного характеру; за допомогою викладача виконує прості вправи за готовим алгоритмом.
Середній (репродуктивний)	4	Студент володіє початковими знаннями, здатний виконати вправи і завдання за зразком; орієнтується в термінах, поняттях, визначеннях; самостійне опрацювання навчального матеріалу викликає значні труднощі.
	5	Студент розуміє суть навчальної дисципліни, може дати визначення понять, категорій (однак з окремими помилками); вміє працювати з підручником, самостійно опрацьовувати частину навчального матеріалу; виконує прості вправи і завдання за алгоритмом, але окремі висновки є нелогічними та непослідовними.
	6	Студент розуміє основні положення навчального матеріалу, може поверхнево аналізувати мовні явища, робить певні висновки; відповідь може бути правильною, проте недостатньо осмисленою; самостійно відтворює більшу частину матеріалу; вміє застосовувати знання під час виконання вправ і завдань за алгоритмом, послуговуватися додатковими джерелами.
Достатній (алгоритмічно дієвий)	7	Студент правильно і логічно відтворює навчальний матеріал, оперує базовими поняттями, встановлює причинно-наслідкові зв'язки між ними; вміє наводити приклади на підтвердження певних думок, застосовувати теоретичні знання у стандартних ситуаціях; самостійно користуватися додатковими джерелами; правильно використовувати термінологію; складати таблиці, схеми.
	8	Знання студента досить повні, він вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях; вміє аналізувати, робити висновки; відповідь повна, логічна, обґрунтована, однак з окремими неточностями; вміє самостійно працювати, може підготувати реферат і обґрунтувати його положення.
	9	Студент вільно володіє вивченим матеріалом, застосовує знання у дещо змінених ситуаціях, вміє аналізувати і систематизувати інформацію, робить аналітичні висновки, використовує загальновідомі докази у власній аргументації; чітко тлумачить лінгвістичні поняття, категорії; формулює правила; може самостійно опрацьовувати матеріал, виконує

		прості творчі завдання; має сформовані типові навички.
<b>Високий (творчо-професійний)</b>	10	Студент володіє глибокими і міцними знаннями та використовує їх у нестандартних ситуаціях; може визначати особливості мовних процесів; робить аргументовані висновки; практично оцінює сучасні здобутки лінгвістичної науки; самостійно визначає мету власної діяльності; виконує творчі завдання; може сприймати іншу позицію як альтернативну; знає суміжні дисципліни; використовує знання, аналізуючи різні мовні явища, процеси.
	11	Студент володіє узагальненими знаннями з навчальної дисципліни, аргументовано використовує їх у нестандартних ситуаціях; вміє знаходити джерела інформації та аналізувати їх, ставити і розв'язувати проблеми, застосовувати вивчений матеріал для власних аргументованих суджень у практичній діяльності (диспути, круглі столи тощо); спроможний за допомогою викладача підготувати виступ на студентську наукову конференцію; самостійно вивчити матеріал; визначити програму своєї пізнавальної діяльності; оцінювати різноманітні мовні явища, процеси.
	12	Студент має системні, дієві знання, виявляє неординарні творчі здібності в навчальній діяльності; використовує широкий арсенал засобів для обґрунтування та доведення своєї думки; розв'язує складні проблемні ситуації та завдання; схильний до системно-наукового аналізу та прогнозу явищ; уміє ставити і розв'язувати проблеми, самостійно здобувати і використовувати інформацію; займається науково-дослідною роботою; логічно та творчо викладає матеріал в усній та письмовій формі; розвиває свої здібності й схильності; використовує різноманітні джерела інформації; моделює ситуації в нестандартних умовах.

### **Самостійна робота**

Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях, за 12-ю системою оцінювання.

Здобувачі вищої освіти виконують такі різновиди самостійної роботи з дисципліни:

- підготовка до практичних занять;
- опрацювання питань, винесених на самостійне опрацювання;
- виконання вправ і завдань в об'єктно-модульному динамічному середовищі навчання Moodle;
- підготовка презентацій навчального матеріалу;
- систематичні виступи на практичних заняттях;
- участь у роботі малих груп;
- обговорення проблемних ситуацій;
- виконання додаткових індивідуальних завдань;
- підготовка до екзамену тощо.

### **Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.**

У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно Порядку визнання результатів навчання здобувачів вищої освіти, отриманих шляхом здобуття неформальної/інформальної освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка, зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю).

*В неформальній освіті:*



- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю);

- підготовка конкурсної наукової роботи;

- призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт;

- призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді;

*В інформальній освіті:*

- наявність наукової публікації;

- волонтерська діяльність.

### Оцінювання семестрового екзамену

Білет екзамену складається з трьох теоретичних питань, які надруковані на папері або відображені на платформі MOODLE.

#### Критерії оцінювання семестрового екзамену:

«відмінно» 40-35 балів	Студент виявляє глибокі фундаментальні теоретичні знання, повно викладає вивчений матеріал, виявляє розуміння предмета висловлювання, розуміє можливість різних тлумачень однієї і тієї ж проблеми, вміє оцінювати аргументи для її доведення, формулює своє бачення проблеми, виявляє розуміння матеріалу, може обґрунтовувати свої судження, застосовувати знання на практиці у нестандартних ситуаціях, наводити необхідні приклади, викладає матеріал логічно, послідовно, вживає мовні фахові засоби відповідно до норм української літературної мови.
«добре» 34-29 балів	Якщо відповідь студента відповідає тим самим вимогам, що і для оцінки „відмінно”, але при цьому студент допускає 1-2 помилки, які сам виправляє, і 1-2 недоліки в послідовності викладу матеріалу та мовному фаховому оформленні висловлювання. Студент вміє наводити власні приклади на підтвердження нових думок, може застосовувати вивчений матеріал у стандартних та дещо змінених ситуаціях.
«задовільно» 28-24 бали	Якщо студент виявляє знання і розуміння основних положень предмета, але викладає матеріал неповно і допускає неточності у визначенні понять; не вміє досить глибоко і доказово обґрунтовувати свої судження і наводити приклади; не в змозі захистити проект побудови системи роботи з певних тем дисципліни; викладає матеріал непослідовно і допускає помилки в мовному фаховому оформленні викладу.
«незадовільно» 23 бали і менше	Якщо студент виявляє незнання більшої частини вивченого матеріалу, не володіє методичним апаратом, допускає помилки у формулюванні понять, які спотворюють їх зміст, не вміє самостійно побудувати систему вивчення певних тем, хаотично і невпевнено викладає матеріал. Студент неспроможний виконати стандартні завдання навіть після навідних питань викладача

Вважається, що студент підготувався до екзамену, якщо рейтингова оцінка за його результатом більша або дорівнює 24 балам. Студенти, які мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, не допускаються до екзамену. Вони допускаються до екзамену після ліквідації академічної заборгованості за результатами поточного контролю.

Оцінювання навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни

здійснюється відповідно до Таблиці відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти:

**Таблиця відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти**

Рейтингова оцінка з навчальної дисципліни	Оцінка за шкалою ECTS	Рекомендовані системою ECTS статистичні значення (у %)	Екзаменаційна оцінка за національною шкалою	Національна залікова оцінка
90-100 і більше	A (відмінно)	10	відмінно	зараховано
82-89	B (дуже добре)	25	добре	
75-81	C (добре)	30	задовільно	
67-74	D (задовільно)	25		
60-66	E (достатньо)	10		
35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)		незадовільно	не зараховано

## **12. Умови визначення успішного засвоєння освітнього компоненту:**

- кредити присвоюються здобувачам вищої освіти після завершення навчальної дисципліни та успішного оцінювання досягнутих ними результатів навчання;

- критерієм успішного проходження здобувачем вищої освіти оцінювання результатів навчання є досягнення ним мінімального порогового рівня оцінок за кожним запланованим результатом навчання освітнього компоненту та мінімального порогового рівня оцінки за освітнім компонентом загалом, яких складає 60 % від максимально можливої кількості балів, визначеної відповідними нормативними документами Університету;

- здобувач вищої освіти вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю, якщо він не відпрацював пропущені навчальні заняття, не пересклав оцінки 0, 1, 2, 3 отримані на навчальних заняттях;

- здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість з освітнього компоненту за результатами поточного контролю, не допускається до екзамену. Рішення про недопущення за поданням викладача приймає декан факультету, його оприлюднюють до початку екзамену. У відомості обліку успішності роблять запис «не допущено»;

- здобувач вищої освіти допускається до складання екзамену після ліквідації академічної заборгованості за результатами поточного контролю;

- здобувач вищої освіти підготувався до екзамену з освітнього компонента, якщо його рейтингова оцінка за результатами екзамену є більшою або рівною 24 балам (60 % від максимально можливої для даної форми контролю кількості балів). Рейтингову оцінку такого здобувача вищої освіти з освітнього компонента визначають як суму рейтингової оцінки за результатами поточної успішності та рейтингової оцінки за результатами екзамену;

- якщо допущений до екзамену здобувач вищої освіти не підготувався (його рейтингова оцінка за результатами екзамену є меншою 24 балів), то бали за екзамен до рейтингової оцінки поточної успішності не додаються, виставляють підсумкову оцінку з освітнього компоненту FX за шкалою ЄКТС та «незадовільно» за національною шкалою;

- здобувачам вищої освіти, які за результатами підсумкового контролю у формі екзамену отримали незадовільну оцінку, дозволяють ліквідувати академічну заборгованість після належної підготовки;

- ліквідацію академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяють до початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації академічної заборгованості, та допускають не більше двох разів: перший раз – викладачеві, другий – комісії яку створюють за розпорядженням декана факультету;

- відповідь здобувача вищої освіти, який ліквідує академічну заборгованість на засіданні комісії, оцінюють за 100-бальною шкалою без урахування рейтингової оцінки поточної успішності;

- за неуспішного проходження оцінювання результатів навчання за освітнім компонентом кредити здобувачі вищої освіти не присвоюють;

- якщо здобувач вищої освіти, допущений до семестрового контролю не з'явився на семестровий екзамен, у відомості обліку успішності викладач записує «не з'явився». Про незалежні від здобувача вищої освіти причини (у тому числі непрацездатність у зв'язку із хворобою), які підтверджують неможливість його присутності на екзамені, він має негайно повідомити декана факультету.

*Академічна доброчесність.* Очікується, що відповіді здобувачів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями, передбачатимуть недопущення академічної недоброчесності (відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел, списування, втручання в роботу інших здобувачів тощо). Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі здобувача є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від обсягу плагіату чи обману.

*Відвідування занять.* Відповідно до пункту 9.2 «Правил внутрішнього розпорядку К-ПНУ імені Івана Огієнка» здобувачі вищої освіти зобов'язані: дотримуватися вимог законодавства, Статуту Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка» відвідувати усі види навчальних занять; вчасно інформувати деканат про неможливість відвідувати навчальні заняття, складати і перескладати заліки тощо, останні – у зв'язку з поважними причинами; подати підтверджувальні документи, які засвідчують поважну причину, що унеможливила відвідування навчальних занять, складання (перескладання) заліків тощо; ліквідувати академічну заборгованість у встановлені терміни.

**13. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна.**

Мультимедійна лекційна аудиторія (216), мультимедійний проєктор IEWSONIC PJD5253 DLP (2017 р.), екран для проєктора (1 шт.); ноутбук або персональний комп'ютер, мережа Інтернет, модульне об'єктно-орієнтоване динамічне середовище MOODLE, конференції у Google Meet.

Кабінет валеології та гігієни, аудиторія для проведення практичних занять (аудиторія 126), телевізор MANTA LED 4801 (2017 р.), спортзал №1, 2 стадіон К-ПНУ.

Сантиметрові стрічки, ростоміри, ваги, тонометри механічні, тонометри автоматичні, стетофонендоскопи, спірометри, пульсоксиметри, секундоміри, динамометри кистьові, динамометр становий, медичні кушетки.

## **14.Рекомендована література**

### **Основна:**

1. Грибан В.Г. Валеологія: навч. посіб. К.: ЦНЛ, 2005. 256 с.
2. Григус І. М. Нетрадиційні засоби оздоровлення : навчальний посібник. Рівне : НУВГП, 2017. 242 с.
3. Зубар Н.М. Основи фізіології та гігієни харчування.: Підручник. К.: Центр учбової літератури, 2016. 336 с.
4. Зубар Н.М., Руль Ю.В., Булгакова М.К. Фізіологія харчування: практикум. Навч. посібник. К.:Центр учбової літ-ри, 2016. 208 с.
5. Козак Д.В., Давибіда Н.О. Фізична реабілітація та основи здорового способу життя : навч. посіб. Тернопіль : ТДМУ, 2015. 200 с.
6. Медико-біологічні основи валеології. Навч. посіб. для студентів ВНЗ // Під ред. П.Д.Плахтія. Кам.-Под.: КППДУ, інф.-вид. відділ, 2000. 408 с.
7. Михальський А.В., Жигульова Е.О., Михальська Ю.А. Здоров'язберігаючі технології при роботі з дітьми із особливими освітніми потребами. Навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2020. 228 с.
8. Руль Ю.В., Руль Н.Ю. Аліментарна валеологія: навч.посіб. К.: ДП»Вид.дім «Персонал», 2014. 444с.

### **Допоміжна:**

1. Герасименко С.Ю., Лукянченко М.І., Жигульова Е.О. Рівень соматичного здоров'я хлопців 16-17 років. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. Випуск 5 К (113)19. С. 113-116.
2. Горобей М. П. Загальна теорія здоров'я : навчальний посібник для студентів напряму підготовки 6.010203 «Здоров'я людини» та спеціальностей 227 «Фізична реабілітація», 227 «Фізична терапія,

- ерготерапія» / М. П. Горобей, О. В. Осадчий. Чернівці : ЧНТУ, 2017. 210 с. <https://zdorovyia.stu.cn.ua/wp-content/uploads/%D0%97%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0-%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F-%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%E2%80%99%D1%8F.pdf>
3. Дінейка Кароліс. Рух, дихання, психофізичне тренування. К.: Здоров'я, 1984. 168 с.
  4. Жабокрицька О.В., В.С. Язловецький. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення. Кіровоград, 2002. 196 с.
  5. Жигульова Е.О., Герасименко С.Ю. Оздоровчі аспекти фізичної активності у літньому віці. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / [редкол.: І.І. Стасюк (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2018. Випуск 11. С. 139-144
  6. Жигульова Е.О., Хомовська К.О. *Camellia Sinensis* L. – вигадка чи панацея від хвороб? Актуальні питання фізичної культури, спорту та ерготерапії / Матеріали II Міжнародного науково-спортивного конгресу студентів та молодих вчених, 24-25 квітня 2020 р., Чернівці: ЧНУ імені Юрія Федьковича, 2020. С. 76-78.
  7. Жигульова Е. О., Христич Т. М., Герасименко С.Ю. Роль харчування пацієнтів із хронічним панкреатитом на етапі реабілітації. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Випуск 6 К(135) 21. С. 89-92.
  8. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с. [http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf\\_zdor\\_ta\\_korr\\_os/Zagalna\\_teorija\\_zdorovia\\_i\\_zdorviazberegennja.pdf](http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf_zdor_ta_korr_os/Zagalna_teorija_zdorovia_i_zdorviazberegennja.pdf)
  9. Зарічнюк І.Р, Жигульова Е.О., Заїкін А. В. Гіподинамія як одна із актуальних причин розвитку шийного остеохондрозу. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation and Recreation): науковий журнал. Рівне: Видавничий дім «Гельветика», 2022. №12. С. 29-36.
  10. Корнійчук Н., Гарлінська А., Заблоцька О. Теорія здоров'я, здорового способу життя та нетрадиційні засоби оздоровлення : курс лекцій / уклад. Н. Корнійчук, А. Гарлінська, О. Заблоцька. Житомир, 2022. 181 с. [http://eprints.zu.edu.ua/34485/1/%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%86\\_%D0%BA%D1%83%D1%80%D1%81\\_%D0%A2%D0%97%D0%97%D0%A1%D0%96%D0%9D%D0%97%D0%9E\\_2022.pdf](http://eprints.zu.edu.ua/34485/1/%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%86_%D0%BA%D1%83%D1%80%D1%81_%D0%A2%D0%97%D0%97%D0%A1%D0%96%D0%9D%D0%97%D0%9E_2022.pdf)
  11. Совтисік Д., Жигульова Е., Заїкін А., Зданюк В. Розумова

працездатність у різні вікові періоди залежно від режиму рухової активності. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / [редкол.: Єдинак Г. А. (відп. ред.) та ін]. Кам'янець-Подільський: Видавець Панькова А. С. 2021. Випуск 21. С. 35-38.

12.Чепи́га М. П., Че́пи́га С. М. Стимуляція здоров'я та інтелекту / [2-ге вид., перероб. і доп.]. К.: Знання, 2006. 347 с.

13.Zhiguleva E. Health of young people as a valuable potential of humanist-oriented society / E. Zhiguleva // Promoting healthy lifestyle: realities and prospects : monographic series. Volume 1; under the editorship of Prof. N. V. Skotna – Drohobych : Posvit, 2016. P. 87-93 p.

## 15. Рекомендовані джерела інформації

Корисні ресурси інтернету.

Здоров'я жінки	<a href="https://med-expert.com.ua/journals/ua/publishing-activity-uk/zdorove-zhenshchiny-publishing-activity-uk/">https://med-expert.com.ua/journals/ua/publishing-activity-uk/zdorove-zhenshchiny-publishing-activity-uk/</a>
Загальна теорія здоров'я і здоров'язбереження	<a href="http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf_zdor_ta_korr_os/Zagalna_teoriya_zdorovia_i_zdorviaz_beregennja.pdf">http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf_zdor_ta_korr_os/Zagalna_teoriya_zdorovia_i_zdorviaz_beregennja.pdf</a>
Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія	<a href="http://sportmedicine.uni-sport.edu.ua/">http://sportmedicine.uni-sport.edu.ua/</a>
Медична газета «Здоров'я України»	<a href="https://health-ua.com/newspaper/med_gaz_zu">https://health-ua.com/newspaper/med_gaz_zu</a>
Здоров'я чоловіка	<a href="https://professional-event.com/ua/izdatelstvo/zdorove-muzhchiny">https://professional-event.com/ua/izdatelstvo/zdorove-muzhchiny</a>