МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
БОРИСОГЛЕБСКИЙ ФИЛИАЛ
(БФ ФГБОУ ВО «ВГУ»)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
биологии и физической культуры и спорта
Щербакова В.И.
31.08. 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.ДВ.04.02 ОБЩАЯ ТЕОРИЯ ЗДОРОВЬЯ

1. Шифр и наименование направления подготовки:

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

2. Профили подготовки: Биология. Экология.

3. Квалификация выпускника: бакалавр

4. Форма обучения: заочная

5. Кафедра, отвечающая за реализацию дисциплины: кафедра биологии и физической культуры и спорта

6. Составители программы:

Щербакова Валерия Ивановна, кандидат биологических наук, доцент

7.Рекомендована: научно-методическим советом факультета физико-математического и естественно-научного образования от 31.08.2017 протокол № 1

8. Семестр: 4 (заочная форма обучения)

9. Цели и задачи учебной дисциплины:

Целью дисциплины является формирование у студентов представлений о здоровом образе жизни.

Задачи дисциплины:

- внедрение в образовательный процесс механизмов формирования ценностного отношения к здоровью, культуры здорового образа жизни, мотивации к активному сохранению и укреплению личного и общественного здоровья;

- повышение ответственного отношения к здоровьесбережению и усиление установки на здоровый образ жизни с использованием современных информационных технологий и средств массовой информации;

– овладение методами оценки уровня физического развития и уровня здоровья.

10. Место учебной дисциплины в структуре ООП ВО:

Дисциплина «Общая теория здоровья» относится к дисциплинам по выбору вариативной части Блока 1 Дисциплины (модули).

Для освоения дисциплины студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения дисциплин «ОМЗ и ЗОЖ», «Возрастная анатомия, физиологии и гигиена».

Изучение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин «Физиология человека и животных», «Анатомия и морфология человека», «Методика обучения биологии», «Экология человека».

.

11. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

Общепрофессиональные компетенции (ОПК): ОПК – 6.

Профессиональные компетенции в области педагогической деятельности (ПК): ПК-4.

В результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

– понятия «здоровье», «образ жизни», «ЗОЖ»;

– теории общественного здоровья;

– системы самооздоровления;

– социально-значимые болезни, их распространение;

уметь:

– провести анализ собственного здоровья;

- вносить коррекции в свой образ жизни на основе результатов оценки уровня здоровья;

владеть:

– методами оценки состояния здоровья.

12. Структура и содержание учебной дисциплины

12.1. Объем дисциплины в зачетных единицах/часах в соответствии с учебным планом: 4 / 144

12.2. Виды учебной работы (заочная форма обучения)

Вид учебной работы	Трудоемкость (часы)		
	Всего	В том числе в интерактивной форме	Семестр
			4

Аудиторные занятия	12	4	12
в том числе: лекции	4		4
практические	0		0
лабораторные	8	4	8
Самостоятельная работа	123		123
Контроль	9		9
Итого:	144	4	144
Форма промежуточной аттестации			экзамен

12.3. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1.	Введение	
2.	Понятие «здоровья»	Основные факторы, определяющие состояние здоровья.
3.	Факторы риска здоровья	Причины, определяющие низкие показатели здоровья. Физиологическая норма, критерии здоровья. Оценка уровня здоровья. «Генетический груз» в популяции человека.
4.	Теории общественного здоровья	Индивидуальное (личностное) и популяционное (общественное) здоровье.
5.	Стресс	Общий адаптационный синдром. Причины «дистресса».
6.	Теория «болезней цивилизации» и социальной дезадаптации	Заболевания человека, связанные с духовным неблагополучием, нарушением морально-нравственных норм и механизмов адаптации к неблагоприятным факторам антропогенно-измененной среды в условиях стремительного роста научно-технического прогресса.
7.	Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ), охраны здоровья.	Проблема формирования у молодых людей сознательного отношения к здоровому образу жизни.
8.	Методы оценки уровня физического развития и состояния здоровья	Центильный метод. Экспресс-оценка уровня здоровья.

12.4. Междисциплинарные связи

№ п/п	Наименование дисциплин учебного плана, с которым организована взаимосвязь дисциплины рабочей программы	№№ разделов дисциплины рабочей программы, связанных с указанными дисциплинами
1	Физиология человека и животных	2-12
2	Физическая культура и спорт	3, 9
3	ОМЗ и ЗОЖ	6-12

12.5. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Виды занятий (часов)				
		Лекции	Практическ е	Лабораторные	Самостоятельная работа	Всего
1.	Введение	1			2	3
2.	Понятие «здоровья»	1			17	18
3.	Факторы риска здоровья				17	**17**
4.	Теории общественного здоровья	1			17	18
5.	Стресс.			2	17	19
6.	Теория «болезней цивилизации» и социальной дезадаптации				17	17
7.	Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ), охраны здоровья.	1		2	18	21
8.	Методы оценки уровня физического развития и состояния здоровья			4	18	22
Итого		4	-	8	123	135+ 9 экзамен

13. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

№ п/п	Источник
1	Артюнина Г.П. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. пос. для вузов. – М.: Академический Проект: Фонд «Мир», 2009
2	Вайнер Э.Н. Валеология: учеб. для вузов.- 6-е изд.- М.: Флинта; Наука, 2008

б) дополнительная литература:

№ п/п	Источник
1	Билич Г.Л. Основы валеологии: учеб.- СПб.: Фолиант, 2000
2	Вайнер Э.Н. Валеология: учеб.- М.: Флинта; Наука, 2007
3	Зайцев Г.К. Школьная валеология: педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и детей. – 3-е изд, перераб. и доп. – СПб: Действо-Пресс, 2001
4	Мархоцкий Я.Л. Валеология: учеб. пос. для вузов.- Мн.: Вышэйшая школа, 2006
5	Щербакова В.И. Руководство к лабораторным работам по валеологии: учебно-метод. пос. – Борисоглебск: ГОУ ВПО «БГПИ», 2009

в) информационные электронно-образовательные ресурсы:

№ п/п	Источник
1	Скворцова В.Н. Валеология: учебное пособие. - Томск: Изд-во ТПУ, 2006. - 196 с.; То же [Электронный ресурс]. –URL: http://window.edu.ru/resource/699/75699/files/valeoup.pdf (16.06.2014).
2	Кураев Г.А., Войнов В.Б. Валеология: Словарь терминов. - Ростов-на-Дону: УНИИ валеологии РГУ, 2002. - 91 с.; То же [Электронный ресурс]. – URL: http://window.edu.ru/resource/119/28119/files/valeo04.pdf (16.06.2014).

14. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Набор демонстрационного оборудования (ноутбук, экран, проектор), видеоплейер, телевизор, микроскопы, спирометр сухой портативный, ростомер,

комплект «Строение тела человека», торс человека, скелет человека, тематические таблицы, рельефные таблицы, тематические стенды, муляжи, микропрепараты, видеофильмы.

15. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю):
Технологии создания и обработки различных видов информации (офисный пакет Microsoft Office: MS Word, MS PowerPoint, MS Excel).
Технологии создания и обработки тестовых заданий (тестовая оболочка MyTestX).
Технологии дистанционного обучения (система поддержки дистанционного обучения Moodle).
федеральный портал «Российское образование» http://edu.ru, Академик. Словари и энциклопедии http://dic.academic.ru)

16. Формы организации самостоятельной работы:
- выполнение проектных заданий;
- составление глоссария, кластеров, синквейнов, логических схем понятий, ментальных карт, опорных конспектов и т.д.;
- решение кейсов;
- написание эссе;
- подготовка докладов и рефератов;
- выполнение заданий из фонда оценочных средств для организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся;
- выполнение заданий олимпиад и конкурсов;
- подготовка к участию в дебатах.

17. Перечень учебно-методического обеспечения для организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю):

Методические рекомендации к выполнению контрольных работ, написанию реферата по дисциплине, планы и содержание практических работ http://bsk.vsu.ru/obrazovanie/uchebno-metodicheskie-materialy

18. Критерии аттестации по итогам освоения дисциплины:

- **оценка «отлично»** выставляется студенту, если студент свободно ориентируется в теоретическом материале; умеет изложить и корректно оценить различные подходы к излагаемому материалу, способен сформулировать и доказать собственную точку зрения; обнаруживает свободное владение понятийным аппаратом; демонстрирует готовность применять теоретические знания в практической деятельности и полное освоение показателей формируемых компетенций;

- оценка **«хорошо»** выставляется студенту, если студент хорошо ориентируется в теоретическом материале; имеет представление об основных подходах к излагаемому материалу; знает определения основных теоретических понятий излагаемой темы, в основном демонстрирует готовность применять теоретические знания в практической деятельности и освоение большинства показателей формируемых компетенций;

- оценка **«удовлетворительно»** выставляется студенту, если студент может ориентироваться в теоретическом материале; в целом имеет представление об основных понятиях излагаемой темы, частично демонстрирует готовность применять теоретические знания в практической деятельности и освоение некоторых показателей формируемых компетенций;

- оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если студент не ориентируется в теоретическом материале; не сформировано представление об основных понятиях излагаемой темы, не демонстрирует готовность применять теоретические знания в практической деятельности и освоение показателей формируемых компетенций.

19. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля):

Вид учебных занятий	**Деятельность студента**
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначение вопросов, терминов, материала, которые вызывают трудности, поиск ответов в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на лабораторных занятиях.
Лабораторные занятия	Конспектирование рекомендуемых источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы для выполнения заданий.
Подготовка к экзамену	При подготовке к экзамену необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
БОРИСОГЛЕБСКИЙ ФИЛИАЛ
(БФ ФГБОУ ВО «ВГУ»)

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ОБЩАЯ ТЕОРИЯ ЗДОРОВЬЯ

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профили подготовки: Биология. Экология

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Паспорт
фонда оценочных средств
по учебной дисциплине

ОБЩАЯ ТЕОРИЯ ЗДОРОВЬЯ

.1. В результате изучения учебной дисциплины **Общая теория здоровья** обучающийся должен:

1.1. Знать:
– понятия «здоровье», «образ жизни», «ЗОЖ»;
– теории общественного здоровья;
– системы самооздоровления;
– социально-значимые болезни, их распространение;

1.2. Уметь:
– провести анализ собственного здоровья;
- вносить коррекции в свой образ жизни на основе результатов оценки уровня здоровья;

1.3. Владеть:
– методами оценки состояния здоровья.

2. Программа оценивания контролируемой компетенции:

Текущая аттестация	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины и их наименование*	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Введение	ОПК – 6, ПК-4	Составление глоссария
2	Понятие «здоровья»	ОПК – 6, ПК-4	Подготовка рефератов Работа со справочной литературой
3	Факторы риска здоровья	ОПК – 6, ПК-4	Подготовка рефератов Работа со справочной литературой
4	Теории общественного здоровья	ОПК – 6, ПК-4	Подготовка рефератов Работа со справочной литературой
5	Стресс	ОПК – 6, ПК-4	Мини-исследование Лабораторные работы
6	Теория «болезней цивилизации» и социальной дезадаптации	ОПК – 6, ПК-4	Подготовка рефератов Работа со справочной литературой
7	Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ), охраны здоровья.	ОПК – 6, ПК-4	Подготовка рефератов Работа со справочной литературой
8	Методы оценки уровня физического развития и состояния здоровья	ОПК – 6, ПК-4	Мини-исследование Индивидуальное домашнее задание
Промежуточная аттестация - экзамен		ОПК – 6, ПК-4	Вопросы к экзамену

Контрольно-измерительный материал

Перечень типовых вопросов к экзамену

1. Понятие «здоровье» и «болезнь». Основные факторы, определяющие состояние здоровья. Индивидуальное и популяционное здоровье.
2. Факторы риска здоровья. Причины, определяющие низкие показатели здоровья. Физиологическая норма, критерии здоровья. Оценка уровня здоровья.
3. Экология и здоровье.
4. Теории общественного здоровья.
5. Теория «болезней цивилизации» и социальной дезадаптации.
6. Здоровый образ жизни и его составляющие.
7. Здоровье родителей как предпосылка нормального психического и соматического развития ребенка.
8. Физическое развитие. Уровень физического развития как показатель здоровья.
9. Методы оценки уровня и гармоничности физического развития.
10. Физическая активность и здоровье. Понятие гипокинезии и гиподинамии и их влияние на организм.
11. Стресс. Стадии стресса. Общий адаптационный синдром. Эустресс. Дистресс. Дезадаптация. Неврозы. Психосоматические заболевания.
12. Преодоление стресса. Способы быстрого снятия стресса. Психологические механизмы защиты от стресса.
13. Воспитание потребности в здоровье и здоровом образе жизни.
14. Методы оценки уровня состояния здоровья.

Критерии оценки:

- **оценка «отлично»** выставляется студенту, если студент свободно ориентируется в теоретическом материале; умеет изложить и корректно оценить различные подходы к излагаемому материалу, способен сформулировать и доказать собственную точку зрения; обнаруживает свободное владение понятийным аппаратом; демонстрирует готовность применять теоретические знания в практической деятельности и полное освоение показателей формируемых компетенций;
- **оценка «хорошо»** выставляется студенту, если студент хорошо ориентируется в теоретическом материале; имеет представление об основных подходах к излагаемому материалу; знает определения основных теоретических понятий излагаемой темы, в основном демонстрирует готовность применять теоретические знания в практической деятельности и освоение большинства показателей формируемых компетенций;
- **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если студент может ориентироваться в теоретическом материале; в целом имеет представление об основных понятиях излагаемой темы, частично демонстрирует готовность применять теоретические знания в практической деятельности и освоение некоторых показателей формируемых компетенций;
- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, если студент не ориентируется в теоретическом материале; не сформировано представление об основных понятиях излагаемой темы, не демонстрирует готовность применять теоретические знания в практической деятельности и освоение показателей формируемых компетенций.

Примерная тематика лабораторных работ

по дисциплине **ОБЩАЯ ТЕОРИЯ ЗДОРОВЬЯ**

1. Определение адаптационного потенциала (АП) по формуле Р.М. Баевского.
2. Построить профиль физического развития на основании антропометрических показателей.
3. Определение величины стрессовой нагрузки.
4. Определение биологического возраста с помощью методики В.П. Войтенко.
5. Определение биологического возраста по тестовой методике Роузена.
6. Определение биологического возраста по физическим возможностям организма.

Задания для мини-исследования

по дисциплине **ОБЩАЯ ТЕОРИЯ ЗДОРОВЬЯ**

Критерии оценки:

1. Оценка риска хронических заболеваний по патологическому индексу.
2. Определение предрасположенности к стрессам.

- оценка «отлично» выставляется студенту, если выполнены все задания;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если он выполнил три-четыре задания;
- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он выполнил два задания;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он не выполнил ни одного задания:
- оценка «зачтено» выставляется студенту, если задание выполнено на положительную оценку:
- оценка «не зачтено», если задание не выполнено.

Темы рефератов

по дисциплине **ОБЩАЯ ТЕОРИЯ ЗДОРОВЬЯ**

1. Наркомания как социальное зло. Физиологические основы наркотической зависимости, методы борьбы с ней.
2. Характеристика наиболее распространенных заболеваний и старение человека (ИБС, рак, сахарный диабет, старение).
3. Питание и здоровье.
4. Фитотерапия.
5. Атеросклероз – болезнь века.
6. Точечный массаж.
7. Биологические ритмы.
8. Психика и здоровье (методы самовнушения, гипноз, аутогенная тренировка).
9. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.
10. Заболевания, передающиеся половым путем.
11. Нетрадиционные средства оздоровления (йога, цигун-терапия, система Ниши).
12. Сон, его значение.
13. Стресс и здоровье.

Рекомендации по выполнению реферата

Материалы для выполнения реферата берутся из рекомендуемой литературы. Для выполнения дается 1-2 недели. Ориентировочный объем реферата составляет 15 рукописных и 10-12 печатных страниц.

Если реферат набран на компьютере, то страницы текста и включенные в отчет иллюстрации, таблицы и распечатки должны соответствовать формату А-4. Реферат должен быть выполнен на одной стороне листа белой бумаги. Текст следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: левое - 30 мм, правое – 15 мм, верхнее - 20 мм, нижнее - 20 мм. Размер шрифта - 14, интервал полуторный. Страницы следует нумеровать арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту. Номер страницы проставляют в правом верхнем углу без точки в конце.

Титульный лист включают в общую нумерацию страниц, однако, номер страницы на титульном листе не проставляют.

Оформление списка использованной литературы - согласно требованиям ГОС.

Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется студенту, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы;

оценка «хорошо» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях;

не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы;

оценка «удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод;

оценка «неудовлетворительно» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Индивидуальное домашнее задание

по дисциплине **ОБЩАЯ ТЕОРИЯ ЗДОРОВЬЯ**

Тема: Составить собственную программу здоровья.

Критерии оценки:

оценка «зачтено» выставляется студенту, если содержание представленного задания соответствует теме и раскрывает её;
оценка «не зачтено» выставляется студенту, если в представленном задании содержание не соответствует теме или не раскрывает её в достаточной степени.

Глоссарий

по дисциплине **ОБЩАЯ ТЕОРИЯ ЗДОРОВЬЯ**

1. **Адаптация** — процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды, что означает возможность приспособления человека к общеприродным, производственным и социальным условиям. Обеспечивает работоспособность, максимальную продолжительность жизни и репродуктивность в неадекватных условиях внешней среды.
2. **Аллергия –** повышенная чувствительность организма к различным веществам, связанная с изменением его реактивности. Повышенная чувствительность организма при аллергии специфична, то есть она повышается к тому антигену или другому фактору, с которым уже ранее был контакт и который вызвал состояние сенсибилизации (повышенной чувствительности к нему).
3. **Анафилаксия** (греч. ana – вновь; aphylaxis – беззащитный) – аллергическая реакция немедленного типа, возникающая при повторном попадании аллергена в организм (через кожу, слизистые оболочки – в кровеносную систему).
4. **Аномалия** (греч. anomalia – отклонение) – отклонение от типичных для популяции структуры и (или) функции, возникшее вследствие нарушения развития организма. Проявлениями аномалий могут быть пороки развития и уродства.
5. **Антиоксиданты (**син. - антиокислители, антиоксигены) – вещества различной химической природы, способные тормозить или устранять неферментативное свободнорадикальное окисление органических веществ молекулярным кислородом. Антиоксиданты, функционирующие в живом организме, получили название биоантиоксидантов.
6. **Антропогенез (**греч. anthropos человек; genesis – зарождение, происхождение) – процесс эволюционно-исторического формирования человека. Антропогенез составляет предмет специального раздела антропологии. Антропогенез рассматривает происхождение человека как биологического вида и тесно связан с приматологией, палеоантропологией, некоторыми разделами геологии, а также с археологией.
7. **Астения** (греч**.** astheneia – физическая и психическая слабость, бессилие) – состояние, характеризующееся быстрой истощаемостью нервных процессов, повышенной утомляемостью, ослаблением и утратой способности к мышечной или умственной деятельности. Чаще всего астения – результат нарушения функций нервных центров (например, при повреждении структур мозжечка).
8. **Атрофия (**греч. atrophia – увядание вследствие нарушения питания) – ослабление функции и уменьшение в размерах какого-либо органа или ткани организма вследствие нарушения питания (обмена веществ) в результате длительного бездеятельного состояния, заболевания или действия на них повреждающих факторов (например, уменьшение притока крови к ним, нарушение связи органа с центральной нервной системой).
9. **Бодрствование** — уровень активности мозга, достаточно высокий для активного взаимодействия организма с внешней средой и целенаправленного поведения. У человека важнейшими признаками бодрствования являются сознание и мышление, у животных — условно-рефлекторная деятельность
10. **Болезнь** – проявление нарушенного течения жизни, обусловленного воздействием на организм чрезвычайных раздражителей (физических, химических, биологических и социальных факторов внешней среды) или наличием дефектов развития, при нарушении каких-нибудь одних и реактивной

мобилизации других приспособительных механизмов с частичным нарушением саморегуляции и (или) гомеостаза и ограничением свободы жизнедеятельности.

11. **Валеология** (латинск. valeo – здравствую; греч. logos – учение) – новая интегративная область знаний (самостоятельная область науки, практики и комплексная учебная дисциплина) о закономерностях, способах и механизмах формирования, сохранения, укрепления и воспроизводства здоровья человека.

12. **Генотип** – наследственная основа организма, совокупность генов, локализованных в хромосомах. В более широком смысле это совокупность всех наследственных факторов организма. Генотип формируется как закономерное следствие генетического развития, обусловленного совершенствованием адаптационных механизмов к относительно постоянным и меняющимся условиям внешней среды.

13. **Гемодинамика (греч**. haima – кровь; dynamikos – сильный, относящийся к силе) – раздел физиологии кровообращения, изучающий причины, условия и механизмы движения крови в сердечно-сосудистой системе на основе использования физических законов гидродинамики. Этим термином для краткости часто обозначают гемодинамические процессы в сердечно-сосудистой системе.

14. **Ген (**греч. genos – род, происхождение) – структурная и функциональная элементарная единица наследственности, участок хромосомы, отрезок молекулы дезоксирибонуклеиновой кислоты (ДНК), обладающий определенной биохимической функцией и оказывающий специфическое влияние на признаки и свойства организма (контролирующий образование какого-либо признака). Изменения в структуре гена могут привести к изменению наследственного материала клеток (мутации). Термин предложен в 1909 году Иогансеном.

15. **Гомеостаз** — совокупность физиологических механизмов, поддерживающих физиологические константы организма на оптимальном уровне. Понятие «гомеостаз» используется для обозначения постоянства химического состава и физико-химических свойств внутренней среды организма.

16. **Геронтология** – наука о закономерностях старения организма человека. Ее разделы: биология старения, гериатрия (наука о болезнях пожилого и старческого возраста).

17. **Гипертрофия** (греч. hyper – над; trophe – питание) – увеличение органа или его части вследствие увеличения массы или числа клеток под действием каких-либо факторов. Различают физиологическую и патологическую гипертрофию. Физиологическая гипертрофия обусловлена усилением функции органа (например, мышечной системы у спортсменов) или изменением состояния организма под воздействием гормонов (гипертрофия матки при беременности). Патологическая гипертрофия может быть компенсаторной, заместительной, регенерационной.

18. **Гиперфункция** – повышенная функциональная активность клетки, ткани, органа, системы или организма в целом, выходящая за пределы физиологической нормы. Гиперфункция может быть компенсаторной, направленной на возмещение недостаточности функций тех или иных систем, органов или тканей.

19. **Гиподинамия** (греч. hypo – под, ниже; dynamis – сила) – нарушение функций организма при ограничении двигательной активности, уменьшение сократительной силы мышц вследствие нарушений обменных процессов непосредственно в скелетной мускулатуре, снижения возбудительного тонуса в нервных центрах и ослабления их активирующих влияний на все физиологические системы организма.

20. **Гипокинезия** (греч. hypo – ниже; kinesis – движение) – состояние, характеризующееся ограничением двигательной активности (недостаточным для нормальной жизнедеятельности человека количеством движений).

21. **Гипоксия** (греч – hypo – ниже; латинск. oxygenium – кислород) – состояние, возникающее при недостаточном снабжении тканей кислородом или при нарушении его использования. Гипоксия может быть анемической (при дефиците гемоглобина), респираторной (при недостаточном газообмене в легких), циркуляторной (при недостаточном поступлении крови к тканям) или физиологической (при интенсивной физической нагрузке у здорового человека).
22. **Глобулин** (латинск. globulus шарик) – общее название белка, растворимого в слабых растворах нейтральных солей, кислот и щелочей, слаборастворимого или нерастворимого в дистиллированной воде и выпадающего в осадок при 50-процентном насыщении растворов сульфатом аммония. Глобулины входят в состав тканей организма и составляют около 40% всех белков сыворотки крови человека. Они определяют иммунные свойства организма, свертываемость крови (протромбин, фибриноген и др.), участвуют в транспорте железа и в других важных процессах.
23. **Гуморальная регуляция** (латинск. humor – влага, жидкость) – регуляция функций при участии различных химических веществ, содержащихся в жидких средах организма (гормонов, медиаторов, метаболитов и других биологически активных веществ).
24. **Депрессия (**латинск. depression – подавление) – аффективное состояние, характеризующееся отрицательным эмоциональным фоном, изменением мотивационной сферы, когнитивных представлений и общей пассивностью поведения. Очевидно, это одна из разновидностей состояния дезадаптации, относящаяся к пограничным психическим состояниям.
25. **Депривация** (латинск. deprivation – лишение, потеря) – изоляция от каких-либо внешних раздражителей, лишение каких-либо необходимых влияний.
26. **Дистресс** (англ. distress – страдание) – форма стресса, «плохой стресс», отрицательная неспецифическая реакция организма человека на любое неблагоприятное внешнее воздействие, синдром, приобретающий роль патогенного фактора. Возникающие при нем нарушения Г.Селье рассматривал как болезни адаптации. Наиболее тяжелая форма дистресса – шок.
27. **Здоровый образ жизни человека** — это максимальное количество биологически и социально целесообразных форм и способов жизнедеятельности, адекватных потребностям и возможностям человека, осознанно реализуемых им, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья, способность к продлению рода и достижению активного долголетия.
28. **Зигота** – клетка, образующаяся при слиягии двух гамет (мужской и женской).
29. **Иммунитет** (латинск. immunitas — освобождение, избавление от чего-либо) — невосприимчивость организма к инфекционным и неинфекционным повреждающим агентам и веществам, обладающим антигенными свойствами.
30. **Иммуноглобулины** — сложные белки (глобулины), выполняющие функцию антител.
31. **Конституция** (латинск. constitutio—состояние, устройство)— совокупность относительно устойчивых морфологических и функциональных особенностей человека, обусловленных наследственностью (генотипом), а также длительными, интенсивными влияниями окружающей среды. Она проявляется в особенностях строения тела, свойств и функций организма (в том числе — особенностях высшей нервной деятельности), адаптивности, резистентности и реактивности, способности человека к труду (Большая медицинская энциклопедия, 1974).
32. **Креативность** (латинск. creatio—созидание, порождение) — способность особого рода, способность порождать необычные идеи, отклоняться в мышлении от традиционных схем, быстро разрешать проблемные ситуации (Туник Е.Е.,

1997). В более широком смысле креативность — способность к созиданию, к творчеству.

33. **Либидо** (латинск. libido – страсть, сладострастие; син.: половое влечение) – основа полового поведения.

34. **Метаболизм** (греч. metabole — изменение, превращение; син.: обмен веществ и энергии)—совокупность биохимических и связанных с ними энергетических процессов, лежащая в основе жизнедеятельности организма, состаящая из процессов ассимиляции (анаболизма) и диссимиляции (катаболизма). Различают метаболизм конструктивный (использование веществ и энергии при росте и развитии организма), метаболизм основной (основной обмен, использование веществ и энергии для поддержания физиологических отправлений организма в состоянии покоя) и метаболизм энергетический, функциональный (использование веществ и энергии в ходе активной жизнедеятельности организма). преобладание в организме того или иного вида метаболизма зависит от половозрастных особенностей организма, степени активности человека и влияния факторов внешней среды.

35. **Мотивация (побуждение, влечение)** — это субъективно переживаемое состояние, возникающее под влиянием внутренних потребностей организма и побуждающее к свершению действий, направленных на удовлетворение этих потребностей. Примерами могут служить пищевая, половая мотивации и др.

36. **МПК** — максимальное потребление кислорода — наибольшее количество кислорода, которое человек способен потреблять в течение одной минуты. МПК зависит от физической подготовленности индивида, наследственности, возраста, пола, телосложения, отражает общую физическую работоспособность организма.

37. **Мутагены** (латинск. mutatio — изменение, перемена; греч. genesis — происхождение) — факторы, вызывающие мутацию. Различают физические мутагены (рентгеновские и гамма-лучи, нейтроны, протоны, повышенная и пониженная температура и т.д.), физико-химические (например, волокна асбеста), химические (этиленамин, колхицин, бензопирен, азотистая кислота и др.), биологические (например, некоторые вирусы). Мутагены нередко являются и канцерогенами (Реймерс Н.Ф., 1995).

38. **Мышление** — психический процесс, позволяющий структурировать среду без непосредственного контакта с ней путем операций с мысленными образами и символами объектов.

39. **Наркомания** (греч. nark — оцепенение, онемение; mania — сумасшествие, безумие) — болезнь, вызванная систематическим употреблением веществ, включенных в перечень наркотиков, проявляющаяся зависимостью от этих веществ (психической, а иногда и физической) и приводящая к расстройствам психики, глубоким изменениям личности и к нарушениям функций (а затем и к необратимым изменениям структуры) внутренних органов.

40. **Невроз –** болезнь, имеющая в своей основе функциональное расстройство высшей нервной деятельности, проявляющаяся обратимыми нарушениями в эмоциональной, соматической и вегетативной сферах, а также временным снижением умственной и физической работоспособности.

41. **Норма** — это пределы нормального функционирования живой системы. Физиологическая норма — биологический оптимум жизнедеятельности; нормальный организм — это оптимально функционирующая система в различных условиях жизнедеятельности.

42. **Образ жизни –** устойчивая, долговременная система отношений человека с природной и социальной средой, представлений о нравственных и материальных ценностях, намерений, поступков, стереотипов поведения, реализации стратегий,

направленных на удовлетворение разнообразных потребностей, на основе адаптации к правилам, законам и традициям общества.

43. **Психоэмоциоанльное состояние –** особая форма психических состояний человека с преобладанием какой-либо особенности эмоционального реагирования по типу доминанты. Эмоциональные проявления в реагировании на действительность необходимы человеку, так как они регулируют его самочувствие и функциональное состояние. Дефицит эмоций снижает активность центральной нервной системы и может явиться причиной снижения работоспособности. Чрезмерное влияние эмоциогенных факторов может вызвать состояние нервно-психического перенапряжения и срыв высшей нервной деятельности. Оптимальное эмоциональное возбуждение – условие готовности к деятельности и ее благоприятному для здоровья осуществлению.

44. **Работоспособность** — способность человека на протяжении заданного времени и с определенной эффективностью выполнять максимально возможный объем работы, которая может быть умственной или физической.

45. **Резистентность** – это свойство организма противовстоять разрушающему влиянию факторов внешней среды. Резистентность базируется на механизмах, закрепленных в эволюции, и обуславливает адаптивную норму реакции индивида или вида в целом. Различают три вида адаптивных изменений – срочные, кумулятивные и эволюционные.

46. **Сенситивность** (латинск. sensus — чувство, ощущение) — характерологическая особенность человека, проявляющаяся **в** повышенной чувствительности к происходящим с ним событиям, обычно сопровождающаяся повышенной тревожностью, боязнью новых ситуаций, людей, всякого рода испытаний и т. п.

47. **Скрининг** (англ. screening — просеивание, сортировка) — массовое обследование контингентов населения с целью выявления лиц с определенной болезнью (определенными болезнями) для оперативного принятия лечебно-профилактических мер.

48. **Сон** — функциональное состояние организма, характеризующееся отсутствием целенаправленной деятельности и отключенностью от сенсорных воздействий внешней среды, специфическими соматовегетативными проявлениями.

49. **Стиль жизни** (греч. stylos — палочка, стерженек для письма; в переносном смысле — прием, способ описания действительности) — особенности поведения конкретного человека или группы людей. Стиль жизни — это существенный признак индивидуальности, проявление ее относительной самостоятельности, способности построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной и интересной жизни (см. образ жизни).

50. **Стресс** — функциональное состояние, особенностью которого является общий адаптационный синдром организма неспецифического характера, развивающийся в среде с информационной недостаточностью в ответ на низковероятное воздействие.

51. **Тип высшей нервной деятельности** — совокупность врожденных и приобретенных свойств нервной системы, определяющих характер взаимодействия организма с окружающей средой и находящих свое отражение во всех функциях организма.

52. **Тип конституции** — совокупность врожденных и приобретенных свойств и особенностей организма, отличающих одну группу людей от другой по антропологическим, анатомо-морфологическим, функциональным, клиническим, психологическим и комбинированным показателям. Учет комбинированных показателей (корреляция между строением тела, функциями разных органов и

психикой) наиболее продуктивен, но чрезвычайно сложен. В мировой литературе отсутствуют общепринятая теория и единая классификация конституциональных типов.

53. **Токсикомания** (греч. toxicon — ядовитый; mania — сумасшествие, безумие) — болезнь, причиной которой является привычное злоупотребление каким-либо веществом, вызывающим кратковременное субъективно привлекательное психическое состояние. Сущность токсикомании — отравление и влечение к отравлению. С целью опьянения употребляются вещества, различные по химическому строению и фармакологической активности, обладающие общим психическим эффектом — эйфорией и изменением сознания, нарушением поведения и социальной деградацией. Термин охватывает все формы злоупотребления лекарственными и нелекарственными веществами, в том числе и наркотическими (наркомания). Ведущее значение в предупреждении и ограничении распространения токсикомании имеет первичная профилактика. Лечение и вторичная профилактика осуществляются наркологической службой.

54. **Утомление** — функциональное состояние человека (или участвующих в работе систем), временно возникающее под влиянием продолжительной или интенсивной работы (деятельности) и приводящее к снижению ее эффективности.

55. **Утомляемость** — свойство организма или его частей быть подверженными утомлению.

56. **Фагоциты** (греч. phagos – пожирающий; kytos – вместилище, клетка) – специализированные клетки иммунной системы (лейкоциты-гранулоциты, в основном нейтрофильные лейкоциты, и мононуклеарные фагоцитирующие клетки, например, моноциты, макрофаги и др.).

57. **Фенотип** – совокупность всех признаков и свойств организма, сформировавшихся в процессе его индивидуального развития. Фенотип определяется взаимодействием генотипа, то есть наследственной основы организма, с условиями среды, в которых протекает его развитие.

58. **Эмоции** — отражение в мозге человека какой-либо актуальной потребности и вероятности (возможности) ее удовлетворения. Возрастание вероятности достижения цели в результате поступления новой информации порождает положительные эмоции, активно максимизируемые объектом с целью их усиления, продления, повторения. Падение вероятности по сравнению с ранее имевшимся прогнозом ведет к отрицательным эмоциям, которые субъект стремится минимизировать, т. е. ослабить, прервать, предотвратить.

59. **Этиология** (греч. aitia — причина; logos — учение) — учение о причинах и условиях возникновения болезней. В более узком смысле термином «этиология» обозначают причину возникновения болезни или патологического состояния. Этиология и патогенез — две стороны любого патологического процесса, без которых не может существовать сам процесс