

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка

Природничо-географічний факультет

Кафедра біології людини, хімії та методики навчання хімії

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

спеціальність: 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)

освітньо-професійна програма: Середня освіта (Біологія, природознавство та здоров'я людини)

УХВАЛЕНО

Рішенням кафедри біології людини,
хімії та методики навчання хімії
Протокол № 1 від 30 серпня 2023 року

Суми 2023

Загальна інформація про дисципліну

Назва дисципліни	Фізіологічні основи здоров'я людини
Викладач	доктор біологічних наук, професор, професор кафедри біології людини, хімії та методики навчання хімії Ляшенко Валентина Петрівна
Профайл викладача	https://pgf.sspu.edu.ua/kafedra-biologhii-liudyny-khimii-ta-metodyky-navchannia-khimii
Контактний тел.	(095) 7982362
E-mail:	Lyashenkovp@gmail.com
Сторінка курсу в Moodle	https://dl.sspu.edu.ua/course/view.php?id=10451
Консультації	Консультації проводяться щопонеділка о 14:30 год.; групові або індивідуальні. Також можливі он-лайн консультації (Zoom). Для погодження іншого часу консультацій слід зв'язатися із викладачем за наданими контактами.

Анотація до дисципліни

Навчальна дисципліна «Фізіологічні основи здоров'я людини» формує у здобувачів вищої освіти системних знань про фізіологічну сутність стану здоров'я людини, культивує свідоме та відповідальне ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих шляхом удосконалення навичок здоров'язбережувальної поведінки у повсякденній та професійній діяльності. У полі зору дисципліни лежать: проблематика здоров'я і хвороби, норми і патології, механізми регуляції біологічних функцій, функціональні можливості організму людини, адаптаційний потенціал та резерви фізіологічних систем, дезадаптаційні стани, методи дослідження функціонального стану організму людини. Предметом вивчення навчальної дисципліни є сукупність знань, вмінь та навиків ефективного формування здорового способу життя, а також збереження та зміцнення власного здоров'я шляхом вдосконалення умов життєдіяльності індивіда, корегуванню стилю життя.

Мета і завдання дисципліни

Мета дисципліни: сформувати у здобувачів уявлення про здоров'я людини як модель гармонійного функціонування його організму, що ґрунтується на глибокому розумінні механізмів регуляції фізіологічних функцій з позицій системно-структурного підходу. Навчальна дисципліна сприяє становленню у

майбутніх фахівців-біологів наукової картини світу, фізіологічного способу мислення.

Завдання курсу:

- забезпечити засвоєння знань про об'єкт, предмет, сучасну структуру та історію розвитку понять «здоров'я», «хвороба», «загальний адаптаційний синдром», «фізіологічні резерви», механізми забезпечення гомеостазу організму людини та її роль у формуванні здоров'язбережувальної стратегії життя;
- сформувані уявлення про чинники порушення стану здоров'я, механізми адаптації організму людини до різних умов оточуючого середовища, форми та прояви стресу, втоми, перевтоми, а також шляхи їх попередження.
- сформувані вміння працювати з науковою і науково-методичною літературою, критично осмислювати матеріал, готувати публічні виступи;
- навчити підбирати методи дослідження стану здоров'я і самостійно проводити оцінку параметрів складових здоров'я (фізіологічної, психологічної та матеріальної), аналізувати результати їх дослідження, формулювати рекомендації щодо удосконалення наявного стану здоров'я;

Формат дисципліни

Ознаки дисципліни	
Рік вступу	2023
Освітній рівень	магістр
Курс навчання	1
Семестр	1
Формат курсу	очний/заочний
Обов'язкова /вибіркова	Обов'язкова
Кількість кредитів/годин	4/120
Кількість розділів	1
Форма контролю	екзамен
Лекції	12/2
Практичні заняття	16/4
Консультації	2/2
Самостійна робота	90/112

Результати навчання за дисципліною

	Програмні результати навчання
Знання	<p>ПРЗ 3. Знання основних біологічних термінів та понять, форм і законів абстрактно-логічного мислення, основ методології наукового пізнання, теорій, концепцій фундаментальної та прикладної біології та використання їх на практиці для вирішення професійних завдань.</p> <p>ПРЗ 5. Знання та розуміння сучасних концепцій біології: системи органічного світу, його еволюції від молекулярного до біосферного рівня, сучасної природничо-наукової картини світу.</p> <p>ПРЗ 6. Знання будови та функцій біологічних систем на різних рівнях організації, біологічних процесів та їх характеристики, основи фізичного та психічного здоров'я людини, екологічні проблеми сучасності.</p> <p>ПРЗ 7. Знання змісту основних документів, що регулюють організацію освітнього процесу, основних вимог до складання відповідної документації для підтримки якості освітнього процесу.</p> <p>ПРЗ 11. Знає теоретичні основи процесів навчання, виховання і розвитку особистості здобувачів освіти закладів загальної середньої та фахової передвищої, професійної (професійно-технічної) освіти.</p>
Уміння	<p>ПРУ 2. Уміння здійснювати пошук наукових джерел, які належать до сфери професійної діяльності, у тому числі іноземною мовою, та правильно використовувати їх з дотриманням вимог доброчесності.</p> <p>ПРУ 3. Уміє застосовувати знання сучасних теоретичних основ біології для пояснення будови, властивостей і особливостей процесів життєдіяльності живих організмів, встановлювати взаємозалежність між будовою та функціями біологічних об'єктів.</p> <p>ПРУ 4. Уміє застосовувати оптимальні методи польових і лабораторних досліджень для активізації навчання біології, природознавства та основ здоров'я людини, формулювати аргументовані висновки, розвивати дослідницький тип мислення здобувачів освіти.</p> <p>ПРУ 9. Уміння аналізувати будову та функції живих об'єктів та пояснювати принципи життєдіяльності біологічних систем.</p> <p>ПР 10. Характеризує особливості функціонування біологічних систем у взаємозалежності зі середовищем існування, розкриває механізми адаптації організмів, забезпечує формування екологічної свідомості здобувачів освіти.</p> <p>ПРУ 11. Здатність до ефективної комунікаційної взаємодії, здорового способу життя, засвоєння нових знань, самоосвіти та професійного самовдосконалення.</p> <p>ПРУ 12. Здатність інтегрувати знання та розв'язувати складні завдання у широких або мультидисциплінарних контекстах</p>
Комуні-кація	<p>ПРК 1. Володіння основами професійної культури як форми людського існування, цінує різноманіття та мультикультурність світу і керується у своїй діяльності сучасними принципами толерантності, діалогу і співробітництва.</p> <p>ПРК 3. Здатність використовувати сучасні інформаційні технології для комунікації на професійному та соціальному рівнях.</p>

Авто-номія і відповідальність	ПРА 1. Усвідомлює соціальну значущість майбутньої професії, сформованість мотивації до здійснення професійної діяльності, здатність продовжувати навчання з високим ступенем автономії. ПРА 2. Відповідально ставиться до забезпечення охорони життя і здоров'я учнів у освітньому процесі та позаурочній діяльності.
--------------------------------------	--

Тематичний план вивчення дисципліни

Тема 1. ПОНЯТТЯ ПРО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ТА ЗОЖ. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ЯК НАЙВИЩА СОЦІАЛЬНА ЦІННІСТЬ.

Системне уявлення про здоров'я людини та його складові. Чинники, що визначають здоров'я людини. Поняття про «здоровий спосіб життя». Значення здоров'я на індивідуальному, соціальному та державному рівнях. Стан здоров'я населення України, його основні показники. Здоровий спосіб життя як основний елемент збереження здоров'я. Складові здорового способу життя та особливості їх формування.

Тема 2. ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я. ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я.

Основні показники фізичного здоров'я. Поняття про гармонійність фізичного розвитку та адаптаційний потенціал. Адаптація людини як ознака фізичного здоров'я. Резерви організму людини як ознака фізичного здоров'я. Імунітет. Ознаки здорової та нездорової людини. Працездатність як ознака фізичного здоров'я. Фізична працездатність як критерій здоров'я: поняття та кількісні характеристики. Поняття про розумову працездатність: характеристика, показники. Втома і перевтома: фізіологічні механізми та наслідки для здоров'я. Фізичне (соматичне) здоров'я як результат генетичної програми розвитку. Методи оцінки фізичного здоров'я. Фізичне самовиховання як важливий аспект здоров'я.

Тема 3. РУХОВА АКТИВНІСТЬ І ЗДОРОВ'Я. ФІЗІОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ВПЛИВУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ І ГІПОДИНАМІЇ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ.

М'язова діяльність як спосіб підтримання гомеостазу внутрішнього середовища організму. Рухова активність – як обов'язкова умова збільшення обсягу функціональних резервів і тривалості життя. Фізіологічні механізми впливу рухової активності та гіподинамії на організм людини. Рухова активність та раціональний режим праці і відпочинку як складові здорового способу життя, їх вплив на здоров'я. Наслідки гіпокінезії. Сучасні оздоровчі системи.

Тема 4. ХАРЧУВАННЯ І ЗДОРОВ'Я. ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ.

Фізіологічні основи раціонального харчування. Раціональне харчування як складова здорового способу життя. Збалансоване харчування. Концепція індивідуального харчування. Оздоровчі системи харчування. Основні правила

та вплив харчування на здоров'я людини. Вплив хімічних речовин (харчових добавок, БАДів тощо) та харчової поведінки на здоров'я.

Тема 5. ПСИХІЧНЕ ТА ДУХОВНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.

Поняття про психічне здоров'я. Психічне здоров'я людини та його складові. Критерії психічного здоров'я. Поняття про духовне здоров'я та духовність. Критерії духовного здоров'я. Показники, що зумовлюють духовне зростання людини та її духовне здоров'я. Самопізнання — складова частина духовного здоров'я особистості. Позитивне мислення і здоров'я людини. Психофізична регуляція організму. Захворювання нервової системи та психосоматичні хвороби.

Тема 6. ЕКОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВ'Я. ВПЛИВ РІЗНИХ ФАКТОРІВ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.

Вплив екологічних чинників на стан здоров'я людини. Стан здоров'я і навколишнє середовище. Вплив хімічних факторів середовища на стан здоров'я людини. Вплив біологічних факторів на стан здоров'я людини. Вплив побутових чинників середовища на стан здоров'я людини. Розвиток індустріалізації та здоров'я, їх взаємозв'язок. Екологічні аспекти здоров'я та хвороб людини. «Хвороби цивілізації» (міопія, сахарний діабет, ожиріння). Порушення здорового способу життя: шкідливі звички та ризикована статева поведінка. Поширеність та основні заходи попередження.

Політика дисципліни

Вивчення навчальної дисципліни потребує відвідування лекцій, виконання лабораторних робіт, самостійної роботи; підготовку до лабораторних занять; роботу з інформаційними джерелами, опрацювання рекомендованої основної та додаткової літератури.

Підготовка та участь у лабораторних заняттях передбачає: ознайомлення з програмою навчальної дисципліни, питаннями, які виносяться на заняття з відповідної теми; вивчення конспекту лекцій, а також відомостей, викладених у підручниках, монографічній та іншій науковій літературі тощо.

Результатом підготовки до заняття повинно бути змістовне володіння здобувачем вищої освіти матеріалом теми, якій присвячено відповідне заняття. Виконання завдань роботи повинно як за формою, так і за змістом відповідати вимогам, що висуваються до вирішення відповідного завдання, свідчити про його самостійність, відсутність ознак повторюваності та плагіату.

На заняттях присутність здобувачів вищої освіти є обов'язковою, важливою також є їх участь в обговоренні всіх питань теми. Пропущені заняття мають бути відпрацьовані на консультаціях або самостійно, за домовленістю з викладачем. Це ж стосується й здобувачів освіти, які не виконали завдання або показали відсутність знань з основних питань теми. За наявності об'єктивних обставин передбачене онлайн навчання на платформі Moodle.

Здобувач вищої освіти повинен дотримуватися навчальної етики, принципів академічної доброчесності, поважно ставитися до учасників процесу навчання, дотримуватися дисципліни й часових (строкових) параметрів навчального процесу. Під час контрольних заходів забороняється списування, використання джерел інформації та пристроїв, які порушують об'єктивність оцінювання.

Академічна доброчесність

Вивчення дисципліни передбачає дотримання положень *Кодексу академічної доброчесності* СумДПУ імені А.С. Макаренка, затвердженого наказом № 420 від 30 вересня 2019 р. Передбачається, що звітні роботи здобувачів освіти є їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність у письмових роботах посилань на використані джерела, фабрикування джерел, списування, втручання в роботу інших магістрантів становлять приклади можливої академічної недоброчесності. Неприпустимо надавати для оцінювання письмову роботу, підготовлену іншими особами. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі здобувача освіти є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.

Система оцінювання та вимоги

Засобами та формами оцінювання є: усне та/або письмове опитування, тестування, виконання завдань лабораторних робіт та самостійної роботи, ступінь активності здобувача під час занять. Поточний контроль навчальних досягнень здійснюється протягом семестру на лабораторних заняттях та за результатами виконання відповідних блоків самостійного опрацювання матеріалу. Результати навчальних досягнень у формі певної кількості набраних балів (за шкалою ЄКТС) фіксуються викладачем в Електронному журналі та доступні до перегляду здобувачем в особистому Електронному кабінеті.

Поточний контроль відображає поточні навчальні досягнення здобувача освіти в освоєнні програмного матеріалу дисципліни і спрямований на його інформування щодо індивідуальної успішності та, в разі потреби, коригування самостійної роботи магістранта. Викладач розробляє чіткі критерії оцінювання всіх видів навчальної роботи і доводить їх до відома здобувача на початку вивчення навчальної дисципліни. Формативне оцінювання включає опитування здобувачів освіти та усні коментарі викладача, настанови викладача в процесі виконання лабораторних робіт, обговорення та взаємооцінювання здобувачами виконаних завдань. Формами сумативного оцінювання є: усне опитування зі зворотнім зв'язком від викладача, тестування, індивідуальна доповідь (індивідуальне науково-дослідне дослідження), активність. Оцінювання знань, навичок здобувача враховує всі види занять, які передбачені програмою навчальної дисципліни. В умовах змішаного/дистанційного навчання навчальний зміст дисципліни та навчально-методичні рекомендації щодо вивчення дисципліни представлені на платформі Moodle у відповідному дистанційному курсі.

Загальна оцінка з дисципліни складається з поточних оцінок, які студент отримує під час аудиторних занять, за результатами поточного тестового контролю, контролю завдань самостійної роботи та інших передбачених заходів (загалом – 75 балів) та оцінку за результатами підсумкового контролю (25 балів).

Вид підсумкового контролю – іспит, який полягає в оцінці засвоєння здобувачем теоретичного та практичного матеріалу (виконаних ним певних видів робіт на лабораторних заняттях та під час самостійної роботи) з навчальної дисципліни за семестр. Структура семестрового контролю відображається у робочій програмі (силабусі) та доводиться до відома здобувачів освіти на першому занятті. Загальна оцінка обраховується після екзамену, як сума балів за всіма видами оцінювання. До підсумкової атестації за дисципліною допускаються всі здобувачі, незалежно від результатів поточного контролю. Підсумкові результати навчальної діяльності здобувача менші 60 балів оцінюються як «незадовільно» незалежно від причини.

Для здобувачів заочної форми навчання вивчення дисципліни передбачає начитковий період під час першої сесії, період самостійного міжсесійного навчання; підсумковий контроль проводиться в період останньої заліково-екзаменаційної сесії після виконання всіх навчальних завдань дисципліни, передбачених у робочій програмі (силабусі).

Критерії оцінювання результатів навчання

Бали	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
90-100	здобувач глибоко засвоїв програмний матеріал дисципліни; вичерпно, послідовно, грамотно і логічно його викладає. Прогнозує і передбачає подальший хід явища, описує можливі наслідки, результати, що випливають з наявних даних. На основі проблемної ситуації, виділяє проблему, конструє гіпотези і перевіряє їх. При цьому студент не має утруднень при відповідях на видозмінені завдання, вільно справляється із класифікаціями, типологіями та іншими видами застосування знань, показує знайомство з літературою, правильно обґрунтовує прийняті рішення, володіє різнобічними навичками і прийомами виконання розрахункових чи дослідницьких робіт, володіє в повному обсязі поняттєво-термінологічним апаратом навчальної дисципліни.
82-89	твердо знає програмний матеріал, вірно й по суті викладає його; не допускає суттєвих неточностей у відповідях на питання, правильно застосовує теоретичні положення при вирішенні практичних питань і задач, впевнено володіє необхідними навичками і прийомами їх виконання, коректно встановлює причинно-наслідкові зв'язки.
74-81	знає програмний матеріал, грамотно й по суті викладає його, але допускає деякі неточності під час відповіді; правильно застосовує теоретичні положення при вирішенні практичних питань і задач, володіє необхідними навичками і прийомами їх виконання. Самостійно відтворює знання з елементами перетворення. Застосовує їх у видозміненій, але близькій до типової ситуації, однак потребує допомоги викладача. Дає свою власну інтерпретацію матеріалу (пояснення, короткий виклад). Уміє встановлювати причинно-наслідкові

	зв'язки, здійснює перенесення дій.
64-73	здобувач має знання лише основного матеріалу, але не засвоєно його окремих деталей, допускає неточності, надає недостатньо правильні формулювання, наявні порушення послідовності у викладі програмного матеріалу і утруднення при виконанні лабораторних робіт і розв'язанні задач.
60-63	самостійно відтворює інформацію та застосовує її у типовій ситуації, але при цьому виявляє невпевненість у своїх діях. На основі фактів робить висновки, але за допомогою викладача, намагається зробити звіт про виконані дії.
35-59	не знає більшої частини програмного матеріалу, допускає суттєві помилки; не володіє у достатньому обсязі поняттєво-термінологічним апаратом науки; невпевнено, із помилками виконує практичні завдання; не вміє наводити приклади із життя та встановлювати причинно-наслідкові зв'язки; відтворює інформацію лише на основі зовнішньої підказки.
1-34	має загальне уявлення про навчальну дисципліну, знання програмного матеріалу носить фрагментарний характер, відповіді на запитання дає «так» чи «ні».

Критерії оцінювання самостійної роботи магістранта (ДФН)

Бали	Критерії оцінювання навчальних досягнень магістранта
16-20	Правильно й повно виконав завдання самостійної роботи, надійно засвоїв програмний матеріал дисципліни, що відведений на самостійне опрацювання; вичерпно, послідовно, грамотно і логічно його викладає, пов'язує теоретичні знання з практичними навичками та вміє обґрунтувати прийняті рішення, володіє різнобічними навичками і прийомами виконання задач. Демонструє володіння різноманітними методами і прийомами дослідження, виявляє знайомство не тільки з навчальною, але й монографічною та довідковою літературою.
11-15	Правильно виконав більшу частину завдань, відведених на самостійне опрацювання, знає основи програмного матеріалу, що відведений на самостійне опрацювання, але не засвоїв його суттєвих деталей, допускає неточності, недостатньо правильні формулювання, порушення послідовності у викладі програмного матеріалу.
6-10	Не виконав більшої частини завдань самостійної роботи, не знає більшої частини програмного матеріалу, що відведений на самостійне опрацювання, допускає суттєві помилки; не володіє у достатньому обсязі поняттєво-термінологічним апаратом дисципліни, невпевнено, не вміє встановлювати причинно-наслідкові зв'язки; відтворює інформацію лише на основі зовнішньої підказки.
1-5	Студентом не виконано та/або не здано на перевірку мінімальної кількості завдань блоку самостійної роботи; при усному опитуванні чи тестуванні – не надає вірних відповідей.
0	Студентом не виконано та/або не надано жодного виконаного завдання.

Критерії оцінювання самостійної роботи магістранта (ЗФН)

Бали	Критерії оцінювання навчальних досягнень магістранта
------	--

42-55	Правильно й повно виконав завдання самостійної роботи, надійно засвоїв програмний матеріал дисципліни, що відведений на самостійне опрацювання; вичерпно, послідовно, грамотно і логічно його викладає, пов'язує теоретичні знання з практичними навичками та вміє обґрунтувати прийняті рішення, володіє різнобічними навичками і прийомами виконання задач. Демонструє володіння різноманітними методами і прийомами дослідження, виявляє знайомство не тільки з навчальною, але й монографічною та довідковою літературою.
28-41	Правильно виконав більшу частину завдань, відведених на самостійне опрацювання, знає основи програмного матеріалу, що відведений на самостійне опрацювання, але не засвоїв його суттєвих деталей, допускає неточності, недостатньо правильні формулювання, порушення послідовності у викладі програмного матеріалу.
14-27	Не виконав більшої частини завдань самостійної роботи, не знає більшої частини програмного матеріалу, що відведений на самостійне опрацювання, допускає суттєві помилки; не володіє у достатньому обсязі поняттєво-термінологічним апаратом дисципліни, невпевнено, не вміє встановлювати причинно-наслідкові зв'язки; відтворює інформацію лише на основі зовнішньої підказки.
1-13	Студентом не виконано та/або не здано на перевірку мінімальної кількості завдань блоку самостійної роботи; при усному опитуванні чи тестуванні – не надає вірних відповідей.
0	Студентом не виконано та/або не надано жодного виконаного завдання.

Розподіл балів, які отримують здобувачі освіти для екзамену (ДФН)

Поточний контроль						Разом	Сума
<i>T 1</i>	<i>T 2</i>	<i>T 3</i>	<i>T 4</i>	<i>T 5</i>	<i>T 6</i>		
						50	100
5	10	5	10	10	10		
Контроль самостійної роботи						25	
25							
Підсумковий контроль - екзамен						25	

T1, T2 ... T15 – теми розділів.

Розподіл балів, які отримують здобувачі освіти для екзамену (ЗФН)

Поточний контроль						Разом	Сума
<i>T 1</i>	<i>T 2</i>	<i>T 3</i>	<i>T 4</i>	<i>T 5</i>	<i>T 6</i>		
						25	100
	10		5	5	5		
Контроль самостійної роботи						50	
<i>T 1-3</i>			<i>T 4-5</i>				
25			25				
Підсумковий контроль - екзамен						25	

T1, T2 ... T15 – теми розділів.

Згідно з Положенням «Про порядок визнання результатів навчання у неформальній та/або інформальній освіті у Сумському державному педагогічному університеті імені А.С. Макаренка», ухвалене рішенням вченої ради університету (протокол № 4 від 28.11.2022 р.), можливе

зарахування результатів навчання з окремої теми/тем, розділу, індивідуального завдання (контрольної роботи) чи дисципліни в цілому, здобутих за цими видами освіти. Обсяг зарахування в годинах/кредитах ECTS визначається згідно переліку компетентностей і результатів навчання, передбачених даною робочою програмою. Зарахування результатів навчання, здобутих у неформальній та/або інформальній освіті, здійснюється у відповідності до пунктів 3.6-3.9 названого Положення.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	відмінно
82-89	B	добре
74-81	C	
64-73	D	задовільно
60-63	E	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Рекомендована література та інформаційні ресурси

Основні

1. Міхеєнко О.І. Основи індивідуального здоров'я людини : Навчальний посібник. – Суми: Університетська книга, 2022. – 448 с. Режим доступу : [посилання](#)
2. Монографія. Ляшенко В.П., Турицька Т.Г. Фізична терапія жінок середнього віку з артеріальною гіпертензією I ступеня. Розділ колективної монографії на тему: «The role of medical science in implementing innovative medical technologies in the EU countries and Ukraine». м. Рига, Латвія: "Izdevnieciba "Baltija Publishing", 2022. – С. 190-221
<https://doi.org/10.30525/978-9934-26-199-2-11>
3. Грузєва Т.С., Гречишкіна Н.В. Громадське здоров'я : підручник / за заг. ред. В.Ф. Москаленко – Київ : Книга-плюс, 2021. – 296 с. Режим доступу : [посилання](#)
4. Зубар Н.М. Основи фізіології та гігієни харчування – Київ : Центр учбової літератури, 2021. – 336 с. Режим доступу : [посилання](#)
5. Валентина Ляшенко, Олена Никифорова. Дослідження рівня тривожності у працівників Національної поліції. Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ: Науковий журнал. 2021. Спеціальний випуск № 2 (115). С. 256-264
[DOI: 10.31733/2078-3566-2021-6-256-260](https://doi.org/10.31733/2078-3566-2021-6-256-260)
6. Гігієна та екологія : підручник / за заг. ред. В.Г. Бардова. – Вінниця : Нова Книга, 2020. – 472 с. Режим доступу : [посилання](#)

7. Коцур Н.І., Товкун Л.П., Миздренко О.М. Валеологія : навч.-метод. пос. – Переяслав (Київ.обл.) : Домбровська Я.М., 2020. – 164 с. Режим доступу : [посилання](#)
8. Мордвінова І. В., Ольховик А. В. Науки про здоров'я : навчальний посібник. – Суми : Сумський державний університет, 2019. – 95 с. Режим доступу : [посилання](#)
9. Соломенко Л.І. Екологія людини : Навчальний посібник. – Київ : Центр учбової літератури, 2019. – 120 с. Режим доступу : [посилання](#)

Додаткові

1. Ляшенко В.П., Одинець Т. Є. Розробка програми фізичної терапії жінок середнього віку, хворих на артеріальну гіпертензію. Спортивний вісник Придніпров'я ISSN 2071-1476 (Print), ISSN 2071-1506 (Online) 1, 2022.
2. Ляшенко В.П., Одинець Т. Є. Аналіз ефективності програми фізичної терапії за показниками якості життя жінок середнього віку, хворих на артеріальну гіпертензію. [Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури \(фізична культура і спорт\)](#) 2022. №1. Т. 145. С. 69-76. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1\(145\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).18)
3. Ляшенко В.П., Одинець Т. Є., Лукашов С. М. Вплив програми фізичної терапії на поліпшення функціонального стану серцево-судинної системи у жінок середнього віку, хворих на артеріальну гіпертензію. Український журнал медицини, біології та спорту. 1. 2022. ISSN 2415-3060 (print) ISSN 2522-4972 (online) DOI prefix: [10.26693](https://doi.org/10.26693)
4. Медична фізіологія за Гайтоном і Голлом. У 2 томах. – Київ : Медицина, 2022. - Т.1 634 с.
5. Мороз О.І. Екологічна безпека. – Львів : Львівська політехніка, 2021. – 292 с. Режим доступу : [посилання](#)
6. Філімонов Ф.І. Фізіологія людини – Київ : Медицина, 2021. – 488 с.
7. Медична біологія / за ред. В. П. Пішака, Ю. І. Бажори. – Вінниця : Нова книга, 2019. 608 с.
8. Методичні рекомендації до самостійної роботи студентів із дисципліни «Основи теорії здоров'я та здорового способу життя: діагностика та моніторинг стану здоров'я» / А. В. Воробйова, М. М. Василенко, Н. В. Ковальова, Н. П. Єременко, О. А. Юрченко ; НУФВСУ. – Київ, 2019. – 25 с. Режим доступу : [посилання](#)
9. Основи раціонального та оздоровчого харчування : навчальний посібник / О. І. Міхеєнко. – Суми : Університетська книга, 2019. – 189 с.

Інформаційні ресурси

1. Державний комітет статистики України. Режим доступу: <http://www.ukrstat.gov.ua>
2. Всесвітня організація охорони здоров'я. Режим доступу: <http://www.who.int> .

3. Медичний портал про здоров'я - <http://medportal.in.ua/>
4. Центр громадського здоров'я МОЗ України. Режим доступу: <https://phc.org.ua/>
5. Українська асоціація валеологів. Режим доступу: <https://www.valeolog.net>.
6. <http://scholar.google.com.ua/> – наукові статті, монографії, дисертації.
7. <http://books.google.com.ua/> – сервіс повнотекстового пошуку по книгах.