

**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ СВЯЗИ, ИНФОРМАТИЗАЦИИ И
ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**ТАШКЕНТСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИНФОРМАЦИОННЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ**

КАФЕДРА «ПЕДАГОГИКА ТЕХНИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО КОНТРОЛЮ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ**

ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«ВАЛЕОЛОГИЯ»

ДЛЯ ВСЕХ НАПРАВЛЕНИЙ БАКАЛАВРИАТА

Ташкент - 2013

Методические указания по контролю знаний студентов по дисциплине «Валеология» для всех направлений бакалавриата

Составитель: асс. Ахатова Р. Ю. ТУИТ, 2013.

Данные методические указания являются руководством по контролю знаний студентов по дисциплине «Валеология». В них изложены тестовые вопросы, соответствующие учебному плану дисциплины.

Методические указания предназначены для бакалавров всех направлений. Они соответствуют предъявляемым требованиям подготовки квалифицированных специалистов бакалавров.

Кафедра «Педагогика технического образования».

Печатается по решению научно-методического совета Ташкентского университета информационных технологий.

ВВЕДЕНИЕ

Главная задача воспитания в высшем учебном заведении - подготовка высококвалифицированных специалистов с навыками организаторской и общественно - политической работы, со способностями руководителя и воспитателя своих подчиненных.

Разносторонность задачи воспитательного процесса в вузе определяет его содержание, включающее основные его направления: идейно политическое, нравственное, профессиональное, трудовое, эстетическое, правовое и валеологическое.

Физическое воспитание, как составляющая валеологии, способствует укреплению здоровья, повышению продуктивности учебного труда студентов, формирует элементы физической культуры. От физического развития, телосложения, физической подготовленности, состояния здоровья, работоспособности выпускников вузов во многом зависит степень выполнения социально - профессиональных функций.

Хорошее физическое состояние - состояние здоровья является одним из результатов систематических занятий физическими упражнениями, физической тренировки и ведение здорового образа жизни, основой эффективности учебной и трудовой деятельности.

ТЕМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ

1. Рациональные формы и средства проведения досуга
2. Использование компьютерных систем для оценки физического состояния человека
3. Индивидуальный подход в процессе физического совершенствования личности
4. Влияние экологических факторов на здоровье человека.
5. Влияние генетической информации человека на развитие заболеваний.
6. Рациональное питание – как способ сохранения здоровья.
7. Физкультура и здоровье.
8. Как воспитать здорового ребенка.
9. Основы рационального питания.
10. Голодание как способ сохранения здоровья и долголетия.
11. Курение и наше потомство.
12. Алкоголь и семья.
13. Алкоголизм и потомство.
14. Аборт и его осложнения.
15. Роль физических упражнений в предупреждении заболеваний и укрепления здоровья.
16. Красота и здоровье.
17. Ритмы жизни и здоровье.
18. Влияние стресса на здоровье человека.
19. Здоровый и нездоровый образ жизни.
20. Диеты и здоровье человека
21. Биоритмы и их значение в режиме дня
22. Онкологические заболевания.
23. Сон и здоровье человека.
24. Гигиена человека.

25. Игры народов Средней Азии как эффективное средство воспитания молодежи.
26. Игровая зависимость
27. Анорексия.
28. Оздоровительная физическая культура.
29. Наркомания.
30. Соревнования как эффективный способ воспитания молодежи.
31. Венерические заболевания и их профилактика.
32. Здоровое материнство.
33. Режим труда и отдыха.
34. Токсикомания.
35. Интернет зависимость.
36. Болезни цивилизации.
37. Репродуктивное здоровье.
38. Булимия.
39. Современная молодежь и спорт.
40. Иммуитет и его виды.
41. Здоровое зрение. Упражнения для глаз.
42. Рациональная организация жизнедеятельности студента.
43. Роль медицины в обеспечении здоровья.
44. Физиологические основы здоровья.
45. Долголетие.
46. Обмен веществ в организме человека.
47. Сахарный диабет.
48. Витамины и здоровье.
49. Факторы развития болезней сердечно-сосудистой системы.
50. Особенности высшей нервной деятельности человека.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ

ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ВАЛЕОЛОГИЯ»

Контрольные вопросы для 1-промежуточного контроля

1. Основные понятия валеологии. Предмет валеологии.
2. Цели и задачи валеологии.
3. Связь валеологии с другими науками.
4. Методы исследования валеологии.
5. Индивидуальная профилактика – основа здоровья личности.
6. Содержание и цель оздоровительной физкультуры.
7. Перечислите формы занятий по валеологии.
8. Назовите рациональные методы занятий оздоровительной физкультурой.
9. Перечислите нетрадиционные средства укрепления здоровья.
10. Какие существуют формы организации досуга?
11. Активные методы обучения валеологии.
12. Самоконтроль и здоровье человека.
13. Валеология - наука о здоровом образе жизни и здоровье.
14. Система определения и оценка данных физического развития.
15. Критерии оценки физической подготовленности.
16. Методика оценки данных физического состояния.
17. Назовите показатели физического развития.
18. Общественная профилактика как базис здоровья населения Республики Узбекистан
19. Формы занятий валеологией.
20. Рациональные методы улучшения здоровья.
21. Эффективные средства улучшения здоровья.
22. Обучение рациональному использованию досуга.

23. Психодиагностика – основа индивидуализации оздоровительного процесса.
24. Индивидуальные особенности высшей нервной деятельности
25. Темперамент и свойства нервной системы.
26. Исследование типологических особенностей нервной системы учащейся молодежи.
27. Здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье.
28. Содержание валеологического воспитания молодежи
29. Этапы физического развития человека.
30. Психическое здоровье человека.

Контрольные вопросы для 2-промежуточного контроля

1. Педагогическая система «студент – педагог – студент».
2. Управление физическим совершенствованием студента.
3. Комплексная оценка всесторонней подготовленности студентов.
4. Педагогический контроль в процессе физического совершенствования студентов.
5. Эффективные методы физического совершенствования студентов.
6. Валеологическое воспитание молодежи.
7. Индивидуальный подход в процессе физического совершенствования личности.
8. Самоконтроль как эффективный способ физического совершенствования личности.
9. Эффективные способы самооценки и самоконтроля для улучшения здоровья.
10. Питание и жизнедеятельность человека.
11. Рациональное питание.
12. Роль пищи в сохранении здоровья.
13. Принципы рационального питания.
14. Основные элементы питания и их роль в сохранении здоровья.

15. Режим питания.
16. Витамины и жизнедеятельность человека.
17. Средства информатизации образовательного процесса по физическому воспитанию.
18. Способы заражения СПИДом.
19. Вирус иммунодефицита человека.
20. Диагностика СПИДа.
21. Лечение СПИДа.
22. Курение и его влияние на организм.
23. Алкоголизм и его последствия.
24. Наркомания и ее последствия.
25. Гипотезы происхождения СПИДа и стадии развития .
26. Меры профилактики СПИДа.
27. Методика оценки показателей сердечно-сосудистой системы.
28. Методика оценки основных свойств нервной системы и типологических свойств личности.
29. Методика оценки степени здоровья человека.
30. Эффективные средства улучшения здоровья человека.

**Распределение рейтинговых баллов
оценивания знаний студентов по дисциплине «ВАЛЕОЛОГИЯ»**

Виды контроля	Формы контроля	Номер контроля	Общий балл	Проходной балл
Текущий контроль	Практическое занятие 4 x 36 = 12 б Домашнее задание - 3 б	1-модуль	15	8.25
	Практическое занятие 5 x 36 = 15 б	2-модуль	15	8.25
	Всего			30
Промежуточный контроль	Письменная работа -15 б Самостоятельная работа - 5 б	1-модуль	20	11
	Письменная работа – 15 б Самостоятельная работа - 5 б	2-модуль	20	11
	Всего			40
Всего			70	38.5
Итоговый контроль	Письменная работа	ИК	30	16.5
ВСЕГО			100	55

Зав. кафедрой «ЛТО»

Мигранова Э. А.

ГЛОССАРИЙ

Абстиненция (лат. *abstinentia* – воздержание) – термин, чаще всего используемый для характеристики состояний, возникающих в результате резкого прекращения приема веществ вызвавших физическую зависимость. Алкогольная и наркологическая абстиненция проявляется в виде вегетосоматических, психических и неврологических расстройств, характер которых зависит от типа веществ, дозы и продолжительности употребления.

Адаптация (лат. *ad* – к; *aptus* – пригодный, удобный; *adaptio* – прилаживание; позднелатинск. *Adaptio* – приспособление) – совокупность приспособительных реакций живого организма к изменяющимся условиям существования, выработанных в процессе длительного эволюционного развития (филогенеза) и способных преобразовываться, совершенствоваться на протяжении индивидуального развития (онтогенеза).

Адаптогены – вещества растительного и животного происхождения, обладающие антистрессорным действием, повышающие устойчивость организма к стрессу, увеличивающие функциональные резервы, отдаляющие фазу наступления утомления и укорачивающие восстановительный период. К числу адаптогенов растительного происхождения относятся женьшень, элеутерококк, лимонник, аралия маньчжурская и др.

Адекватные условия – условия, которые соответствуют в данный момент фено-и генотипическим свойствам организма.

Акселерация (лат. *acceleratio* – ускорение) – феномен ускорения темпов индивидуального развития по сравнению с предшествующими поколениями, наблюдаемый во всех странах.

Активный отдых – деятельность, предупреждающее утомление, отличающаяся от основной (предыдущей) деятельности тем, что вызывает возбуждение в другом нервном центре, снимая первоначальную напряженность труда. Эффект активного отдыха заключается не только в снятии напряженного труда и предупреждении утомления, но и в улучшении

функционального состояния, координации движений, функций сердечнососудистой, дыхательной и других систем, что при систематическом повторении способствует улучшению физического развития, укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

Аллергены (греч. allos – другой; ergon – действие) – вещества антигенной или гаптенной природы, вызывающие аллергию. Аллергенами могут быть белки, белково-полисахаридные и белково-липидные комплексы, сложные соединения небелковой природы (полисахариды) и простые химические вещества, в том числе отдельные элементы (бром, йод).

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 сенсibilизации (повышенной чувствительности к нему). По времени весь процесс может быть разделен на два периода: первый – подготовка (сенсibilизация, или повышение чувствительности организма к антигену) и второй – реализация или возможность реализации этого состояния в виде аллергической реакции.

Аномалия (греч. anomalia – отклонение) – отклонение от типичных для популяции структуры и (или) функции, возникшее вследствие нарушения развития организма. Проявлениями аномалии могут быть пороки развития и уродства.

Антиген (греч. anti – против; genesis – порождающий) – сложное высокомолекулярное органическое соединение (полимер), естественное или искусственно синтезированное, способное при поступлении в организм специфически стимулировать иммунокомпетентные лимфоидные клетки и вызвать ответную специфическую иммунную реакцию, проявляющуюся в образовании антител. Свойствами антигенов обладают белки, полипептиды, полисахариды.

Антитело – белок глобулиновой фракции сыворотки крови, образующийся в ответ на попадание в организм различных антигенов (принадлежащих бактериям, вирусам, белковым токсинам и др.) и специфически взаимодействующий с антигеном, вызвавшим его образование. Антитела образуются клетками лимфоидной ткани под воздействием антигенов, препятствуют размножению микроорганизмов или уменьшают токсичность выделенных ими веществ.

Антропометрические показатели – показатели измерений человеческого тела. Наиболее часто используемые показатели: рост, масса тела, окружность грудной клетки, шеи, живота, окружность плеча, бедра, голени.

Астения (греч. *asthenia* – физическая и психическая слабость, эссиле) – состояние, характеризующееся быстрой истощаемостью нервных процессов, повышенной утомляемостью, ослаблением и утратой способности к мышечной и или умственной деятельности.

Атония (греч. *atonia* – расслабленность, вялость) – ослабление тонуса (напряжения) мышц, снижение активности нервно-мышечных структур. Состояние организма характеризуется снижением уровня или утратой скелетных мышц или гладкой мускулатуры внутренних органов (например, кишечника) при истощении, нервных и других заболеваниях. Может быть врожденной.

Атрофия (греч. *atrophia* – увядание в следствие 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 повреждающих факторов (например, уменьшения притока крови к ним, нарушение связи органа с центральной нервной системой).

Аффект (лат. *affektus* – душевное волнение, страсть) – сильное и относительно кратковременное эмоциональное состояние, связанное с резким изменением важных для субъекта жизненных обстоятельств и

сопровожаемое резко выраженными двигательными проявлениями и изменениями в функциях внутренних органов.

Баланс здоровья – условный термин, выражающий моментальное состояние равновесия между запросом и потенциалом здоровья. Подразумевается запросы здоровья физические, социальные и связанные с образом жизни.

Биологическая надежность организма – свойство организма, характеризующееся оптимальным запасом резервных возможностей, способных обеспечить устойчивость и жизнеспособность при значительных возмущающих воздействиях.

Биоритмы (греч. *bios* – жизнь; *rhythmos* – чередование, последовательность) – ритмико-циклические (суточные, сезонные и пр.) колебания характера и интенсивности тех или иных биологических процессов и явлений, обеспечивающие возможность приспособления организмов к циклическим изменениям окружающей среды.

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.

Боль – беспокоящее, неприятное, иногда нестерпимое ощущение в ответ на интенсивное раздражение чувствительных нервных окончаний или рецепторов, ответная реакция на повреждение или патологический процесс (укол, удар, воспаление и др.). Вызывает защитно-приспособительные реакции и служит одним из ранних симптомов ряда заболеваний.

Вакцина (лат. *vaccina* – коровья) – препарат, получаемый из живых (ослабленных, обезвреженных) или убитых микроорганизмов, отдельных антигенных компонентов и продуктов жизнедеятельности микробных клеток,

предназначенный для активной иммунизации организма с профилактической (вакцинация) или лечебной (вакциноотерапия) целью. Название произошло от противооспенного препарата, полученного из коровьих оспинок.

Вакцинация – метод активного иммунитета против инфекционной болезни посредством введения вакцины в организм человека.

Валеоготовность – осознанная и действенная готовность человека к реализации принципов здорового образа жизни, основанная на функциональной валеограмотности, самоанализе, осознании своих истинных потребностей и возможностей.

Валеограмотность – состояние личности, обусловленное пониманием сущности здоровья и здорового образа жизни, четко выраженной мотивацией здравотворчества, моральной готовности вести здоровый образ жизни, создавать, сохранять и укреплять свое здоровье наряду с реализацией своих интересов, склонностей и способностей и бережным отношением к здоровью других людей.

ВОЗ – Всемирная организация здравоохранения – специализированное учреждение Организации Объединенных наций, крупнейшая международная медицинская организация, провозгласившая целью своей деятельности «достижение всеми народами возможного высшего уровня здоровья» (ст. 1 Устава ВОЗ). Организация создана 7 апреля 1948 года. Этот день ежегодно отмечается как Всемирный День здоровья. Центральный административный орган ВОЗ – секретариат с штаб квартирой в Женеве, возглавляемый генеральным директором на 5 лет.

Возраст биологический (анатомио-физиологический) – соответствие биологического состояния организма уровню развития, показателям физиологических систем и количественной характеристике здоровья, наиболее типичным для определенного паспортного возраста. Биологический возраст определяется совокупностью обменных, структурных, функциональных, регуляторных особенностей и приспособительных

возможностей организма. Он может не соответствовать хронологическому возрасту.

Возраст паспортный (хронологический) – период времени от момента рождения до настоящего или любого другого момента исчисления.

Гигиеническое поведение – обобщенное понятие, используемое гигиенистами, подразумевающее действия и поступки человека, направленные на укрепление, сохранение и восстановления здоровья. Обычно перечисляются следующие компоненты гигиенического поведения: Правильное сексуальное поведение. Ответственное гигиеническое поведение. Личная гигиена. Пропорциональное отношение между умственным и физическим трудом. Гармоничные отношения между людьми. Занятия физической культурой. Негативное отношение к алкоголю и курению. Соблюдение режима дня. Рациональное питание. Отрицательное отношение к наркотикам.

Дневник здоровья – индивидуальный, самостоятельно и регулярно заполняемый документ, отражающий динамику самочувствия, антропометрических показателей, различных показателей самочувствия человека, резервов его основных функциональных систем и других показателей, необходимых для экспресс-оценки здоровья. Дневник служит средством контроля правильности выбранного образа жизни, режимов деятельности и мероприятий, направленных на коррекцию здоровья.

Жизнь – особая форма организации и движения материи, дискретно представленная индивидуальными, целостными системами (организмами), способными к обмену веществ, энергии и информации, к раздражимости, самоуправлению, саморегуляции, самосохранению и сохранению их свойств с адаптацией к среде обитания, саморазвитию и самовоспроизведению.

Здоровый образ жизни населения – такой образ жизни, который обеспечивает сочетание полноценной биологической и социальной адаптации с возможностью максимального самовыражения нации, класса,

социальной группы, отдельных людей в конкретных условиях жизни и который определяет дальнейшее развитие общества.

Канцероген (лат. cancer – рак; genesis – происхождение) – вещество или физический фактор, способный вызвать развитие злокачественных новообразований или способствующий их возникновению. К канцерогенным веществам относят различные химические соединения: полициклические углеводороды, азото-красители, ароматические амины, нитрозамины канцерогенные стероиды, онкогенные вирусы и др.

Качество здоровья – наличие некой совокупности свойств организма, характеризуемой такими показателями, как например, благоприятная наследственность, хорошее самочувствие, трудоспособность без ограничений, высокая работоспособность, высокая адаптивность, психическая уравновешенность, коммуникабельность и др. Чем выше качество здоровья, тем полнее перечень этих показателей и выше уровень каждого из показателей. Оценка качества здоровья – процедура в значительной мере субъективная. Преодоление этого субъективизма возможно только при использовании качественных критериев.

Мониторинг здоровья (мониторирование, мониторинг наблюдение) - длительное наблюдение за состоянием ряда жизненно важных функций организма путем регистрации показателей этих функций.

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.

Ресурс здоровья – сумма доступных средств для повышения потенциала (уровня) здоровья. Различают ресурсы здоровья индивидуальные и общественные.

Факторы риска – общее название факторов внешней и внутренней среды организма и поведенческих факторов, не являющихся непосредственной причиной определенной болезни, но способствующих ее возникновения и развития, ее прогрессированию и неблагоприятному исходу. Среди бесспорных факторов риска наиболее существенными и распространенными являются следующие: 1) гиподинамия и гипокинезия; 2) переедание и связанная с ним избыточная масса тела и ожирение; 3) постоянное психоземotionalное перенапряжение, неумение отключаться и правильно отдыхать; 4) злоупотребление алкоголем и курение. Имеется точка зрения, что факторами риска являются все факторы дизадаптации, ведущие к нарушению гомеостаза.

Эмоциональный стресс – состояние выраженного психоземotionalного переживания человеком конфликтных жизненных ситуаций, которые остро или длительно ограничивают удовлетворение его социальных или биологических потребностей. Эмоциональный стресс лежит в основе адаптивных физиологических реакций, позволяющих всему организму за счет иммобилизации резервных возможностей организма преодолевать конфликтные ситуации. Однако при определенных условиях эмоциональный стресс может явиться причиной возникновения неврозов, гормональных дисфункций, а также развития патологических изменений сердечно-сосудистой, пищеварительной и других систем. Эмоциональный стресс не опасен для здоровья, если он завершается периодом активного отдыха, расслабления, сопровождающимся положительными эмоциями и удовлетворением доминирующей потребности.

Ятрогения (греч. *iatros* – врач; *genes* – порождаемый, возникающий) – состояние, способствующее развитию патологических состояний, вызванное неосторожными действиями или высказываниями врача или других лиц из числа медицинских работников.

ТЕСТЫ по дисциплине «ВАЛЕОЛОГИЯ»

1. Что такое валеология?

- a) наука об индивидуальном здоровье
- b) наука об общественном здоровье
- c) наука о здоровом образе жизни
- d) наука о правильном питании

2. Цель изучения науки валеологии?

- a) формирование навыков правильного питания, соблюдения режима дня, регулярного занятия физической культурой
- b) изучение механизмов формирования здоровья и выработка методов появления у человека желания (мотивации), а затем и привычки вести здоровый образ жизни
- c) привить интерес у обучающихся к знаниям психологии и медицины

3. Чем определяется образ жизни?

- a) модными течениями в обществе
- b) стилем жизни человека
- c) образом мыслей человека
- d) этикой и моралью общества

4. Что такое здоровый образ жизни?

- a) следование правилам, предписанным специалистами – педагогами, инструкторами по фитнесу, врачами
- b) рациональное и нравственное поведение человека, а также его духовный статус, который позволяет ему сохранить или укрепить здоровье в процессе самореализации как личности
- c) образ жизни, присущий здоровому человеку
- d) отсутствие вредных привычек

5. Что такое здоровье?

- a) физическое, психическое и социальное благополучие человека, а не только отсутствие болезней и дефектов организма
- b) соответствие всех физиологических показателей возрастной норме
- c) пребывание человека в приподнятом настроении и в стабильно высокой физической форме

6. Назовите главный критерий физического благополучия человека?

- a) высокие спортивные достижения
- b) отсутствие мышечных болей
- c) способность к самообслуживанию
- d) регулярные спортивные тренировки

7. Назовите главный критерий психического благополучия человека?

- a) всегда приподнятое настроение
- b) продуктивность мыслительной деятельности (творчество)
- c) высокий интеллектуальный уровень
- d) отсутствие резких перепадов настроения
- e) способность побеждать в межличностных конфликтах

8. Назовите главный критерий социального благополучия человека?

- a) высокий материальный достаток
- b) наличие прожиточного минимума
- c) высокое социальное положение
- d) высокий уровень образования

9. Определите значимость факторов, определяющих качество здоровья человека, расставив их в нужном порядке:

- a) образ жизни
- b) уровень развития медицины
- c) условия жизни
- d) наследственность

10. На что, в первую очередь, должно быть направлены усилия по управлению своим здоровьем?

- a) на образ жизни;
- b) на экологию;
- c) на улучшение здравоохранения;
- d) на улучшение экономического положения.

11. Под физической культурой обычно понимают:

- a) уровень физической подготовленности населения, обеспечиваемый занятиями физическими упражнениями;
- b) часть общей культуры, связанная преимущественно с физическим воспитанием;
- c) массовая форма занятий физическими упражнениями, направленная на укрепление здоровья населения.

12. Физическое развитие - это

- a) процесс воспитания физических качеств человека;
- b) процесс овладения двигательными умениями и навыками;
- c) изменение морфо-функциональных свойств организма человека в течение жизни человека

13. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- a) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
- b) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- c) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;

14. К средствам физической культуры относят:

- a) физические упражнения;
- b) режим труда, сна, питания; санитарно - гигиенические условия;
- c) все ответы верны.

15. Здоровье можно определить как

- a) отсутствие болезней и физических дефектов;
- b) качество приспособления организма к условиям внешней среды;
- c) состояние полного физического, душевного и социального благополучия

16. Здоровье в большей степени зависит

- a) от наследственности, от экологических факторов;
- b) от образа жизни человека;
- c) от состояния системы здравоохранения;

17. Образ жизни определяется

- a) уровнем, качеством и стилем жизни;
- b) конституцией человека;
- c) привычными формами поведения;

18. Здоровый образ жизни предполагает

- a) активно развитую рефлексию; отказ от вредных привычек, культуру общения и поведения;
- b) рациональный двигательный режим, гигиену труда, отдыха и питания;
- c) все ответы верны.

19. Оптимальный двигательный режим студента

- a) характеризует тот уровень движений, который необходим для нормального функционального состояния организма;
- b) должен предостерегать от чрезмерно высоких нагрузок, которые могут привести к переутомлению, перетренированности, снижению работоспособности;
- c) все ответы верны.

20. Физкультурная пауза в большей мере способствует

- a) поддержанию работоспособности;
- b) ускоренной выработываемости организма;
- c) эмоциональной и волевой устойчивости;

21. Какое из физических качеств при его чрезмерном развитии отрицательно влияет на гибкость:

- a) выносливость;
- b) сила;
- c) быстрота;

22. Самосовершенствование - это процесс, предполагающий

- a) самопознание, самоопределение, подражание, самообразование, самовоспитание;
- b) самонаблюдение, самосравнение, самоутверждение;

с) самооценку, самообразование, самовоспитание;

23. Основной девиз Олимпийских игр

- а) быстрее, выше, дальше;
- б) сильнее, справедливее, честнее;
- с) быстрее, выше, сильнее;

24. Спорт – это:

- а) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
- б) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения в этой сфере;
- с) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических отношений и направленный на участие в спортивных соревнованиях;

25. Для оценки гибкости применяют следующие тесты:

- а) висы на полусогнутых руках;
- б) поднимание туловища из положения лежа;
- с) наклон туловища из положения стоя на скамейке;
- д) вис углом

26. Из перечисленных пунктов: 1) вес; 2) рост; 3) ЧСС; 4) артериальное давление – к антропометрическим измерениям относят:

- а) 2,3
- б) 1,2
- с) 1,4
- д) 3,4

27. Укажите правильный тип телосложения

- a) мегастеник;
- b) астеник;
- c) аутстеник;
- d) физикстеник

28. В одном тренировочном занятии следует соблюдать следующую последовательность выполнения физических упражнений

- a) силовые, скоростные; выносливость; гибкость;
- b) гибкость; силовые, скоростные; выносливость;
- c) скоростные; гибкость; силовые, выносливость;
- d) выносливость; гибкость; силовые, скоростные;

29. Назовите «верную» физическую способность человека

- a) красота;
- b) выносливость;
- c) принципиальность;
- d) гармоничность

30. Тучные, полные люди относятся к типу телосложения

- a) астеник;
- b) нормостеник;
- c) гиперстеник;
- d) суперстеник

31. Нарушение функций организма при недостаточной двигательной активности называется

- a) гипертония;
- b) гиподинамия;
- c) гиперактивность;

d) стресс

32. Рациональное соотношение белков, жиров и углеводов:

a) 1:2:3

b) 2:3:2

c) 3:1:5

d) 1:1:4

33. Белки лучше всего усваиваются в сочетании с:

a) овощами;

b) минеральными веществами;

c) витаминными напитками;

d) крупами, хлебом

34. Основным источником энергии организма является:

a) витамины;

b) углеводы;

c) белки

d) жиры

35. При каких видах физических упражнений расход энергии самый высокий:

a) комплексные занятия по физической культуре;

b) бег;

c) плавание

36. Что является предметом изучения валеологии?

a) самосохранение человека;

b) здоровье человека;

c) человек;

d) жизнь клетки;

37. Что является объектом изучения валеологии?

- a) все живое;
- b) человек;
- c) здоровый образ жизни;
- d) вредные привычки

38. Состояние полного физического, душевного, социального и духовного благополучия называется

- a) блаженство;
- b) нирвана;
- c) здоровье;
- d) релаксация

39. Здоровье человека на 50% зависит от

- a) наследственности;
- b) образа жизни;
- c) медицины;
- d) внешней среды

40. «Валео» - в переводе с латинского означает

- a) здоровье;
- b) привет;
- c) наука;
- d) человек

41. Какой % вашего здоровья зависит от генотипа?

- a) 50%;
- b) 30%

- c) 20%
- d) 10%

42. Выберите признак нездорового образа жизни

- a) активная жизненная позиция;
- b) несбалансированное питание;
- c) полноценный отдых;
- d) регулярная двигательная активность

43. На сколько здоровье человека зависит от образа жизни?

- a) на 50%;
- b) на 30%;
- c) на 40%
- d) на 10%

44. На сколько процентов здоровье человека зависит от его наследственности?

- a) 10%;
- b) 20%;
- c) 30%;
- d) 50%

45. Каким фактором в большей степени определяется здоровье человека?

- a) наследственностью;
- b) условиями внешней среды;
- c) образом жизни;
- d) системой здравоохранения

46. Что не является условием здорового образа жизни?

- a) активная жизненная позиция;
- b) полноценный отдых;
- c) пассивность;
- d) рациональное питание

47. Поведение и мышление человека, обеспечивающее ему здоровое долголетие, называется

- a) рациональная жизнь;
- b) здоровый образ жизни;
- c) эффективный образ жизни;
- d) здоровье

48. ... – это индивидуальные особенности поведения человека

- a) условия жизни;
- b) качество жизни;
- c) стиль жизни;
- d) уровень жизни

49. Общественное здоровье - это

- a) здоровье группы людей;
- b) личное здоровье;
- c) здоровье населения страны;
- d) здоровье людей определенной этнической группы

50. Материальные и социальные факторы, окружающие человека -

это

- a) условия жизни;
- b) качество жизни;
- c) стиль жизни;

d) уровень жизни

51. Валеология – это...

- a) наука о недрах земли;
- b) наука о здоровье человека;
- c) наука о питании;
- d) наука о режиме дня человека

52. От чего здоровье зависит на 10%?

- a) от наследственности;
- b) от органов здравоохранения;
- c) от образа жизни;
- d) от окружающей среды

53. Вид здоровья, характеризующий состояние органов и систем человека и наличие резервных возможностей называется

- a) физическое здоровье;
- b) духовное здоровье;
- c) нравственное здоровье;
- d) социальное здоровье;

54. Цель науки валеологии?

- a) изучение животного мира;
- b) развитие интеллектуальных способностей человека;
- c) формирование, укрепление и сохранение здоровья человека;
- d) развитие профессиональных способностей человека

55. Количественные показатели условий жизни - это

- a) уровень жизни;
- b) качество жизни;

- c) стиль жизни;
- d) условия жизни;

56. В каких годах возникла наука «валеология»?

- a) в 80-х 20 века;
- b) в 80-х 19 века;
- c) в 50-х 20 века;
- d) в 50-х 19 века;

57. Астеник - это

- a) гармонично развитый человек;
- b) человек худощавый с длинными конечностями;
- c) А – образная фигура;
- d) увеличенное количество жирового компонента

58. Типом телосложения, генотипом, уровнем обмена веществ, функциональным состоянием организма характеризуется

- a) моральное здоровье человека;
- b) физическое здоровье человека;
- c) психическое здоровье человека;
- d) социальное здоровье человека

59. Индекс Кетле находится по формуле

- a) $\text{рост} / \text{вес}$;
- b) $\text{вес} / \text{рост}$;
- c) $\text{объем груди} / \text{рост}$;
- d) $\text{объем таза} / \text{объем талии}$

60. Тучные, полные люди относятся к типу телосложения

- a) астеник;

- b) нормостеник;
- c) гиперстеник;
- d) суперстеник

61. Функциональная проба - это

- a) выполнение контрольных испытаний и последующий анализ результатов;
- b) достижение определенной формы фигуры за счет специальных комплексов физических упражнений;
- c) способность человека преодолеть внешнее сопротивление;
- d) увеличение мышечной массы

62. Тейпнинг – тест используется для определения состояния

- a) сердечно-сосудистой системы;
- b) дыхательной системы;
- c) нервно-мышечного аппарата;
- d) кардиореспираторной системы.

63. Как проводится тейпнинг – тест?

- a) испытуемый должен попасть в цель из 3 попыток;
- b) испытуемый в течение 40 секунд ставит точки на листе бумаги;
- c) испытуемый выполняет прыжок с места;
- d) испытуемый сохраняет равновесие на одной ноге с закрытыми глазами.

64. Динамометрия – это

- a) способ оценки силовых способностей мышечных групп спины человека;
- b) способ оценки силовых способностей мышц кисти;
- c) способ оценки силовых способностей мышц ног;

d) способ оценки силовых способностей мышц туловища.

65. Спирометрия – это

- a) способ оценки дыхательной системы человека;
- b) способ оценки сердечно-сосудистой системы человека;
- c) способ оценки силовых способностей человека;
- d) способ оценки координационных способностей человека;

66. Укажите принципы применения физических упражнений

- a) рациональное распределение во времени;
- b) доступность и прогрессирование;
- c) сознательность и активность;
- d) все вышеперечисленные

67. Способность человека управлять своими движениями называется

- a) сила;
- b) выносливость;
- c) координация;
- d) гибкость

68. Основной источник тепловой энергии, необходимой для жизнедеятельности организма

- a) углеводы;
- b) белки;
- c) витамины;
- d) жиры

69. Продукты питания: масло, орехи, шоколад, желтки яиц богаты

- a) жирами;

- b) углеводами;
- c) белками;
- d) витаминами

70. К жирорастворимым витаминами не относится

- a) витамин С;
- b) витамин А;
- c) витамин Д;
- d) витамин Е

71. Основной строительный материал организма человека - это

- a) белки;
- b) жиры;
- c) витамины;
- d) углеводы

72. Метаболизм - это

- a) жизнь клетки;
- b) способность к размножению;
- c) деятельность мозга;
- d) обмен веществ

73. Белки лучше всего усваиваются в сочетании с:

- a) овощами;
- b) минеральными веществами;
- c) витаминными напитками;
- d) крупами, хлебом

74. Жиры выполняют следующие функции в организме человека

- a) защитные;

- b) теплорегулирующие;
- c) энергообеспечивающие;
- d) все вышеперечисленные

75. Булимия – это

- a) заболевание, связанное с нарушением солевого обмена в организме;
- b) доведенное до крайности неумеренное потребление пищи, невротическое состояние;
- c) недостаток в рационе питания минеральных веществ;
- d) недостаток в рационе питания йода.

76. Анорексия – это

- a) невротическое состояние, при котором человек доводит соблюдение диеты до крайности;
- b) переизбыток в рационе питания минеральных веществ;
- c) заболевание, связанное с нарушением солевого обмена в организме;
- d) переизбыток в рационе питания йода.

77. Клубника, морковь, ананас, авокадо, перец, банан, капуста, лимон, черника, орехи, тмин, лук, рыбий жир – эти продукты питания обеспечивают человеку

- a) необходимое количество энергии;
- b) стрессоустойчивость, улучшение мыслительной деятельности;
- c) оптимальное количество углеводов;
- d) оптимальное количество жиров.

78. Нарушение функций организма при недостаточной двигательной активности называется

- a) гипергония;
- b) гиподинамия;

- c) гиперактивность;
- d) стресс

79. Релаксация - это

- a) напряжение;
- b) расслабление;
- c) болезнь;
- d) выносливость

80. Психомоторные функции организма можно определить с помощью

- a) тейпинг – теста;
- b) теста Купера;
- c) индекса Пинье;
- d) индекса Руфье-Диксона

81. Какой вид здоровья отвечает за состояние мыслительных процессов?

- a) физическое;
- b) социальное;
- c) психическое;
- d) нравственное

82. Укажите правильный ответ «Эта зависимость характеризуется стремлением человека испытать повторно ощущение эйфории. Это зависимость....»

- a) физическая;
- b) психическая;
- c) духовная;
- d) эмоциональная

83. Что не входит в определение «психическое здоровье»?

- a) адекватность реакций на внешние воздействия;
- b) гармония между человеком и людьми;
- c) объективное отражение реальности;
- d) отсутствие вредных привычек

84. Психическое здоровье - это

- a) оптимальное состояние и функционирование всех систем человека;
- b) состояние равновесия между человеком и внешним миром, объективное отражение реальности;
- c) только нормальное функционирование ЦНС;
- d) положение человека в обществе, его активная позиция в отношениях с окружающими людьми

85. Какой из пунктов не относится к познавательным психическим процессам?

- a) память;
- b) внимание;
- c) мышление;
- d) самооценка

86. Эмоция – в переводе с латинского означает

- a) счастье;
- b) волновать, возбуждать;
- c) несчастье;
- d) настроение.

87. Эмоции выполняют следующие функции в организме

- a) отражательно-оценочная, регулирующая;

- b) аналитическая, синтетическая
- c) диалектическая, развивающая.
- d) регулирующая, коммуникативная.

88. Положительная самооценка, психосоциальное развитие, соответствующее возрасту, эффективные способы удовлетворения потребностей, умение приспособиться, умение переживать неудачи, разумная степень независимости - это

- a) признаки взрослого человека;
- b) признаки эмоционального благополучия;
- c) признаки адекватно реагирующего на мир человека;
- d) признаки счастливого человека.

89. Укажите признаки эмоционального благополучия

- a) умение справляться со стрессом;
- b) способность работать;
- c) забота о других, способность любить;
- d) все вышеназванные.

90. Развитие индивидуальности - это

- a) условие достижения эмоционального благополучия;
- b) условие карьерного роста;
- c) необходимая черта творческих работников;
- d) стремление к самосовершенствованию.

91. ... – обращенность сознания и интересов человека на самого себя, психологическая погруженность в свой внутренний мир.

- a) интроверсия;
- b) экстраверсия;
- c) инфантильность;

d) инсайт.

92. Стрессовые ситуации, смена часовых поясов, нарушение режима труда и отдыха – это причины

- a) нарушения биоритмов;
- b) нарушения принципов;
- c) нарушения качества жизни;
- d) нарушения стиля жизни

93. Назовите одну из причин нарушения биоритмов

- a) стресс;
- b) генетическая предрасположенность;
- c) занятия аэробикой;
- d) общая физическая подготовка

94. Признаком старения является

- a) нарушение биоритмов;
- b) сонливость;
- c) бессонница;
- d) отсутствие аппетита

95. Биологические ритмы человека бывают 3-х видов: физический и ...

- a) эмоциональный и культурный;
- b) культурный и интеллектуальный;
- c) мнемический и визуальный;
- d) эмоциональный и интеллектуальный

96. Какие биоритмы человека существуют?

- a) суточные;

- b) минутные;
- c) секундные;
- d) пожизненные

97. Биоритм - это

- a) поведение и мышление человека, обеспечивающее ему здоровье;
- b) чередование во времени двух фаз физиологической деятельности организма;
- c) способность человека управлять своими двигательными действиями;
- d) способность чередовать в определенном ритме активные и пассивные двигательные действия;

98. Какой вид не относится к биологическим ритмам человека?

- a) физический;
- b) интеллектуальный;
- c) индивидуальный;
- d) эмоциональный

99. Укажите типы биоритмов

- a) активные, пассивные;
- b) действующие, бездействующие;
- c) высокие, средние, низкие
- d) физические, эмоциональные, интеллектуальные

100. Наука о влиянии биоритмов на здоровье человека

- a) хронология;
- b) хронобиология;
- c) биология;
- d) логика

101. Равномерное чередование во времени двух состояний организма (активное и пассивное) - это

- a) энергозатраты;
- b) диета;
- c) биоритмы;
- d) основной обмен

102. Что не относится к причинам нарушения биоритмов?

- a) регулярная физическая нагрузка;
- b) стресс;
- c) нарушение режима труда и отдыха;
- d) частые поездки с изменением часового пояса

103. Что такое хронобиотики?

- a) люди с нарушенным биоритмом;
- b) растительные препараты, регулирующие биоритмы;
- c) минеральные вещества, приводящие к нарушению биоритмов;
- d) люди с нормальными биоритмами

104. Как называется вещество растительного или синтетического происхождения, способное вызывать изменения психического состояния человека и дальнейшую зависимость?

- a) наркотик;
- b) кофе;
- c) кока – кола;
- d) шоколад

105. При каком минимальном содержании алкоголя, напиток считается алкогольным?

- a) 4,5 %;

- b) 1,5%;
- c) 11%;
- d) 5%

106. Наркомания – это:

- a) болезнь, обусловленная зависимостью о наркотиков;
- b) страна на юге Африки;
- c) болезнь животных (собак);
- d) сбой в экологической системе определенного региона;

107. Вещества синтетического или растительного происхождения, влияющие на психическое состояние человека - это

- a) гидратанты;
- b) антибиотики;
- c) витамины;
- d) наркотики.

108. Организм человека на 80% состоит из

- a) воды;
- b) протеинов;
- c) жиров;
- d) углеводов

109. Сколько литров жидкости в среднем содержится в организме человека?

- a) 20 л;
- b) 34 л;
- c) 25 л;
- d) 30 л

110. Сколько км нужно пройти взрослому человеку, чтобы выполнить суточный двигательный режим?

- a) 5 км;
- b) 7 км;
- c) 10 км;
- d) 3 км

111. Индивидуальные особенности ведения жизни - это

- a) условия жизни;
- b) качество жизни;
- c) уровень жизни;
- d) стиль жизни

112. Система ценностей и поведение человека в окружающем его мире - это

- a) нравственное здоровье;
- b) здоровый образ жизни;
- c) стиль жизни;
- d) качество жизни

113. Какой вид здоровья характеризует активная жизненная позиция, мера трудоспособности человека?

- a) физическое здоровье;
- b) духовное здоровье;
- c) психическое здоровье;
- d) социальное здоровье

114. Какие критерии самооценки физического состояния применяются?

- a) объективные и субъективные;

- b) педагогические и анатомические;
- c) физиологические и антропометрические;
- d) индивидуальные и усредненные

115. Наиболее объективный показатель физического состояния – это ...

- a) частота дыхания;
- b) продолжительность сна;
- c) частота сердечных сокращений;
- d) аппетит

116. Самоконтроль – это ...

- a) управление собственными эмоциями;
- b) управление поведением;
- c) самонаблюдение занимающегося в процессе тренировки, работы, отдыха и сна;
- d) управление двигательными действиями

117. Аппетит, сон, работоспособность, степень утомления – это методы ...

- a) жизнедеятельности;
- b) самоконтроля;
- c) самоуправления;
- d) саморегулирования

118. При физической нагрузке здоровому человеку не рекомендуется превышать рассчитываемую по формуле ЧСС

- a) $ЧСС = 150 + \text{возраст}$;
- b) $ЧСС = 220 - \text{возраст}$;
- c) $ЧСС = 200 + \text{возраст}$;

d) ЧСС= 200- возраст

119. Какие группы упражнений оказывают наибольшее влияние на сердечно – сосудистую и дыхательную системы?

- a) гантельная гимнастика;
- b) прыжки в воду;
- c) плавание;
- d) прыжки на батуте

120. Основным объективным критерием переносимости и эффективности тренировки является

- a) самочувствие;
- b) ЧСС;
- c) АД;
- d) аппетит

121. Тейпинг – тест, изучающий психомоторные способности человека, предполагает выполнение

- a) 30 приседаний с максимальной скоростью;
- b) точек в течение 40 секунд в 4 квадратах;
- c) сохранение равновесия с закрытыми глазами;
- d) метание в неподвижную цель

122. Принципы _____: постепенность, систематичность, комплексность, учёт индивидуальных особенностей.

- a) вакцинации;
- b) закаливания;
- c) профилактики заболеваний;
- d) здорового образа жизни

123. Горячим сторонником использования в оздоровительных целях обтираний, обмываний и холодных ванн был реформатор греческой античной медицины

- a) Авиценна;
- b) Пифагор;
- c) Аристотель;
- d) Гиппократ;

124. Потенциальная возможность человека выполнять целесообразно мотивированную деятельность на заданном уровне активности в течение определенного времени называется

- a) целеустремленность;
- b) выносливость;
- c) пик активности;
- d) работоспособность

125. Что называют фазой релаксации?

- a) фаза отдыха;
- b) фаза сна;
- c) фаза душевного равновесия;
- d) фаза медитации

126. Музыка может влиять на физиологические и психологические процессы в организме. Прослушивание определенных видов музыки (хард-рок, метал) дают эффект повышения уровня _____ в организме.

- a) прогестерона;
- b) тестостерона;
- c) простамола;

d) интерферона

127. Санитарные правила определяют, что продолжительность непрерывной работы взрослого пользователя ПК не должна превышать ___ часов, минимальный перерыв - ___ минут.

- a) 2 часа; 15 минут;
- b) 3 часа; 15 мин;
- c) 4 часа; 30 мин;
- d) 5 часов; 45 мин

128. У людей, профессионально связанных с компьютерами, больше всего проблем со здоровьем связано с заболеваниями _____ и _____?

- a) головного и спинного мозга;
- b) вегетативной и центральной нервной системы;
- c) эндокринной и гуморальной системы;
- d) мышц и суставов.

129. Различают внешнее и _____ дыхание

- a) внутреннее;
- b) клеточное;
- c) кислородное;
- d) выделительное

130. Термин «Валеология» впервые ввёл

- a) В.Н. Вайнер (2001г)
- b) К.И. Брехман (1987г)
- c) Абу Али Ибн-Сина
- d) Все ответы правильны

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Каримов И.А. "За здоровое поколение" давлат дастури. Т. 2010 г.
2. Закон Республики Узбекистан "Об Образовании". Ташкент, 1997г.
3. Кошбахтиев И.А. «Основы Валеологии», Ташкент 2005 г.
4. Брехман И.И. «Валеология наука о здоровье» - М:1990г.
5. Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология. – С.-П., 1998г.
6. Татарникова Л.Г. и др. Валеология – основы безопасности жизни ребёнка- С.- П., 1994 г.
7. Гелл Л.З. Валеология – учение о здоровье, болезни и выздоровлении 1-3 т. – М., 2001г.
8. Белов В.И. и Михайлович Ф.Ф. Валеология , здоровье, молодость красота – Мн., 1999 г.
9. Петленко В.П. Валеологические семинары. 1-5 том. – С.-П.,1998 г.
10. Петрушин В.И., Петрушина Н.В. Валеология. – М., 2002 г.
11. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М., 1990 г.
12. Алферова В.П. Как вырастить здорового ребенка. Л.»Медицина»1991.
13. Брехман И.И. Проблемы обучения человека здоровью // Валеология. Владивосток: Дальнаука, 1995.
14. Шмидт Р. Физиология человека. М.: Мир, 1996. –В 3т.
15. Жариков Н.М., Морозов Г.В., Хритинин Д.Ф. Судебная психиатрия. М, 1997.
16. Волков В.Н. Судебная психиатрия. Курс лекций М, 1998.
17. Чумаков Б.Н. Валеология. Курс лекций. М. 1999.
18. Соколова А.Д., Абишева З.С. Валеология – наука о здоровье. Учебно-методическое пособие. Алматы «Гылым» 1999.
19. Сатбаева Х. К. Нельдябаева Ж.Б. Валеология. Алматы «Гылым».1999.
20. Колбанов В.В. Валеология. Основные понятия, термины и определения. Санкт-Петербург 2000.

**Методические указания по контролю знаний студентов по дисциплине
«Валеология» для всех направлений бакалавриата**

Рассмотрено на заседании кафедры ПТО _____ (протокол № ____)
и рекомендовано к печати

Составитель: асс. Ахатова Р. Ю.

Подписано в печать *25.06.13*

Бумага офсетная. Заказ № *47*. Печл. *3*

Тираж *50* экз.

Отпечатано в типографии ТУИТ

Ташкент, ул. А. Тимура 108.