МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛУЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЦИФРОВИХ, ОСВІТНІХ ТА СОЦІАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

ЗАТВЕРДЖУЮ
Декан факультету
_____ Галина ГЕРАСИМЧУК
«28» серпня 2026 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ
Перший проректор
_____ Надія КОВАЛЬЧУК
«29» серпня 2026 р.

СИЛАБУС

з освітнього компонента «Діагностика і моніторинг стану здоров'я»
ступінь вищої освіти – бакалавр
галузь знань – 01 Освіта/Педагогіка
спеціальність – 017 Фізична культура і спорт
освітня програма – Фізична культура і спорт

Кафедра фізичної культури, спорту та здоров'я

Силабус склав(ла) доцент (ПП) кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я, к.б.н., доцент Альона РОМАНЮК

Силабус затверджений на засіданні кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я, протокол № 1а від «28» серпня 2026 р.

Завідувач кафедри к.н., доцент Володимир КОВАЛЬЧУК

Розглянуто та схвалено групою забезпечення освітньої програми «Фізична культура і спорт», протокол № 5 від «27» серпня 2026 р.

Гарант ОП «Фізична культура і спорт» к.пед.н., доцент Олександр ПАНАСЮК

Схвалено науково-методичною радою університету, протокол № 1/а від «29» серпня 2026 р.

Затверджений силабус онлайн:
https://e.lntu.edu.ua/syllabus/1850

Луцьк – 2026

СИЛАБУС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА «Діагностика і моніторинг стану здоров'я»

Освітня програма	Фізична культура і спорт
Галузь знань / Спеціальність	01 Освіта/Педагогіка / 017 Фізична культура і спорт
Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський)
Статус дисципліни	нормативна
Мова викладання	українська
Обсяг	3 кредити ECTS / 90 годин, семестр 8
Форма контролю	залік
Викладач(і)	к.б.н., доцент Альона РОМАНЮК електронна пошта: a.romaniuk@lntu.edu.ua

1. Мета і завдання дисципліни

Мета: Метою вивчення освітнього компонента Діагностика і моніторинг стану здоров'я є сформувати у здобувачів спеціальності Фізична культура і спорт систему знань, умінь та практичних навичок з оцінювання фізичного стану людини, діагностики функціональних можливостей організму та здійснення моніторингу показників здоров'я з метою забезпечення ефективної спортивної діяльності, профілактики захворювань і підвищення рівня фізичної працездатності.

Завдання: - ознайомити здобувачів із сучасними методами та засобами діагностики і моніторингу стану здоров'я в галузі фізичної культури та спорту;
- сформувати вміння застосовувати антропометричні, функціональні, біохімічні та інструментальні методи оцінки фізичного стану організму;
- навчити інтерпретувати отримані результати обстеження для визначення рівня фізичної працездатності, резервних можливостей і адаптаційних реакцій організму;
- розвинути компетентності у проведенні скринінгових та динамічних досліджень для відстеження змін стану здоров'я та фізичного розвитку спортсменів і населення різних вікових груп;
- сформувати практичні навички використання сучасних інформаційно-комунікаційних технологій та цифрових засобів моніторингу здоров'я;
- виховати відповідальне ставлення до контролю показників здоров'я, профілактики перевантажень і формування здорового способу життя.
Здобувач освіти повинен знати:
- основні теоретичні положення діагностики та моніторингу стану здоров'я у фізичній культурі і спорті;
- сучасні методи антропометричних, фізіологічних, біохімічних та інструментальних досліджень;
- принципи оцінки функціонального стану серцево-судинної, дихальної, нервової та опорно-рухової систем організму;
- критерії фізичного розвитку, фізичної працездатності та адаптаційних можливостей людини;
- сучасні підходи до інтерпретації показників здоров'я у спортсменів і населення різних вікових груп;
- методи використання цифрових технологій і спеціалізованого обладнання для контролю фізичного стану;
- засади профілактики перенавантажень та ризиків для здоров'я під час занять фізичною культурою і спортом.
Здобувач освіти повинен вміти:
- проводити антропометричні, фізіологічні та функціональні вимірювання для оцінки стану здоров'я;
- застосовувати інструментальні та лабораторні методи обстеження у сфері фізичної культури і

спорту;
- аналізувати та інтерпретувати результати діагностичних досліджень;
- визначати рівень фізичної працездатності, функціональних резервів та адаптаційних можливостей організму;
- здійснювати моніторинг змін показників здоров’я та фізичного стану в динаміці тренувального і змагального процесів;
- користуватися сучасними цифровими засобами та інформаційними технологіями для збору й обробки даних;
- розробляти рекомендації щодо оптимізації фізичного навантаження і профілактики порушень здоров’я.

Пререквізити: Анатомія людини з основами спортивної морфології, Вступ до спеціальності, Правове забезпечення у сфері фізичної культури і спорту, Біохімія, Фізіологія людини та спорту, Інформаційні та комунікаційні технології у спорті, Основи наукових досліджень, Біомеханіка спорту, Психологія фізичної культури і спорту, Спортивна педагогіка, Теорія і методика спорту, Лікувальна фізична культура та долікарська медична допомога, Спортивна гігієна, Адаптивна фізична культура і спорт, Атлетична підготовка в спорті

2. Компетентності

ІК — інтегральна компетентність: Здатність розв’язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

СК05 — Здатність зміцнювати здоров’я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

СК07 — Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

СК08 — Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.

СК09 — Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.

СК11 — Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.

3. Структура дисципліни, розподіл годин, зв'язок тем з компетентностями

№	Назва теми	Лекції денна/ заочна	Практ./ Семін./ лаб денна/ заочна	Самост. робота денна/ заочна	Разом	Методи навчання	Методи оцінювання	ЗК та СК
Змістовий модуль 1. Теоретичні основи та антропометричні методи діагностики здоров’я								
1	Тема 1. Вступ до діагностики і моніторингу стану здоров’я.	2/2	2/0	3/5	7/7	МН1, МН2, МН5, МН6	МО2, МО4, МО7, МО9	СК11, СК09, СК08, СК07, СК05
2	Тема 2. Антропометричні методи оцінки фізичного розвитку.	2/0	2/2	3/5	7/7	МН1, МН2, МН5, МН6	МО2, МО4, МО7, МО9	СК11, СК09, СК08, СК07, СК05
3	Тема 3. Ознайомлення з методами діагностики стану здоров’я.	1/0	2/0	3/5	6/5	МН1, МН2, МН5, МН6	МО2, МО4, МО7, МО9	СК05, СК07, СК09, СК11, СК08

№	Назва теми	**Лекції** денна/ заочна	**Практ./ Семін./ лаб** денна/ заочна	**Самост. робота** денна/ заочна	**Разом**	**Методи навчання**	**Методи оцінювання**	**ЗК та СК**
4	Тема 4. Вимірювання антропометричних показників.	0/0	2/2	3/10	5/12	МН2, МН5, МН6	МО2, МО4, МО7, МО9	СК11, СК09, СК08, СК07, СК05
5	Тема 5. Функціональна діагностика серцево-судинної системи.	2/0	2/0	3/10	7/10	МН1, МН2, МН5, МН6	МО2, МО4, МО7, МО9	СК11, СК09, СК08, СК07, СК05
6	Тема 6. Спірометрія та визначення ЖЄЛ.	0/0	2/0	3/5	5/5	МН2, МН5, МН6	МО2, МО4, МО7, МО9	СК05, СК07, СК08, СК09, СК11
7	Тема 7. Визначення максимального споживання кисню (МСК) за прямими та непрямими методами.	0/0	2/0	3/10	5/10	МН2, МН5, МН6	МО2, МО4, МО7, МО9	СК11, СК09, СК08, СК07, СК05
Змістовий модуль 2. Функціональна діагностика, біохімічні методи та цифрові технології моніторинг								
8	Тема 8. Функціональна діагностика дихальної системи.	2/0	2/0	4/4	8/4	МН1, МН2, МН5, МН6	МО2, МО4, МО7, МО9	СК05, СК07, СК08, СК09, СК11
9	Тема 9. Діагностика стану нервової та опорно-рухової систем.	2/0	2/0	4/4	8/4	МН1, МН2, МН5, МН6	МО2, МО4, МО7, МО9	СК11, СК09, СК08, СК07, СК05
10	Тема 10. Біохімічні та лабораторні методи оцінки фізичного стану.	2/0	2/0	2/4	6/4	МН1, МН2, МН5, МН6	МО2, МО4, МО7, МО9	СК05, СК07, СК08, СК09, СК11
11	Тема 11. Сучасні цифрові технології та інструменти моніторингу стану здоров’я.	0/2	2/0	5/4	7/6	МН1, МН2, МН5, МН6	МО2, МО4, МО7, МО9	СК11, СК09, СК08, СК07, СК05

№	Назва теми	**Лекції** денна/ заочна	**Практ./ Семін./ лаб** денна/ заочна	**Самост. робота** денна/ заочна	**Разом**	**Методи навчання**	**Методи оцінювання**	**ЗК та СК**
12	Тема 12. Дослідження швидкості простої та складної рухової реакції.	2/0	2/0	2/4	6/4	МН1, МН2, МН5, МН6	МО2, МО4, МО7, МО9	СК05, СК07, СК08, СК09, СК11
13	Тема 13. Діагностика психоемоційного стану осіб під час занять фізичною культурою і спортом.	0/0	2/0	2/2	4/2	МН2, МН5, МН6	МО2, МО4, МО7, МО9	СК11, СК09, СК08, СК07, СК05
14	Тема 14. Вимірювання сили м’язів динамометрією.	0/0	2/0	2/4	4/4	МН2, МН4, МН5	МО2, МО4, МО7, МО9	СК11, СК09, СК08, СК07, СК05
15	Тема 15. Комплексна інтерпретація результатів діагностики.	0/0	2/2	3/4	5/6	МН2, МН4, МН5	МО2, МО4, МО7, МО9	СК11, СК09, СК08, СК07, СК05
	Разом	**15/4**	**30/6**	**45/80**	**90/90**			

Легенда: ЗК — загальна компетентність (номер за п. 2); СК — спеціальна (фахова) компетентність (номер за п. 2). Повне формулювання кожного коду наводиться в ОП / стандарті спеціальності.

Методи навчання: МН1 — словесний метод (лекція, дискусія, співбесіда тощо); МН2 — практичний метод (лабораторні та практичні заняття); МН4 — робота з навчально-методичною літературою (конспектування, тезування, анотування, рецензування, складання реферату); МН5 — відеометод у сполученні з новітніми інформаційними технологіями та комп’ютерними засобами навчання (дистанційні, мультимедійні, веб-орієнтовані тощо); МН6 — самостійна робота (розв’язання завдань).

Методи оцінювання: МО2 — усне або письмове опитування; МО4 — тестування; МО7 — презентації результатів виконаних завдань та досліджень; МО9 — залік.

4. Результати навчання

ПРН15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

ПРН18. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.

5. Цілі сталого розвитку

ЦСР 3 – Міцне здоров'я і благополуччя

ЦСР 4 – Якісна освіта

6. Неформальна освіта

Рекомендовані курси, тренінги, стажування та інші: результати навчання, здобуті у формальній, неформальній чи інформальній освіті, можуть бути визнані відповідно до процедур ЛНТУ. Підтвердженнями можуть бути сертифікати тематичних тренінгів, вебінарів чи онлайн-курсів разом з описом досягнутих результатів навчання та, за потреби, коротке верифікаційне завдання

або портфоліо.

7. Критерії та форми контролю

Оцінювання — за 100-бальною шкалою (національна шкала / ЄКТС). Підсумковий бал = поточний контроль (60 %) + модульний контроль (40 %).

Академічна доброчесність: самостійне виконання завдань; коректне посилання на джерела; позначення частин тексту, згенерованих засобами ШІ. Порушення академічної доброчесності не толеруються.

8. Зміст тем

Тема 1. Вступ до діагностики і моніторингу стану здоров'я.

1. Поняття про стан здоров'я та його основні критерії.
2. Класифікація методів діагностики стану здоров'я у фізичній культурі і спорті.
3. Антропометричні показники: зріст, маса тіла, індекс маси тіла, обхватні розміри.
4. Поняття про пропорційність та гармонійність фізичного розвитку.
5. Нормативні таблиці фізичного розвитку: принципи побудови, структура, віково-статеві особливості.
6. Алгоритм роботи з нормативними таблицями для оцінки індивідуальних показників.
7. Типові відхилення від середніх норм та їх значення для діагностики стану здоров'я.
8. Практичне значення оцінки фізичного розвитку у спорті та фізичній культурі.

Тема 2. Антропометричні методи оцінки фізичного розвитку.

1. Антропометрія як метод діагностики фізичного розвитку: поняття, завдання та значення.
2. Правила проведення антропометричних вимірювань (зріст, маса тіла, обхвати).
3. Методи визначення складу тіла (жирова, м'язова, кісткова компоненти).
4. Індекс Кетле (ІМТ): формула, діапазони значень, інтерпретація результатів.
5. Індекс Брока: визначення належної маси тіла залежно від зросту.
6. Індекс Віталія: сутність, розрахунок, клініко-спортивне значення.
7. Вікові та статеві особливості антропометричних показників.
8. Практичне використання антропометричних індексів у фізичній культурі та спорті.

Тема 3. Ознайомлення з методами діагностики стану здоров'я.

1. Поняття про соматотип та його значення у діагностиці фізичного розвитку.
2. Основні типи тілобудови: ектоморфний, мезоморфний, ендоморфний.
3. Класифікації соматотипів (за Кречмером, Шелдоном, Хіт-Картером).
4. Методи визначення соматотипу: антропометричні показники, індекси, формули.
5. Пропорційність тіла: основні критерії та методи оцінки.
6. Гармонійність розвитку: поняття, нормативи та інтерпретація результатів.
7. Вікові та статеві особливості формування соматотипу.
8. Практичне значення визначення соматотипу у спорті (добір видів спорту, прогнозування результатів, профілактика перевантажень).

Тема 4. Вимірювання антропометричних показників.

Антропометричні методи оцінки фізичного розвитку. Індексні та пропорційні методи. Соматотипологія.

Тема 5. Функціональна діагностика серцево-судинної системи.

1. Функціональні проби як метод оцінки резервних можливостей серцево-судинної системи.
2. Визначення та фізіологічне значення показників ЧСС і АТ у стані спокою.
3. Зміни серцево-судинних показників під впливом фізичного навантаження.
4. Проба Руф'є: методика проведення, формула розрахунку індексу, інтерпретація результатів.
5. Проба Генчі: техніка виконання, норми та значення показника стійкості до гіпоксії.
6. Проба Штанге: методика проведення, вікові та статеві нормативи, діагностичне значення.
7. Критерії оцінки рівня функціональної підготовленості за результатами функціональних проб.
8. Практичне застосування функціональних проб у спорті та фізичній культурі (контроль

тренувальних навантажень, профілактика перевантажень).

Тема 6. Спірометрія та визначення ЖЄЛ.

1. Спірометрія як метод дослідження функції зовнішнього дихання.
2. Життєва ємність легень: визначення, фізіологічне значення, вікові та статеві норми.
3. Методика проведення спірометрії: умови, техніка, правила вимірювань.
4. Дихальний об’єм (ДО) та хвилинний об’єм дихання (ХОД): визначення та розрахунок.
5. Резервний об’єм вдиху (РОвд) і резервний об’єм видиху (РОвид): діагностичне значення.

Тема 7. Визначення максимального споживання кисню (МСК) за прямими та непрямими методами.

1. Поняття максимального споживання кисню (МСК) та його фізіологічне значення.
2. Прямі методи визначення МСК: лабораторні умови, обладнання, вимірювання газообміну.
3. Непрямі методи визначення МСК: тести на підлозі, велоергометр, тредміл, формули розрахунку.
4. Алгоритм проведення тестів і правила безпеки під час навантаження.
5. Вікові, статеві та індивідуальні особливості МСК.
6. Інтерпретація результатів: порівняння з нормативами для різних груп населення та спортсменів.
7. Практичне значення МСК у фізичній культурі та спорті: оцінка тренованості, контроль адаптації, планування тренувальних програм.
8. Переваги та обмеження прямих і непрямих методів оцінки МСК.

Тема 8. Функціональна діагностика дихальної системи.

1. Максимальна вентиляція легень (МВЛ) та методи її визначення.
2. Вікові та статеві особливості вентиляційних показників.
3. Практичне значення спірометрії у фізичній культурі та спорті (оцінка тренованості, контроль адаптації, профілактика захворювань дихальної системи).

Тема 9. Діагностика стану нервової та опорно-рухової систем.

1. Основні методи діагностики стану нервової системи: оцінювання рефлексів, чутливості, координації рухів і рівноваги.
2. Методи дослідження опорно-рухової системи: оцінювання постави, м’язової сили, тонусу та рухливості суглобів.
3. Функціональні проби та інструментальні методи діагностики нервової й опорно-рухової систем.
4. Виявлення порушень функціонального стану нервової та опорно-рухової систем, інтерпретація результатів обстеження.
5. Практичне застосування методів діагностики у фізичному вихованні та спорті.

Тема 10. Біохімічні та лабораторні методи оцінки фізичного стану.

1. Роль біохімічних показників у діагностиці функціонального стану організму.
2. Лактат: утворення, фізіологічне значення, методи визначення рівня у крові.
3. Глюкоза: контроль концентрації, роль у енергетичному забезпеченні під час навантажень.
4. Показники кисневого забезпечення організму: споживання кисню, насичення крові киснем, методи оцінки.
5. Вікові та індивідуальні особливості біохімічних показників.
6. Практичне значення визначення лактату, глюкози та кисневого забезпечення у спорті та фізичній культурі.
7. Методи контролю та інтерпретації отриманих даних.
8. Застосування результатів для планування тренувального процесу та відновлення.

Тема 11. Сучасні цифрові технології та інструменти моніторингу стану здоров’я.

1. Сучасні інформаційні технології у фізичній культурі і спорті: поняття, види, значення.
2. Типи мобільних додатків та їх функціональні можливості для моніторингу фізіологічних показників.
3. Фітнес-трекери: види, принципи роботи, точність вимірювань.

4. Показники, що можуть контролюватися: ЧСС, кроки, витрата калорій, рівень сну, активність, кисневе забезпечення.
5. Методи збору та аналізу даних: збереження, обробка, візуалізація результатів.
6. Вікові та індивідуальні особливості використання технологій у фізичній культурі.
7. Практичне застосування інформаційних технологій для планування тренувального процесу, оцінки навантажень та відновлення.
8. Переваги та обмеження мобільних додатків і фітнес-трекерів у контролі фізіологічного стану.

Тема 12. Дослідження швидкості простої та складної рухової реакції.

1. Поняття рухової реакції, її види та фізіологічне значення.
2. Проста рухова реакція: визначення, приклади, методи вимірювання.
3. Складна рухова реакція: визначення, приклади, відмінності від простої реакції.
4. Фактори, що впливають на швидкість реакції (вік, тренованість, стрес, стомлення).
5. Методи оцінки швидкості реакції: комп’ютерні тести, ручні та апаратні методики.
6. Практичне застосування оцінки швидкості реакції у спорті та фізичній культурі.
7. Алгоритм проведення дослідження та обробка отриманих результатів.
8. Інтерпретація результатів: нормативи та індивідуальні особливості.

Тема 13. Діагностика психоемоційного стану осіб під час занять фізичною культурою і спортом.

1. Поняття про психоемоційний стан та його значення у фізичній культурі і спорті.
2. Основні психічні стани під час фізичних навантажень (емоційне напруження, тривожність, втома, мотивація).
3. Взаємозв’язок психоемоційного та фізичного стану організму під час занять фізичними вправами.
4. Методи діагностики психоемоційного стану у фізичній культурі і спорті.
5. Суб’єктивні та об’єктивні показники психічного стану.
6. Методика самооцінки психоемоційного стану (самопочуття, активність, настрій).
7. Вплив фізичного навантаження на психоемоційні показники людини.
8. Практичне значення оцінки психоемоційного стану для моніторингу здоров’я та профілактики перевтоми і перенапруження.

Тема 14. Вимірювання сили м’язів динамометрією.

1. Поняття м’язової сили, витривалості та гнучкості, їх фізіологічне значення.
2. Динамометрія: види динамометрів, методика вимірювання сили різних груп м’язів.
3. Тести на витривалість: види, методика проведення, нормативи.
4. Тести на гнучкість: нахили вперед, розгинання, тести на суглобову рухливість.
5. Фактори, що впливають на силу, витривалість та гнучкість (вік, тренованість, рівень підготовки).
6. Практичне застосування оцінки м’язової сили, витривалості та гнучкості у спорті та фізичній культурі.
7. Алгоритм проведення вимірювань, обробка та аналіз результатів.
8. Використання результатів для планування тренувального процесу та профілактики травм.

Тема 15. Комплексна інтерпретація результатів діагностики.

1. Поняття індивідуального профілю фізичного стану: структура та основні показники.
2. Методи інтеграції даних антропометрії, функціональних проб, біохімічних показників та результатів цифрового моніторингу.
3. Алгоритм аналізу отриманих даних: порівняння з нормативами, оцінка рівня фізичної підготовленості та адаптаційних можливостей.
4. Визначення сильних та слабких сторін фізичного стану.
5. Розробка персоналізованих рекомендацій щодо тренувального процесу, відновлення та профілактики перевантажень.
6. Практичне значення складання індивідуального профілю у фізичній культурі, спорті та реабілітації.
7. Критерії ефективності рекомендацій та моніторинг результатів їх виконання.

8. Етичні та професійні аспекти роботи зі спортсменами та клієнтами при інтерпретації результатів.

9. Опис ІЗ/КПІЗ

Не передбачено навчальним планом.

10. Самостійна робота

Організація самостійної роботи здобувачів освіти потребує особливої уваги, оскільки частина матеріалів з кожної теми відводиться для самостійного вивчення. Матеріали, що вивчаються під час самостійної роботи, включаються до підсумкового контролю нарівні з тими, які опрацьовуються на заняттях.

Перелік питань для самостійної роботи

1. Поняття стану здоров’я та його критерії.
2. Завдання і принципи діагностики стану здоров’я у фізичній культурі і спорті.
3. Класифікація методів оцінки фізичного стану: антропометричні, функціональні, біохімічні, цифрові.
4. Основні антропометричні показники: зріст, маса тіла, обхвати, пропорційність.
5. Розрахунок індексів Кетле, Брока, Віталія та їх інтерпретація.
6. Визначення соматотипу та його значення у фізичній підготовці.
7. Методи оцінки пропорційності та гармонійності фізичного розвитку.
8. Проста і складна рухові реакції: методи визначення швидкості та аналіз результатів.
9. Оцінка координаційних здібностей і рівноваги: тести Ромберга, стабілометрія
10. Методи оцінки м’язової сили: динамометрія, стандартизовані тести.
11. Оцінка витривалості та гнучкості: методики і нормативи.
12. Функціональні проби серцево-судинної системи: Руф’є, Генчі, Штанге.
13. Визначення ЧСС та артеріального тиску у стані спокою і після навантаження.
14. Визначення рівня фізичної працездатності (тест PWC170).
15. Спірометрія: методика вимірювання ЖЄЛ та вентиляційних показників.
16. Методи визначення максимального споживання кисню (МСК) прямим і непрямим шляхом.
17. Біохімічні методи: визначення рівня лактату та глюкози, показники кисневого забезпечення.
18. Використання мобільних додатків і фітнес-трекерів для збору фізіологічних даних.
19. Методи аналізу та обробки цифрових фізіологічних даних.
20. Динамічний моніторинг стану здоров’я спортсменів у процесі тренувань.
21. Оцінка ефективності відновлення після фізичних навантажень.
22. Комплексна інтерпретація результатів антропометричних, функціональних та біохімічних досліджень.
23. Складання індивідуального профілю фізичного стану та визначення сильних і слабких сторін організму.
24. Розробка персоналізованих рекомендацій щодо тренувань, відновлення та профілактики перевантажень.
25. Методи інтеграції даних різних видів діагностики для оцінки фізичного стану.
26. Вікові та статеві особливості фізичного розвитку та функціональних показників.
27. Вплив тренувальних навантажень на фізіологічні та біохімічні показники.
28. Порівняння результатів досліджень із нормативами для різних груп населення та спортсменів.
29. Принципи ведення звітності та документації результатів моніторингу.

30. Етичні та професійні аспекти роботи зі спортсменами та клієнтами при зборі та інтерпретації даних.

11. Загальні вимоги

Освітній процес регулюється академічними правилами ЛНТУ. Здобувачі освіти зобов’язані ознайомитися з вимогами, визначеними Кодексом академічної доброчесності ЛНТУ та Політикою етичного використання штучного інтелекту в ЛНТУ, і дотримуватися принципів академічної доброчесності та етичного використання штучного інтелекту в освітній діяльності.

Академічна доброчесність. Учасники освітнього процесу зобов’язані дотримуватися Закону України «Про академічну доброчесність» від 18.12.2025 № 4742-IX та внутрішніх нормативних документів ЛНТУ. Не допускаються академічний плагіат, фабрикація, фальсифікація, привласнення авторства, несамостійне виконання завдань, а також недоброчесне використання результатів, згенерованих штучним інтелектом.

Використання штучного інтелекту. Інструменти штучного інтелекту можуть використовуватися для пошуку ідей, пояснення методів, попереднього структурування, мовного редагування та допоміжного аналізу неконфіденційних даних, якщо конкретне завдання не передбачає повністю самостійного виконання. Здобувач освіти має зазначати використаний інструмент, мету та етап його застосування, перевіряти факти й розрахунки та самостійно обґрунтовувати висновки.

12. Література

І. Навчально-методичні матеріали та розробки

Праці автора силабуса:

1. Апончук Л. С., Романюк А. П. Анатомія людини. Навчально-методичні матеріали: робочий зошит. Луцьк: ВНУ імені Лесі Українки, 2026. 149 с.

Праці інших авторів:

2. Використання цифрових технологій для моніторингу стану здоров’я в спорті : [наук. стаття] / Петренко В., Сидоренко Л. Харків : ХНУ, 2021.

3. Воробйова А. В. Діагностика здоров’я за прямими показниками: навчально-методичний посібник. Київ: НУФВСУ, 2020.

4. Богуш П. В. Оцінка фізичного розвитку студентів за антропометричними методами. Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві, 2019.

5. Маликов М. В., Богдановська Н. В., & Свацьов А. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: навчальний посібник. Миколаїв: ЧДУ ім. П. Могили, 2023.

6. Михалюк, Є. Л., Грибан Г. П., & Стеценко А. І. Оцінка рівня фізичного здоров’я людини: навчальний посібник. Запоріжжя: ЗДМУ, 2023.

7. Мобільний моніторинг здоров’я: наступний рубіж у застосунках для здоров’я : [наук. стаття] / Angelova M., Holloway P. M., Shelyag S. arXiv, 2021.

8. Мобільні технології для моніторингу показників стану здоров’я спортсменів : [наук. стаття] / Бондаренко Л., Гончарук С. Київ : НПУ, 2020.

9. Мороз Ю. І. Використання соматотипології для оцінки фізичного розвитку. Спортивна медицина і фізична реабілітація, 2016.

ІІ. Наукові праці

Праці автора силабуса:

10. Пулатова К. В., Романюк А. П. Можливості м’язової сили у дітей різного віку. Адаптаційні та психофізіологічні проблеми фізичної культури і спорту: збірник наукових праць за матеріалами І Міжнародної науково-практичної конференції (7–8 грудня 2023 року). Київ–Черкаси, 2023. С. 177.

11. Романюк А. П. Взаємозв’язок морфодинамічних показників довжини ноги, результатів стрибка в довжину з місця і розгиначів колінного суглобу. Медико-біологічні проблеми

фізичного виховання різних груп населення: X Всеукраїнська науково-практична конференція, 2024. С. 101–103.

12. Романюк А. П. Особливості амплітудно-часових характеристик пізніх компонентів ВП у спортсменів із застосуванням методу кореляційного аналізу. Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень: матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих вчених (16−17 травня 2023 року). Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2023. 1 електрон. опт. диск (CD-ROM). Об’єм даних 9,38 Мб. 2023. С. 681–683.

13. Романюк А. П. Рівень фізичного здоров’я у дітей молодшого шкільного віку з порушенням постави. Адаптаційні та психофізіологічні проблеми фізичної культури і спорту: збірник наукових праць за матеріалами I Міжнародної науково-практичної конференції (7–8 грудня 2023 року). Київ–Черкаси, 2023. С. 178–179.

14. Шумкова І. М., Романюк А. П. Вплив фізичних навантажень на серцево-судинну систему у дітей шкільного віку. Адаптаційні та психофізіологічні проблеми фізичної культури і спорту: збірник наукових праць за матеріалами I Міжнародної науково-практичної конференції (7–8 грудня 2023 року). Київ–Черкаси, 2023. С. 199–200.

15. Демчина О., Романюк А. Вплив фізичних навантажень на показники дихальної системи. Волинська весна: перші паростки науки: збірник матеріалів VIII Всеукраїнської студентської науково-практичної онлайн-конференції (27 березня 2024 року, Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради) / уклад. С. Марчук, І. Ковальчук. Луцьк: Обрій, 2024. С. 197–198.

Праці інших авторів:

16. Богуш П. В. Оцінка фізичного розвитку студентів за антропометричними методами. Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві, 2019.

17. Костюк Г. С. Педагогічний моніторинг здоров’я у спорті. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2016.

18. Кузьменко В. В. Методологічні аспекти діагностики функціонального стану спортсменів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2020.

19. Кулагін О. І., Бикова О. П. Інтеграція системи моніторингу здоров’я студентів у сфері фізичної культури. Фізичне виховання і спорт, 2019.

III. Інформаційні ресурси

20. Електронний курс з ОК Діагностика і моніторинг стану здоров'я: https://mdl.lntu.edu.ua/course/view.php?id=9604