

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

А.И.Жук

« 27 » 2024 г.

Регистрационный № УД - 33-02-181-2024 уч.

ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

**Учебная программа учреждения высшего образования
по учебной дисциплине
для специальностей:**

1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура
(по направлениям),
направление специальности: 1-88 01 02-01 Оздоровительная и
адаптивная физическая культура (оздоровительная);

1-88 01 01 Физическая культура (по направлениям),
направление специальности: 1-88 01 01-01 Физическая культура
(лечебная);

1-88 02 01 Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям),
направление специальности: 1-88 02 01-04 Спортивно-педагогическая
деятельность (спортивная режиссура);

1-89 02 01 Спортивно-туристская деятельность (по направлениям),
направление специальности: 1-89 02 01-02 Спортивно-туристская
деятельность (менеджмент в туризме)

Учебная программа составлена на основе образовательных стандартов высшего образования ОСВО 1-03 02 01-2022, ОСВО 1-88 01 02 – 2021, ОСВО 1-88 01 01-2021, ОСВО 1-89 02 01-2021, утвержденных 09.02.2022, рег. № 22 и учебных планов специальности, утвержденных 15.07.2021, рег.№ 038-2021/у, рег.№ 039-2021/у, рег.№ 041-2021/у, рег.№ 040-2021/уз, рег.№ 043-2021/уз; утвержденных 23.06.2022, рег.№ 127-2022/у, рег.№ 129-2022/у, рег.№ 131-2022/у, рег.№ 130-2022/уз.

СОСТАВИТЕЛИ:

А.Р.Борисевич, заведующий кафедрой спортивно-педагогических дисциплин БГПУ, кандидат педагогических наук, доцент;
О.В.Вертейко, старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и менеджмента в туризме, магистр по специальности «Физическая культура и спорт»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Остапенко Г.А., заместитель декана по учебной работе, доцент кафедры теории и методики физической культуры и менеджмента в туризме учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат педагогических наук, доцент;
Круталевич М.М., заведующий кафедрой физического воспитания учреждения образования «Международный государственный экологический институт имени А.Д. Сахарова Белорусского государственного университета», кандидат филологических наук, доцент.

СОГЛАСОВАНО

Заведующий физкультурно-оздоровительным отделом
Культурно-спортивного центра УП «Минское отделение
Белорусской железной дороги»

«10» 03 2024 г.

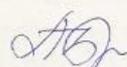


РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой спортивно-педагогических дисциплин

(протокол № 9 от 26.03.2024 г.);

Заведующий кафедрой спортивно-педагогических дисциплин

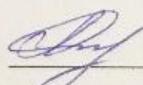
 А.Р.Борисевич

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

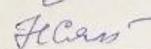
(протокол № 6 от 16.04 2024 г.)

Оформление учебной программы и сопровождающих ее материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует

Методист учебно-методического отдела

 Е.А. Кравченко

Директор библиотеки

 Н.П. Сятковская

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по учебной дисциплине «Психология здоровья» разработана для студентов, обучающихся по специальностям

1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям), направление специальности: 1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная);

1-88 01 01 Физическая культура (по направлениям), направление специальности: 1-88 01 01-01 Физическая культура (лечебная);

1-88 02 01 Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям), направление специальности: 1-88 02 01-04 Спортивно-педагогическая деятельность (спортивная режиссура);

1-89 02 01 Спортивно-туристская деятельность (по направлениям), направление специальности: 1-89 02 01-02 Спортивно-туристская деятельность (менеджмент в туризме).

Данная программа сочетает компетентностный и деятельностный подходы в обучении с использованием современных инновационных педагогических технологий. Особое внимание уделяется формированию у студентов практических навыков и умений, отвечающих задачам профессиональной подготовки и дальнейшей педагогической деятельности, формирование ценностного отношения к здоровью и развитию на этом основании личностного потенциала будущего специалиста.

Учебной программой предусмотрено последовательное изучение содержания дисциплины по разделам, содержащим учебный материал в системе знаний в сфере психологии здоровья как на макроуровне (изучение представлений таких наук о здоровье как медицина, гигиена, санология, валеология), так и на микроуровне: изучение истории становления психологии здоровья как науки, изучение здоровья как системного понятия, изучение значения здоровья и выработка подходов к его определению; рассмотрение критериев психологического и социального здоровья, здорового образа жизни; изучение вопросов психологии профессионального здоровья, психологии активного долголетия; а также определение самооценки здоровья на основе психологических тестов.

Цель преподавания учебной дисциплины: формирование у студентов знаний, практических умений и навыков для эффективного применения полученных знаний по проблеме психологического здоровья личности.

Задачи учебной дисциплины:

- освоить основы и изучить представления таких наук о здоровье как медицина, гигиена, санология, валеология;

- изучение здоровья как системного понятия на основе критериев психологического и социального здоровья, здорового образа жизни личности;

- приобрести умения и навыки в области психологии профессионального здоровья и его сохранения;

– овладеть методиками определения самооценки здоровья на основе

психологических тестов, опросников.

Преподавание и успешное изучение учебной дисциплины «Психология здоровья» осуществляется на основе приобретенных студентами знаний и умений по разделам следующих учебных дисциплин: «Легкая атлетика и методика преподавания», «Гимнастика и методика преподавания».

Изучение учебной дисциплины «Психология здоровья» должно обеспечить формирование у студентов специализированной компетенции.

Требования к компетенциям

Студент должен:

СК-5 Анализировать образ жизни человека и определять направления повышения его качества.

В результате изучения учебной дисциплины «Психология здоровья» студент должен **знать**:

- вопросы истории, становления и развития современных устный опрос - основы системного понятия здоровья на основе критериев психологического и социального здоровья, здорового образа жизни личности;

- концепции инновационного развития общества в целом и организации в частности,

- общую характеристику инноваций.

уметь:

- выделять ключевые критерии психологического и социального здоровья, здорового образа жизни личности;

- применять умения и навыки в области психологии профессионального здоровья и его сохранения;

- осуществлять выбор сохранения личностного здоровья.

владеть:

- методиками определения самооценки здоровья,

- алгоритмом создания и развития собственной стратегии сохранения и поддержания здоровья.

В соответствии с учебными планами специальностей

1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям), направление специальности: 1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная);

1-88 01 01 Физическая культура (по направлениям), направление специальности: 1-88 01 01-01 Физическая культура (лечебная);

1-88 02 01 Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям), направление специальности: 1-88 02 01-04 Спортивно-педагогическая деятельность (спортивная режиссура);

1-89 02 01 Спортивно-туристская деятельность (по направлениям), направление специальности: 1-89 02 01-02 Спортивно-туристская деятельность (менеджмент в туризме).

4 курса дневной формы получения высшего образования на изучение учебной дисциплины «Психология здоровья»

отводится всего 90 часов из них 34 аудиторных часа (18 часов лекционных (из них – 4 часа УСРС лекционных), 16 часов практических занятий (из них 2 часа УСРС практических). На самостоятельную работу отводится 56 часов.

Всего на изучение учебной дисциплины «Психология здоровья» студентами заочной формы получения образования специальностей:

1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям), направление специальности: 1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная);

1-89 02 01 Спортивно-туристская деятельность (по направлениям), направление специальности: 1-89 02 01-02 Спортивно-туристская деятельность (менеджмент в туризме)

отводится 8 аудиторных часов (4 час. – лекции, 4 час. – семинарских занятий); из них - на 8 семестре – 4 ч.лекционных и 2 ч.семинарских, на 9 семестре – 2 ч семинарских.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с учебными планами по всем специальностям в форме зачёта (3 з.е.):

дневная форма получения образования – 4 курс, 8 семестр,

заочная форма получения образования – 5 курс, 9 семестр.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Раздел I. ГЕНЕЗИС СТАНОВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ И ЕЕ СВЯЗЬ С ДРУГИМИ НАУКАМИ

Тема 1.1. Специфика представлений о здоровье на межнаучном уровне

Специфика исследований здоровья в рамках различных наук: гигиены, эпидемиологии, валеологии, психиатрии, демографии, социологии, медицины, санологии.

Полифункциональность и гибкость межнаучных знаний о здоровье как реализация профессионализма специалистов в сфере физической культуры, спорта и туризма в области диагностики, коррекции образовательного процесса и управления им для разных категорий обучающихся.

Тема 1.2. История становления и современное состояние психологии здоровья

Развитие психологии здоровья как самостоятельного научного направления (ведущие исследования США, Великобритании, России и Беларуси, XX век). Теоретические модели по отношению к психологии здоровья на основании характера взаимодействия человека и внешней среды (пассивный ответчик, интерактивный человек, интраактивный человек). Теории психологического здоровья (Никифоров Г.С., Ананьев В.А., Гурвич И.Н. и др.).

Сущность психологии здоровья, составляющие ее предметной области по научным американским исследованиям: укрепление и поддержание здоровья; предотвращение и лечение болезней; этиология и корреляты болезни; усовершенствование системы здравоохранения в стратегии здоровья. Трактовка психологии здоровья на основе научных исследований Водопьяновой Н.Е. и Ходыревой Н.В.

РАЗДЕЛ II. ИЗУЧЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ КАК СИСТЕМНОГО ПОНЯТИЯ В СОВРЕМЕННОМ НАУЧНОМ ЗНАНИИ

Тема 2.1. Сущность и значение здоровья, подходы к его определению

Роль здоровья в жизни человека. Учение о здоровье человека как сложнейшая проблема современной науки. Феномен здоровья и его аксиоматические положения. Многомерность определений понятия здоровья человека. Сущностные элементы (признаки) определения здоровья: нормальная функция организма на всех уровнях ее организации; динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой; способность к полноценному выполнению основных социальных функций;

способность организма приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде, способность поддерживать постоянство внутренней среды организма, обеспечивая нормальную и разностороннюю жизнедеятельность; отсутствие болезни, болезненных состояний, болезненных изменений (оптимальное функционирование организма при отсутствии признаков заболевания или какого-либо нарушения); полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие, гармоническое развитие физических и духовных сил, реализация принципа единства организма, саморегуляции и уравновешенного взаимодействия всех органов.

Тема 2.2. Концептуальные модели определения понятия здоровья и его взаимосвязь с болезнью

Концептуальные модели определения понятия здоровье: медицинская модель здоровья; биомедицинская модель здоровья, биосоциальная модель здоровья, ценностно-социальная (аксиологическая) модель здоровья. Идея системности в толковании понятия здоровья.

Взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни. Черты личности, предопределяющие различные психосоматические заболевания (В.И.Гарбузов). «Психосоматический профиль» как личностные характеристики по направлению к психосоматической патологии. Типы родительских семей, предрасполагающие к развитию психосоматических заболеваний детей («связывание», «отказ или отвержение», «делегирование»).

Асоциальная личность с присущими ей соответствующими чертами и стилем поведения – нездоровая личность.

Тема 2.3. Критерии психического и социального здоровья и их оценка

Перечень критериев психического и социального здоровья. Исследования критериев здоровья. Оценка здоровья. Формы качественной оценки здоровья: низкое, ниже среднего, среднее, выше среднего, высокое. Эффективность самооценки здоровья. Самооценка физического здоровья как мера благополучия и функционирования организма. Симптомы-предвестники, сигнализирующие о возникших в организме проблемах. Симптомы, относящиеся к группе сигналов повышенной тревожности. Изучение отношения к здоровью. Причины, препятствующие формированию адекватного отношения человека к здоровью.

Тема 2.4. Взаимосвязь образ жизни и здоровья человека

Констатирующая информация о взаимосвязи здоровья и образа жизни по данным Всемирной организации здравоохранения. Образ жизни как устойчивый, сложившийся в определенных общественно-экономических

условиях способ жизнедеятельности людей, проявляющийся в их труде, быте, досуге, удовлетворении материальных и духовных потребностей, нормах общения и поведения.

Составляющие образа жизни: уровень, качество и стиль жизни. Уровень жизни как категория экономическая, отражающая степень удовлетворения материальных, культурных и духовных потребностей человека.

Качество жизни как социологическая категория, степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей. Методики оценки качества жизни по предмету исследования: физическое состояние, психическое состояние, социальное функционирование, ролевое функционирование, общее субъективное восприятие состояния своего здоровья.

Стиль жизни как социально-психологическая категория, характеризующаяся особенностями повседневной жизни человека, определенный стандарт, под который подстраивается психология и физиология личности.

Тема 2.5. Общее представление о здоровом образе жизни личности

Понятие о здоровом образе жизни – как о совокупности внешних и внутренних условий жизнедеятельности человеческого организма, при которых все его системы работают долговечно, а также совокупность рациональных методов, способствующих укреплению здоровья, гармоничному развитию личности, сочетание труда и отдыха человека.

Факторы здорового образа жизни: сон, регулярное питание, отказ от дополнительных приемов пищи в перерывах между основными, вес, не превышающий 10% от оптимального (в зависимости от возраста и пола человека), физическая активность и закаливание (регулярные занятия физическими упражнениями), ограничение алкоголя и отказ от курения (в том числе и электронных сигарет). Личная гигиена. Труд и отдых. Удовлетворенность работой, учебой (профессиональной подготовкой будущего специалиста). Достаточная медицинская активность. Семья человека и ее влияние на образ жизни. Социальное окружение человека и его влияние на образ жизни человека.

Формулировка принципов здорового образа жизни личности.

Тема 2.6. Здоровая личность как критерий здоровой нации

Здоровая личность в научных трудах академика В.М. Бехтерева. Представления о здоровой личности в зарубежной психологии. Психическое самоуправление и здоровье личности. Психическое самоуправление как сознательные воздействия человека на присущие ему психические явления (процессы, состояния, свойства), выполняемую им деятельность, собственное поведение с целью поддержания (сохранения) или изменения характера их протекания (функционирования). Постановка цели управления по отношению к здоровью личности. Прием, получение и переработка информации о

здоровье человека. Принятие ценностного решения по психическому самоуправлению. Реализация принятого решения. Контроль и самоконтроль. Деформация нравственного самоконтроля как снижение барьеров на пути к социально-опасному, противоправному действию.

РАЗДЕЛ III. ПСИХОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

Тема 3.1. Проблема профессионального здоровья в историческом аспекте и современное состояние

Первые признаки проявления внимания к вопросам обеспечения здоровья работников. Научная организация труда. Вклад зарубежных, российских и отечественных ученых в решение проблемы профессионального здоровья.

Профессиональное здоровье как свойство организма сохранять необходимые компенсаторные и защитные механизмы, обеспечивающие профессиональную надежность и работоспособность во всех условиях профессиональной деятельности.

Тема 3.2. Психологическое обеспечение профессионального здоровья

Профессиональное самоопределение как основа жизненного самоутверждения личности в обществе. Влияние профессии на продолжительность жизни.

Профессиональная подготовка, ее успешность зависит от соблюдения всего ряда педагогических принципов.

Профессиональная адаптация. Первое рабочее место.

Надежность профессиональной деятельности и ее влияние на здоровье.

Профессиональное долголетие. Разработка человеком программы профессионального самосохранения.

Безопасность труда. Профессиональная деятельность и психологическое отношение к здоровью.

Тема 3.3. Стресс в профессиональной деятельности человека

Стрессовые ситуации, проявляющиеся в организации и содержании трудовой деятельности, профессиональной карьере, оплате труда. Взаимоотношения на работе с коллегами и подчиненными как источник возможного проявления стрессовой ситуации.

Внепрофессиональные источники стресса: проблемы в семье, жизненные кризисы, финансовые проблемы, конфликты личностных ценностей с ценностями, декларируемыми организацией.

Выявление признаков стрессового состояния человека. Шкала оценки стрессовых ситуаций.

Методики и рекомендации выхода из стрессовой ситуации.

Раздел IV. САМООЦЕНКА ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

Тема 4.1. Определение уровня физического здоровья

Экспресс-анализ физического здоровья. Изучение состояния уровня кровяного давления. Угроза инфаркта. Рекомендации по улучшению физического здоровья личности.

Тема 4.2. Определение уровня психологического здоровья личности

Изучение душевного равновесия. Эмоциональная устойчивость. Изучение типа личности. Выявление угрозы депрессии.

Рекомендации по стабилизации психологического здоровья личности и его улучшению.

Тема 4.3. Определение уровня социального здоровья личности

Изучение конфликтности личности. Агрессия как угроза социального здоровья. Коммуникабельность как составляющая социального здоровья. Стресс в семье.

Рекомендации по улучшению уровня социального здоровья личности.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ»
(дневная форма получения образования)

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; Перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов	Материальное обеспечение занятий (наглядные, методические пособия)	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Лекции УСРС	Практические занятия	Практические занятия УСРС				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
8 семестр									
1.	Раздел 1. Генезис становления психологии здоровья и ее связь с другими науками.	2	2			12			
1.1.	Тема 1.1. Специфика представлений о здоровье на межнаучном уровне 1.Специфика исследований здоровья в рамках различных наук, изучающих здоровье как объект исследования. 2. Полифункциональность и гибкость межнаучных знаний о здоровье	2				6	Мультимедийная презентация	1, 3 (осн.) 2, 5, 7 (д)	устный опрос
1.2.	Тема 1.2. История становления и современное состояние психологии здоровья 1.Развитие психологии здоровья как самостоятельного научного направления (ведущие исследования США, Великобритании, России и Беларуси, XX век). 2.Теоретические модели по отношению к психологии здоровья на основании характера взаимодействия человека и внешней среды (пассивный ответчик, интерактивный человек, интраактивный человек). 3.Теории психологического здоровья (Никифоров Г.С., Ананьев В.А., Гурвич И.Н. и др.).		2			6	Мультимедийная презентация	1, 3 (осн.) 1, 4, 5 (д)	конспект
2.	Раздел II. Изучение здоровья как системного понятия в современном научном знании	8	2	2		36			
2.1.	Тема 2.1. Сущность и значение здоровья, подходы к его определению	2				4	Мультимедийная презентация	1, 3 (осн.)	конспект

	1.Роль здоровья в жизни человека. 2.Учение о здоровье человека как сложнейшая проблема современной науки. 3.Феномен здоровья и его аксиоматические положения. 4.Многомерность определений понятия здоровья человека.						ая презентация	2, 5, 7 (д)	
2.2.	Тема 2.2. Концептуальные модели определения понятия здоровья и его взаимосвязь с болезнью 1.Концептуальные модели определения понятия здоровье: медицинская модель здоровья; биомедицинская модель здоровья, биосоциальная модель здоровья, ценностно-социальная (аксиологическая) модель здоровья 2.Типы родительских семей, предрасполагающие к развитию психосоматических заболеваний детей («связывание», «отказ или отвержение», «делегирование»).	2				16	Мультимедийная презентация	1, 3 (осн.) 1, 8, 12 (д)	конспект
2.3.	Тема 2.3. Критерии психического и социального здоровья и их оценка 1.Перечень критериев психического и социального здоровья. 2.Симптомы-предвестники, сигнализирующие о возникших в организме проблемах. 3.Симптомы, относящиеся к группе сигналов повышенной тревожности. 4.Изучение отношения к здоровью.	2				4	Мультимедийная презентация	1, 2, 3 (осн.) 2, 3, 9 (д)	конспект
2.4.	Тема 2.4. Взаимосвязь образа жизни и здоровья человека 1.Констатирующая информация о взаимосвязи здоровья и образа жизни по данным Всемирной организации здравоохранения. 2. Составляющие образа жизни: уровень, качество и стиль жизни. 3.Качество жизни как социологическая категория, степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей.			2		4	Мультимедийная презентация	1, 3 (осн.) 2, 5, 7 (д)	устный опрос
2.5.	Тема 2.5. Общее представление о здоровом образе жизни личности 1.Понятие о здоровом образе жизни как о совокупности внешних и внутренних условий жизнедеятельности человеческого организма. 2.Семья человека и ее влияние на образ жизни. 3.Социальное окружение человека и его влияние на образ жизни человека.	2				4	Мультимедийная презентация	1, 3 (осн.) 9, 11 (д)	конспект
2.6.	Тема 2.6. Здоровая личность как критерий здоровой нации 1.Здоровая личность в научных трудах академика В.М. Бехтерева. 2.Представления о здоровой личности в зарубежной психологии.		2	2		4	Мультимедийная презентация	1, 3 (осн.) 2, 5, 7 (д)	устный опрос
3.	Раздел III. Психология профессионального здоровья	4	4			12			
3.1.	Тема 3.1. Проблема профессионального здоровья в историческом аспекте и современное состояние 1.Вклад зарубежных, российских и отечественных ученых в решение проблемы профессионального здоровья.	2				8	Мультимедийная презентация	1, 3 (осн.) 2, 5, 7 (д)	конспект

	2. Профессиональное здоровье как свойство организма								
3.2.	Тема 3.2. Психологическое обеспечение профессионального здоровья 1.Профессиональное самоопределение как основа жизненного самоутверждения личности в обществе. 2.Профессиональная адаптация. Первое рабочее место. 3.Профессиональное долголетие. 4.Профессиональная деятельность и психологическое отношение к здоровью.			2		6	Мультимедийная презентация	1, 3 (осн.) 4, 10 (д)	устный опрос
3.3.	Тема 3.3. Стресс в профессиональной деятельности человека 1.Стрессовые ситуации, проявляющиеся в организации и содержании трудовой деятельности, профессиональной карьере, оплате труда. 2.Внепрофессиональные источники стресса 3.Выявление признаков стрессового состояния человека.	2		2			Мультимедийная презентация	1, 3 (осн.) 1, 11 (д)	устный опрос
4.	Раздел IV. Самооценка здоровья личности	2		6	2	4			
4.1.	Тема 4.1. Определение уровня физического здоровья 1.Экспресс-анализ физического здоровья. 2.Рекомендации по улучшению физического здоровья личности.			2	2		Мультимедийная презентация	1, 2, 3 (осн.) 3, 5, 7 (д)	конспект и устный опрос
4.2.	Тема 4.2. Определение уровня психологического здоровья личности 1.Эмоциональная устойчивость личности. 2. Выявление угрозы депрессии. 3.Рекомендации по стабилизации психологического здоровья личности и его улучшению.			2			Мультимедийная презентация	1, 3 (осн.) 2, 5, 7 (д)	устный опрос
4.3.	Тема 4.3. Определение уровня социального здоровья личности 1.Изучение конфликтности личности. 2.Агрессия как угроза социального здоровья. 3.Коммуникабельность как составляющая социального здоровья. 4.Рекомендации по улучшению уровня социального здоровья личности.			2		4	Мультимедийная презентация	1, 3 (осн.) 1, 5, 7 (д)	конспект
	Всего	14	4	14	2	56			
	8 семестр	Зачет (3 з.е.)							

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Психология здоровья»
(заочная форма получения образования)

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; Перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов			Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов	Материальное обеспечение занятий (наглядные, методические пособия)	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	8 семестр							
2	Раздел II. Изучение здоровья как системного понятия в современном научном знании	2	2					
2.2.	Тема 2.2. Концептуальные модели определения понятия здоровья и его взаимосвязь с болезнью 1. Концептуальные модели определения понятия здоровье: медицинская модель здоровья; биомедицинская модель здоровья, биосоциальная модель здоровья, ценностно-социальная (аксиологическая) модель здоровья 2. Типы родительских семей, предрасполагающие к развитию психосоматических заболеваний детей («связывание», «отказ или отвержение», «делегирование»).	2				Мультимедийная презентация	1, 3, 8	конспект
2.4.	Тема 2.4. Взаимосвязь образ жизни и здоровья человека 1. Констатирующая информация о взаимосвязи здоровья и образа жизни по данным Всемирной организации здравоохранения. 2. Составляющие образа жизни: уровень, качество и стиль жизни. 3. Качество жизни как социологическая категория, степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей.		2			Мультимедийная презентация	1, 3 (осн.) 2, 5, 7 (д)	конспект
3.	Раздел III. Психология профессионального здоровья	2						
3.1.	Тема 3.1. Проблема профессионального здоровья в историческом аспекте и современное состояние 1. Вклад зарубежных, российских и отечественных ученых в решение проблемы профессионального здоровья. 2. Профессиональное здоровье как свойство организма	2				Мультимедийная презентация	1, 3 (осн.) 2, 5, 7 (д)	Устный опрос
	Всего в 8 семестре	4	2					
	9 семестр							
3.2.	Тема 3.2. Психологическое обеспечение профессионального здоровья		2			Мультимедийная презентация	1, 3 (осн.)	конспект

	1.Профессиональное самоопределение как основа жизненного самоутверждения личности в обществе. 2.Профессиональная адаптация. Первое рабочее место. 3.Профессиональное долголетие. 4.Профессиональная деятельность и психологическое отношение к здоровью.						4, 10 (д)	
	Всего в 9 семестре:		2					Зачет (3 з.е.)
	Итого по дисциплине	4	4					

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Близнюк, А. И. Образ жизни и здоровье / А. И. Близнюк. - Минск : Профессиональные издания, 2023. - 118 с.
2. Киселев, Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения / Ю.Я. Киселев. – М.: Советский спорт, 2021. – 276 с.
3. Марищук В.Л., Здоровый образ жизни: психология самосохранения: монография / В.Л. Марищук, Л.В. Марищук, Т.В Платонова / под науч.ред. Л.В.Марищук. – Минск: Колорград, 2022. – 265 с.

Дополнительная литература

1. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья. Учеб. пособ. / В.А.Ананьев. – СПб.: Эра, 1998. – 214 с.
2. Бехтерев, В.М. Личность и условия ее развития и здоровья / Избранные труды по психологии личности. Том 2 / Под ре. Г.С. Никифорова, Л.А. Коростылевой . – СПб., 1999.- 218 с.
3. Брехман, И.И. Валеология - наука о здоровье / И.И. Брехман. – М.: Наука, 1999. – 214 с.
4. Войтенко, В.П. Здоровье здоровых: введение в санологию / В.П.Войтенко. – Киев: Центр, 1991. – 182 с.
5. Гурвич, И.Н. Социальная психология здоровья / И.Н. Гурвич. – СПб, 1997. – 184 с.
6. Ломов, Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б.Ф. Ломов, - М., 1984. – 198 с.
7. Маркова, А.К. Психология профессионализма /А.К. Маркова. – М., 1996. – 168 с.
8. Мельник, О. А. Мое психологическое благополучие и помощь сверстникам в кризисной ситуации : рабочая тетр. / О. А. Мельник, Н. В. Смирнова, В. А. Хриптович ; Акад. последиплом. образования. - Минск : АПО, 2022. - 73 с.
9. Никифоров, Г.С. Психология здоровья / Г.С. Никифоров. – учеб. пособ. – СПб: Речь, 2002. – 256 с.
10. Петленко, В.П. Этюды валеологии: здоровье как человеческая ценность / В.П. Петленко. – СПб., 1999. – 188 с.
11. Сергеев, С.И. Здоровье тела и души. Психологические тесты для женщин и мужчин / С.И. Сергеев. – М.: Наука, 2001. – 132 с.
12. Серова, Л.К. Психология личности спортсмена: учебное пособие / Л.К. Серова. – М.: Советский спорт, 2007. – 116 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; активизации учебно-познавательной деятельности студентов; формирования у студентов умений и навыков самостоятельного приобретения и обобщения знаний; формирование у студентов умений и навыков самостоятельного применения знаний на практике; саморазвитие и самосовершенствование студентов.

Самостоятельная работа заключается в изучении основной и дополнительной литературы, монографий и периодических источников, подготовке сообщений, докладов по вопросам основ предпринимательской деятельности.

Преподаватель отвечает:

- за планирование, организацию и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов; доводит до сведения студентов выделенные на самостоятельное изучение темы или разделы дисциплины; разрабатывает задания, подбирает литературные источники; знакомит с требованиями по форме и срокам выполнения задания; проводит установочные занятия, консультации, контрольные мероприятия, собеседования.

Студент должен:

- ознакомиться с темой, перечнем заданий (вопросов), подлежащих изучению (выполнению) и планом изложения материала; ознакомиться с требованиями по форме и срокам выполнения задания, формами контроля знаний; изучить рекомендуемые источники литературы, проанализировать, обобщить и законспектировать материал согласно плану (выполнить задание); подготовить и представить выполненную работу (практическое задание и др.), согласно срокам и формам контроля знаний.

Перечень заданий для самостоятельной работы:

- подготовка к лекциям и семинарским занятиям;
- изучение тем и проблем, не изучаемых на лекции;
- подготовка сообщений, тематических докладов;
- конспектирование литературных источников по проблеме инновационной предпринимательской деятельности;
- подготовка к зачету.

Контроль самостоятельной работы осуществляется в виде:

- обсуждения докладов;
- оценки устного ответа на вопрос по сообщению или докладу;
- проверки конспектов;
- индивидуальные беседы.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

8 семестр, 4 час. лекц.

Тема 4.1. Определение уровня физического здоровья (4 ч. лекц.)

МОДУЛЬ 1

Учебные задания по теме УСРС, формирующие достаточные знания на уровне узнавания:

Изучить сущность понятия физическое здоровье, составить конспект.
Форма контроля - конспект

МОДУЛЬ 2

Учебные задания по теме УСРС, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:

Рассмотреть характеристики экспресс-анализа «физического здоровья» и его составные части.

Форма контроля – устный опрос.

МОДУЛЬ 3

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Разработать рекомендации по улучшению физического здоровья личности (на личностном уровне).

Форма контроля – устная беседа.

ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Для контроля качества образования используются следующие средства диагностики:

- устный опрос;
- письменный опрос;
- самопрезентация (представление);
- научное эссе;
- формирование умений в изучаемой области;
- сдача зачёта.

ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

№ п/п	Название темы, раздела	Кол-во часов на СРС	Задание	Форма выполнения
1.	Раздел I. Генезис становления психологии здоровья и ее связь с другими науками	12		
2.	1.1. Специфика представлений о здоровье на межнаучном уровне	6	Изучить специфику исследований здоровья в рамках наук: гигиены, валеологии.	Конспект
3.	1.2. История становления и современное состояние психологии здоровья	6	Рассмотреть развитие психологии здоровья как самостоятельного научного направления (ведущие исследования США, Великобритании, России и Беларуси, XX век)	Устный опрос
4.	Раздел II. Изучение здоровья как системного понятия в современном научном знании	36		
5.	2.1. Сущность и значение здоровья, подходы к его определению	4	Показать роль здоровья в жизни человека. Рассмотреть феномен здоровья и его аксиоматические положения.	Устный опрос
6.	2.2. Концептуальные модели определения понятия здоровья и его взаимосвязь с болезнью	4	Изучить и законспектировать концептуальные модели определения понятия здоровья: медицинская модель здоровья; биомедицинская модель здоровья, биосоциальная модель здоровья, ценностно-социальная (аксиологическая) модель здоровья.	Конспект
7.		4	Показать взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни. Черты личности, предопределяющие различные психосоматические заболевания (В.И.Гарбузов).	Устный опрос

8.		4	Рассмотреть типы родительских семей, предрасполагающие к развитию психосоматических заболеваний детей («связывание», «отказ или отвержение», «делегирование»).	Устный опрос
9.		4	Доказать, что асоциальная личность с присущими ей соответствующими чертами и стилем поведения – нездоровая личность.	Устный опрос
10.	2.3. Критерии психического и социального здоровья и их оценка	4	Представить перечень критериев психического и социального здоровья.	Конспект
11.	2.4. Взаимосвязь образ жизни и здоровья человека	4	Представить констатирующую информация о взаимосвязи здоровья и образа жизни по данным Всемирной организации здравоохранения.	Устный опрос
12.	2.5. Общее представление о здоровом образе жизни личности	4	Изучить понятие о здоровом образе жизни – как о совокупности внешних и внутренних условий жизнедеятельности человеческого организма, при которых се его системы работают долговечно, а также совокупность рациональных методов, способствующих укреплению здоровья, гармоничному развитию личности, сочетание труда и отдыха человека.	Устный опрос
13.	2.6. Здоровая личность как критерий здоровой нации	4	Проанализировать понятие здоровая личность в научных трудах академика В.М. Бехтерева.	Устный опрос
14.	Раздел III. Психология профессионального здоровья	12		

15.	3.1. Проблема профессионального здоровья в историческом аспекте и современное состояние	4	Определить первые признаки проявления внимания к вопросам обеспечения здоровья работников.	Устный опрос
	3.1. Проблема профессионального здоровья в историческом аспекте и современное состояние	4	Разработать таблицу «Вклад зарубежных, российских и отечественных ученых в решение проблемы профессионального здоровья».	Таблица, конспект
16.	3.2. Психологическое обеспечение профессионального здоровья	4	Профессиональное самоопределение как основа жизненного самоутверждения личности в обществе. Влияние профессии на продолжительность жизни.	Устный опрос
	ИТОГО:	56		

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Теоретическая подготовка:

знать:

- теоретические положения развития психологии здоровья как самостоятельного научного направления (ведущие исследования США, Великобритании, России и Беларуси, XX век);
- теоретические модели по отношению к психологии здоровья на основании характера взаимодействия человека и внешней среды (пассивный ответчик, интерактивный человек, интраактивный человек);
- теории психологического здоровья (Никифоров Г.С., Ананьев В.А., Гурвич И.Н. и др.);
- сущность психологии здоровья, составляющие ее предметной области по научным исследованиям: укрепление и поддержание здоровья; предотвращение и лечение болезней.

Практические умения и навыки:

уметь:

- выделять ключевые факторы психологического здоровья,
- осуществлять выбор стратегии поведения для организации культуры здорового образа жизни личности.

владеть:

- методиками и рекомендациями выхода из стрессовой ситуации.
- алгоритмом создания и принятия ценностного решения по самоуправлению личности в области сохранения психологического здоровья.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

1. Специфика исследований здоровья в рамках различных наук: гигиены, эпидемиологии, валеологии, психиатрии, демографии, социологии, медицины, санологии.
2. Развитие психологии здоровья как самостоятельного научного направления (ведущие исследования США, Великобритании, России и Беларуси, XX век).
3. Теоретические модели по отношению к психологии здоровья на основании характера взаимодействия человека и внешней среды (пассивный ответчик, интерактивный человек, интраактивный человек).
4. Теории психологического здоровья (Никифоров Г.С., Ананьев В.А., Гурвич И.Н. и др.).
5. Сущность психологии здоровья, составляющие ее предметной области по научным американским исследованиям: укрепление и поддержание здоровья; предотвращение и лечение болезней; этиология и корреляты болезни; усовершенствование системы здравоохранения в стратегии здоровья.
6. Трактовка психологии здоровья на основе научных исследований Водопьяновой Н.Е. и Ходыревой Н.В.
7. Роль здоровья в жизни человека. Учение о здоровье человека как сложнейшая проблема современной науки.
8. Феномен здоровья и его аксиоматические положения. Многомерность определений понятия здоровья человека.
9. Концептуальные модели определения понятия здоровье.
10. Идея системности в толковании понятия здоровья.
11. Взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни.
12. Черты личности, предопределяющие различные психосоматические заболевания (В.И.Гарбузов).
13. «Психосоматический профиль» как личностные характеристики по направлению к психосоматической патологии.
14. Типы родительских семей, предрасполагающие к развитию психосоматических заболеваний детей («связывание», «отказ или отвержение», «делегирование»).
15. Асоциальная личность с присущими ей соответствующими чертами и стилем поведения – нездоровая личность.
16. Перечень критериев психического и социального здоровья.
17. Исследования критериев здоровья. Оценка здоровья.
18. Формы качественной оценки здоровья: низкое, ниже среднего, среднее, выше среднего, высокое.
19. Эффективность самооценки здоровья.
20. Самооценка физического здоровья как мера благополучия и функционирования организма.

21. Симптомы-предвестники, сигнализирующие о возникших в организме проблемах.
22. Симптомы, относящиеся к группе сигналов повышенной тревожности.
23. Причины, препятствующие формированию адекватного отношения человека к здоровью.
24. Констатирующая информация о взаимосвязи здоровья и образа жизни по данным Всемирной организации здравоохранения.
25. Образ жизни как устойчивый, сложившийся в определенных общественно-экономических условиях способ жизнедеятельности человека.
26. Составляющие образа жизни: уровень, качество и стиль жизни.
27. Уровень жизни как категория экономическая, отражающая степень удовлетворения материальных, культурных и духовных потребностей человека.
28. Качество жизни как социологическая категория, степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей.
29. Методики оценки качества жизни по предмету исследования: физическое состояние, психическое состояние, социальное функционирование, ролевое функционирование, общее субъективное восприятие состояния своего здоровья.
30. Стиль жизни как социально-психологическая категория.
31. Понятие о здоровом образе жизни – как о совокупности внешних и внутренних условий жизнедеятельности человеческого организма.
32. Факторы здорового образа жизни: сон, регулярное питание, отказ от дополнительных приемов пищи в перерывах между основными, вес, не превышающий 10% от оптимального (в зависимости от возраста и пола человека), физическая активность и закаливание (регулярные занятия физическими упражнениями), ограничение алкоголя и отказ от курения (в том числе и электронных сигарет).
33. Личная гигиена как фактор здоровья.
34. Семья человека и ее влияние на образ жизни.
35. Социальное окружение человека и его влияние на образ жизни человека.
36. Принципы здорового образа жизни личности.
37. Здоровая личность в научных трудах академика В.М. Бехтерева.
38. Представления о здоровой личности в зарубежной психологии.
39. Психическое самоуправление и здоровье личности.
40. Психическое самоуправление как сознательные воздействия человека на присущие ему психические явления (процессы, состояния, свойства), выполняемую им деятельность, собственное поведение с целью поддержания (сохранения) или изменения характера их протекания (функционирования).
41. Постановка цели управления по отношению к здоровью личности.
42. Принятие ценностного решения по психическому самоуправлению. Реализация принятого решения. Контроль и самоконтроль.

43. Деформация нравственного самоконтроля как снижение барьеров на пути к социально-опасному, противоправному действию.
44. Вклад зарубежных, российских и отечественных ученых в решение проблемы профессионального здоровья.
45. Профессиональное здоровье как свойство организма сохранять необходимые компенсаторные и защитные механизмы, обеспечивающие профессиональную надежность и работоспособность во всех условиях профессиональной деятельности.
46. Профессиональное самоопределение как основа жизненного самоутверждения личности в обществе.
47. Профессиональная подготовка, ее успешность зависит от соблюдения всего ряда педагогических принципов.
48. Профессиональная адаптация. Первое рабочее место.
49. Надежность профессиональной деятельности и ее влияние на здоровье.
50. Разработка человеком программы профессионального самосохранения.
51. Профессиональная деятельность и психологическое отношение к здоровью.
52. Психология долголетия. Психологический портрет долгожителя.
53. Стрессовые ситуации, проявляющиеся в организации и содержании трудовой деятельности, профессиональной карьере, оплате труда.
54. Взаимоотношения на работе с коллегами и подчиненными как источник возможного проявления стрессовой ситуации.
55. Внепрофессиональные источники стресса.
56. Выявление признаков стрессового состояния человека. Шкала оценки стрессовых ситуаций.
57. Методики и рекомендации выхода из стрессовой ситуации.
58. Рекомендации по улучшению физического здоровья личности.
59. Эмоциональная устойчивость.
60. Выявление угрозы депрессии.
61. Рекомендации по стабилизации психологического здоровья личности и его улучшению.
62. Изучение конфликтности личности.
63. Агрессия как угроза социального здоровья.
 - а. Коммуникабельность как составляющая социального здоровья.
64. Стресс в семье.
65. Рекомендации по улучшению уровня социального здоровья личности.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
(дневная форма получения высшего образования)

Наименования разделов и тем	Количество аудиторных часов					Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов
	Всего	Лекции и	Лекции УСРС	Практические занятия	Практические занятия УСРС	
1	2	3	4	5	6	
Раздел I. Генезис становления психологии здоровья и ее связь с другими науками	16	2	2			12
Тема 1.1. Специфика представлений о здоровье на межнаучном уровне		2				6
Тема 1.2. История становления и современное состояние психологии здоровья			2			6
Раздел II. Изучение здоровья как системного понятия в современном научном знании	48	8	2	2		36
Тема 2.1. Сущность и значение здоровья, подходы к его определению		2				4
Тема 2.2. Концептуальные модели определения понятия здоровья и его взаимосвязь с болезнью		2				16
Тема 2.3. Критерии психического и социального здоровья и их оценка		2				4
Тема 2.4. Взаимосвязь образ жизни и здоровья человека				2		4
Тема 2.5. Общее представление о здоровом образе жизни личности		2				4
Тема 2.6. Здоровая личность как критерий здоровой нации			2			4
Раздел III. Психология профессионального здоровья	16	4		4		12
Тема 3.1. Проблема профессионального здоровья в историческом аспекте и современное состояние		2				8
Тема 3.2. Психологическое обеспечение профессионального здоровья				2		6
Тема 3.3. Стресс в профессиональной деятельности человека		2		2		
Раздел IV. Самооценка здоровья личности	10			8	2	4
Тема 4.1. Определение уровня физического здоровья				2	2	
Тема 4.2. Определение уровня психологического здоровья личности				2		
Тема 4.3. Определение уровня социального здоровья личности				4		4
Всего:	90	14	4	14	2	56

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
(заочная форма получения высшего образования)

Наименования разделов и тем	Лекции	Семинарские занятия
1	2	3
Раздел I. Генезис становления психологии здоровья и ее связь с другими науками		
Тема 1.1. Специфика представлений о здоровье на межнаучном уровне		
Тема 1.2. История становления и современное состояние психологии здоровья		
Раздел II. Изучение здоровья как системного понятия в современном научном знании	2	2
Тема 2.1. Сущность и значение здоровья, подходы к его определению		
Тема 2.2. Концептуальные модели определения понятия здоровья и его взаимосвязь с болезнью	2	
Тема 2.3. Критерии психического и социального здоровья и их оценка		
Тема 2.4. Взаимосвязь образ жизни и здоровья человека		2
Тема 2.5. Общее представление о здоровом образе жизни личности		
Тема 2.6. Здоровая личность как критерий здоровой нации		
Раздел III. Психология профессионального здоровья	2	2
Тема 3.1. Проблема профессионального здоровья в историческом аспекте и современное состояние	2	
Тема 3.2. Психологическое обеспечение профессионального здоровья		2
Тема 3.3. Стресс в профессиональной деятельности человека		
Раздел IV. Самооценка здоровья личности		
Тема 4.1. Определение уровня физического здоровья		
Тема 4.2. Определение уровня психологического здоровья личности		
Тема 4.3. Определение уровня социального здоровья личности		
Всего по дисциплине:	4	4

ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ УВО

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
1	2	3	4
Гимнастика и методика преподавания	Спортивно-педагогических дисциплин	Тема 4.2. «Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов» согласована с Темой 2.4. «Взаимосвязь образ жизни и здоровья человека»	Протокол № 9 от 26.03.2024 г.
Легкая атлетика и методика преподавания	Спортивно-педагогических дисциплин	Тема 2.1 «Методика развития физических качеств, средствами легкой атлетики» согласована с Темой 4.1. «Определение уровня физического здоровья»	Протокол № 9 от 26.03.2024 г.