

А.А. Семченко

**ПЕДАГОГИКА
И ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ**
Методические рекомендации
по организации самостоятельной работы студентов

Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) Психология и педагогика образования личности

Челябинск

2022

УДК 159.9+37.037

ББК 88.7

С 30

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов заочной формы обучения по направлению подготовки магистратуры 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, направленность (профиль) Психология и педагогика образования личности по дисциплине «Педагогика и психология здоровья» / составитель Семченко А.А. – Челябинск: ФГБОУ ВО «Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет», 2022. – 18 с.

ISBN 978-5-93162-676-5

Составители: Семченко А.А., к.б.н., доцент кафедры подготовки педагогов профессионального обучения и предметных методик.

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов по дисциплине «Педагогика и психология здоровья» предназначены для обучающихся по направлению подготовки магистратуры 44.04.02 Психология и педагогика образования личности.

В методические рекомендации включены пояснительная записка, трудоемкость самостоятельной работы, содержание, учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Педагогика и психология здоровья», предусмотренных рабочей программой дисциплины.

ISBN

© А.А. Семченко

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	4
2. Трудоемкость самостоятельной работы по дисциплине	6
3. Содержание самостоятельной работы по дисциплине	7
4. Задания для самостоятельной работы по темам и их оценка	11
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	17

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одной из важных и актуальных проблем высшего образования в настоящее время является организация самостоятельной работы студентов. Закон Российской Федерации «Об образовании» определяет следующие задачи содержания образования: формирование у студента адекватной современному уровню знаний картины мира; формирование человека-гражданина, интегрированного в современное общество и нацеленного на его совершенствование; обеспечение и развитие кадрового потенциала экономики, культуры, науки и техники.

Успешное решение этих задач возможно лишь в том случае, когда само образование способствует созданию этих компетенций, а не передает их в готовом виде. При этом самостоятельная работа студентов играет немаловажную роль в системе подготовки будущего педагога.

Стандарт задает объем самостоятельной работы, на выполнение которой отводится не менее 60 % учебного времени для очной и 80 % – для заочной формы обучения. Проводится самостоятельная работа как на аудиторных, так и внеаудиторных занятиях.

Студент, являясь активным участником образовательного процесса, не только прослушивает лекцию и конспектирует основные положения, но и анализирует, сопоставляет, делает выводы. Поэтому одним из условий эффективного проведения аудиторных занятий является самостоятельная работа студента. К ней можно отнести следующие виды деятельности: написание реферата, выполнение контрольной работы, контрольных заданий, подготовка к практическим занятиям, зачетам, экзаменам, выполнение контрольных работ, участие в олимпиадах, подбор и изучение литературных источников по заданной теме, составление таблиц и др.

Кроме того, самостоятельная работа может проводиться в различных организационных формах: индивидуально, в парах, в группах или целой аудиторией. Все эти формы способствуют развитию познавательных,

организационных и коммуникативных умений, направленных на формирование определенных компетенций. По формам отчетности могут быть использованы: контрольные работы, тестирование, составление схем, таблиц, конспектирование основных положений и т.д. Для оценивания может быть использована балльно-рейтинговая система контроля, учитывающая самостоятельную работу студентов в ходе всего обучения.

Данные методические рекомендации являются приложением к рабочей программе дисциплины «Психология и педагогика здоровья».

2. ТРУДОЕМКОСТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Наименование раздела дисциплины и тем	Трудоемкость (в часах)
Педагогика и психология здоровья как отрасль научных знаний	85
Психология и педагогика здоровья как как междисциплинарная наука	4
Жизненный путь человека и его здоровье	4
Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни	4
Задачи педагогики и психологии здоровья	4
Определение психологии здоровья как науки и в чём главная задача психологии здоровья	8
Какое направление рассматривает роль психологии в этиологии заболеваний	8
Факторы социальной среды, влияющие на здоровое и нездоровое поведение	8
Передающие факторы, коррелирующие со здоровьем и болезнью	8
Что такое механизм компенсации для поддержания здоровья	8
Что значит психологическая защита для поддержания здоровья	8
Людям, с какими чертами более свойственно заболеть и каким личностям свойственна психосоматическая патология	8
Краткая характеристика человека со здоровой психикой	8
Критерии психического здоровья	5
Итого по дисциплине:	85

3. СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Тема 1. Психология и педагогика здоровья как как междисциплинарная наука (4 часа).

Понятие здоровья человека. Социальные аспекты психологии и педагогики здоровья. Медицинские аспекты психологии и педагогики здоровья. Психологические аспекты здоровья. Социально-психологические проблемы здоровья, ценности, факторы понятия «здоровье». Институт семьи глазами специалиста в области здоровья. Культура труда и здоровье работающего человека. Психологическое здоровье субъектов образования.

Форма отчетности: контрольная работа по теме.

Учебно-методическое обеспечение: 1, 2.

Тема 2. Жизненный путь человека и его здоровье (4 часа).

Возрастная стратификация. Образ жизни. Условия жизни. Здоровый образ жизни. Формирование ЗОЖ. Влияние основных форм деятельности образа жизни на состояние здоровья. Здоровый и нездоровый образ жизни. Стратегия жизни долгожителя.

Форма отчетности: контрольная работа по теме.

Учебно-методическое обеспечение: 1, 2.

Тема 3. Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни (4 часа).

Мотивация и концепция здоровья и здорового образа жизни. Уровни ценности здоровья: биологический, социальный, личностный. Рациональная двигательная активность. Физкультурно-спортивная двигательная деятельность человека. Формирование духовной сферы личности. Распределение труда и отдыха. Рациональное питание.

Форма отчетности: контрольная работа по теме.

Учебно-методическое обеспечение: 1, 2.

Тема 4. Задачи педагогики и психологии здоровья (4 часа).

Медико-социальные проблемы здоровья. Разработка проблем психологической безопасности в образовании. Проблема формирования культуры здоровья обучающихся. Развитие идей здоровьесберегающей педагогики в сфере дополнительного образования. Духовно-нравственное здоровье детей. Гендерные аспекты здоровья человека. Укрепление здоровья педагогов.

Форма отчетности: контрольная работа по теме.

Учебно-методическое обеспечение: 1, 2.

Тема 5. Определение психологии здоровья как науки и в чём главная задача психологии здоровья (8 часов).

Законодательные акты по оздоровлению нации. Санология. Стиль жизни. Смертность. Долголетие. Разработка способов мотивации человека к сохранению, укреплению, и развитию своего здоровья. Психическое и психологическое здоровье. Гармония личности. Позитивное самоощущение. Типология нарушений психологического здоровья.

Форма отчетности: контрольная работа по теме.

Учебно-методическое обеспечение: 1, 2.

Тема 6. Какое направление рассматривает роль психологии в этиологии заболеваний (8 часов).

Понятия «болезнь», «заболеваемость», «инвалидность». Стадии заболевания. Виды заболеваемости населения. Первичная заболеваемость. Распространенность, болезненность, общая заболеваемость. Инфекционная неэпидемическая заболеваемость. Госпитализированная заболеваемость с временной утратой трудоспособности (ЗВУТ). Заболеваемость со стойкой утратой трудоспособности и профессиональная заболеваемость. Структура заболеваемости. Качественные изменения организма во время болезни.

Психосоматика. Концепция «внутренней картины» здоровья и болезни в современной психосоматике.

Форма отчетности: контрольная работа по теме.

Учебно-методическое обеспечение: 1, 2.

Тема 7. Факторы социальной среды, влияющие на здоровое и нездоровое поведение (8 часов).

Факторы, влияющие на здоровье. Генофонд. Продолжительность жизни. Статистика здоровья, заболеваемости, долголетия и смертности.

Первичные (предшествующие) факторы. Факторы, предрасполагающие к здоровью или к болезни. Когнитивные факторы и особенности человека. Факторы социальной среды. Демографические факторы: пол, возраст (с учетом психологического возраста), принадлежность к этнической группе и социальному классу. Передающие (транслирующие) факторы. Стереотипы поведения, способствующие сохранению здоровья. Стереотипы поведения, не способствующие сохранению здоровья. Мотиваторы – факторы общего реагирования.

Форма отчетности: контрольная работа по теме.

Учебно-методическое обеспечение: 1, 2.

Тема 8. Передающие факторы, коррелирующие со здоровьем и болезнью (8 часов).

Стереотипы поведения, способствующие сохранению здоровья: физическая культура и спорт; соблюдение режимов безопасности на работе; личная гигиена, внимание к состоянию собственного здоровья; совладание (коппинг) с разноуровневыми проблемами (переживание и регуляция проблем и стрессоров, саморегуляция и т.д.); виды поведения, способствующие здоровью (выбор трудовой деятельности, условий проживания, экологической среды, физическая активность); правила здорового образа жизни.

Стереотипы поведения, не способствующие сохранению здоровья: саморазрушающее поведение с суицидными тенденциями; многочисленные варианты аддитивного поведения; употребление веществ и злоупотребления ими; жертвенность как неадаптивный вариант поведения; деструктивные формы профессиональной деятельности.

Форма отчетности: контрольная работа по теме.

Учебно-методическое обеспечение: 1, 2.

Тема 9. Что такое механизм компенсации для поддержания здоровья (8 часов).

Историко-психологический анализ проблемы компенсации. Компенсация как один из механизмов развития личности. Компенсация и стабилизация развития. Компенсация и поступательное развитие. Посттравматический стресс. Компенсация и регрессивное развитие. Готовность к компенсации.

Форма отчетности: контрольная работа по теме.

Учебно-методическое обеспечение: 1, 2.

Тема 10. Что значит психологическая защита для поддержания здоровья (8 часов).

Понятие «психологическая защита». Навыки нейтрализации агрессии. Связь с собственным телом. Создание защитной сферы.

Защитные психологические техники: «щиты», «плащ», «закрывать, как цветок».

Форма отчетности: контрольная работа по теме.

Учебно-методическое обеспечение: 1, 2.

Тема 11. Людям, с какими чертами более свойственно заболеть и каким личностям свойственна психосоматическая патология (8 часов).

Внешние проявления индивидуальности человека. Формирование темперамента и характера человека. Факторы возникновения психосоматических патологий. Факторы, способствующие развитию психосоматической патологии у различных возрастных групп.

Язвенная личность. Коронарная личность. Артрическая личность. Личность, склонная к несчастьям.

Форма отчетности: контрольная работа по теме.

Учебно-методическое обеспечение: 1, 2.

Тема 12. Краткая характеристика человека со здоровой психикой (8 часов).

Психическое здоровье (ментальное здоровье). Критерии психического здоровья ВОЗ. Умственная работоспособность. Сущностные качества личности. Личностные факторы Большой пятерки. Генерализованные черты личности.

Форма отчетности: контрольная работа по теме.

Учебно-методическое обеспечение: 1, 2.

Тема 13. Критерии психического здоровья (5 часов).

Критерии психического здоровья ВОЗ. 13 критериев психологического здоровья по Эллису. Критерии психического здоровья Н.Д. Лакосиной и Г.К. Ушакова. 16 критериев психического здоровья по Нэнси Мак-Вильямс. Критерии психического здоровья З. Фрейда. Критерии психического здоровья Д. Винникотта.

Форма отчетности: контрольная работа по теме.

Учебно-методическое обеспечение: 1, 2.

4. ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ТЕМАМ И ИХ ОЦЕНКА

В рамках самостоятельной работы студент выполняет контрольные работы по темам:

1. Психология и педагогика здоровья как как междисциплинарная наука.
2. Жизненный путь человека и его здоровье.
3. Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни.
4. Задачи педагогики и психологии здоровья.
5. Определение психологии здоровья как науки и в чём главная задача психологии здоровья.
6. Какое направление рассматривает роль психологии в этиологии

заболеваний.

7. Факторы социальной среды, влияющие на здоровое и нездоровое поведение.

8. Передающие факторы, коррелирующие со здоровьем и болезнью.

9. Что такое механизм компенсации для поддержания здоровья.

10. Что значит психологическая защита для поддержания здоровья.

11. Людям, с какими чертами более свойственно заболеть и каким личностям свойственна психосоматическая патология.

12. Краткая характеристика человека со здоровой психикой.

13. Критерии психического здоровья.

Методические указания

Контрольная работа выполняется в письменном виде и должна состоять из трех частей: введения, основной части и заключения. Введение всегда начинается с третьей страницы (после титульного листа и содержания) и должно освещать следующие вопросы:

1. Актуальность, новизну и дискуссионность избранной проблемы.

2. Постановка проблемы, освещенной в основной части зачетной работы.

3. Краткий обзор состояния проблемы на основе анализа литературы.

4. Определение цели и задач данной работы.

Контрольная работа должна содержать не менее 5 страниц печатного текста. Основная часть должна быть построена связно, делиться на определенные смысловые части, в которых последовательно раскрываются основные вопросы, касающиеся предмета исследования, его свойств, функций и видов. Эти части должны иметь названия, зафиксированные в «содержании» с отметкой соответствующей страницы, с которой начинается данная часть материала.

В содержание работы обязательно входят и собственные мысли студента по анализу данной проблемы.

В начале основной части должен быть представлен подробный анализ

основных определений, относящихся к предмету работы, их свойств, видов. Могут быть уместны примеры и различная наглядность (образцы документов по страхованию).

Заключение выполняет следующие функции:

1. Обобщение информации, изложенной в реферате.
2. Формулировка основных выводов.
3. Описание направлений развития изучаемого объекта.

Список использованной литературы должен быть оформлен в конце реферата в алфавитном порядке (в соответствии с требованиями библиографического стандарта).

Технические требования. Работа выполняется на листах формата А4. Поля: верхнее – 2 см.; нижнее – 2 см.; левое – 3 см.; правое – 1,5 см. Кегль – 14, Шрифт – TimesNewRoman, междустрочный интервал – полуторный.

При подготовке документа не следует использовать разрывы строки, разрыв страницы, более одного пробела подряд, явную расстановку переносов с помощью дефисов и т.п. В тексте статьи используются только «французские» кавычки.

Дефис (-) ставится в составных словах, например: все-таки, Голенищев-Кутузов (один человек). Тире (Ctrl + «серый минус») используется при указании границ диапазона, например, 15–20, XIX–XX вв. В этом случае тире пробелами не отбивается. Тире используется также в качестве знака «минус» в арифметических выражениях, для обозначения тире в тексте оно выделяется пробелами с обеих сторон.

Установите автоматический ввод абзаца (в меню: Формат; Абзац); размер 1,25.

Каждая таблица и рисунок должны иметь название.

Если в статье есть ссылка на фамилию автора, то этот автор должен присутствовать в списке литературы. Ссылаться необходимо не на фамилию, а на номер источника по списку литературы. В списке литературы должно быть не менее 5 источников (за последние 5 лет).

Контрольная работа выполняется с целью проверки знаний и умений, полученных студентом в ходе лекционных и практических занятий и самостоятельного изучения дисциплины. Написание контрольной работы призвано установить степень усвоения студентами учебного материала раздела/темы и формирования соответствующих компетенций.

Подготовку к контрольной работе следует начинать с повторения соответствующего раздела учебника, учебных пособий по данному разделу/теме и конспектов лекций.

Контрольная работа выполняется студентом в срок, установленный преподавателем в письменном (печатном или рукописном) виде.

При оформлении контрольной работы следует придерживаться рекомендаций, представленных в документе «Регламент оформления письменных работ».

Оценка контрольной работы – 10 баллов.

Вопросы для самостоятельной подготовки к экзамену по дисциплине:

1. Определение психологии здоровья как науки и в чём главная задача психологии здоровья.
2. Какое направление рассматривает роль психологии в этиологии заболеваний.
3. Когда и где впервые было создано отделение психологии здоровья.
4. Что входит в состав независимых факторов, коррелирующих со здоровьем и болезнью.
5. Опишите поведение типа А.
6. Опишите когнитивные независимые факторы, влияющие на здоровье
7. Представления о болезни у людей.
8. Факторы социальной среды, влияющие на здоровое и нездоровое поведение.
9. Передающие факторы, коррелирующие со здоровьем и болезнью.
10. Какие есть аксиомы относительно феномена здоровья.

11. Дайте определение здоровья по ВОЗ.
12. Что такое предболезнь.
13. Что такое механизм компенсации для поддержания здоровья.
14. Что значит психологическая защита для поддержания здоровья.
15. Людям, с какими чертами более свойственно заболеть и каким личностям свойственна психосоматическая патология.
16. Краткая характеристика человека со здоровой психикой.
17. Критерии психического здоровья.
18. Основные факторы образа жизни и чем обусловлен образ жизни.
19. Что такое уровень жизни.
20. Характеристика качества жизни и стиля жизни.
21. Здоровый образ жизни и его составляющие.
22. Влияние конституции человека на образ жизни и что такое рефлексивная и генотипическая конституция.
23. Иммунная и фенотипическая конституция человека.
24. Нейронная и психологическая конституция человека.
25. Сущность лимфогематологической, гормонально-половой, энергоакупунктурной конституции.
26. Основные принципы здорового образа жизни.
27. Роль религии, философии, мифологии в сохранении душевного здоровья.
28. Мнение психологов о душевном здоровье и их помощь.
29. Положительное и отрицательное влияние культуры на душевное здоровье.
30. Отношение к культуре у психологов гуманистического направления.
31. Что порождает «культурный шок».
32. Что является критериями душевного здоровья.
33. Определение физического здоровья и основные факторы физического здоровья.

34. Физическое развитие и влияние на него законов наследственности, возрастной ступенчатости, единства организма и среды.

35. Физическая подготовленность и функциональная подготовленность.

36. Адаптационные возможности и функциональные резервы организма.

37. Двигательная активность и физическое здоровье.

38. Количественная характеристика физического здоровья по Г.Л.Апанасенко.

39. Анкета самооценки здоровья.

40. Период вхождения студента в новую среду и какие есть стрессогенные факторы в студенческой среде

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Учебно-методическое обеспечение:

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
Основная литература		
1	Васильева О.С. Психология и культура здоровья. Базовые понятия, концепции и подходы [Электронный ресурс]/ Васильева О.С., Филатов Ф.Р.— Электрон. текстовые данные.— Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2011.— 176 с.	http://www.iprbookshop.ru/47105.html .
Дополнительная литература		
2	Наумов А.А. История и философия специальной педагогики и психологии [Электронный ресурс]: курс лекций для магистрантов/ Наумов А.А.— Электрон. текстовые данные. — Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014.— 100 с.	http://www.iprbookshop.ru/23768.html

5.2. Информационное обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование базы данных	Ссылка на ресурс
1	База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU	https://elibrary.ru/defaultx.asp

Учебное издание

Семченко Антон Александрович

ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

**Методические рекомендации по организации самостоятельной работы
студентов**

Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) Психология и педагогика образования личности

Методические рекомендации

Издательство ЗАО «Библиотека А. Миллера»

454091, г. Челябинск, Свободы улица, 159

Подписано в печать 19.10.2022. Формат 60×84/16

Бумага офсетная. Объем 1,05 усл. печ. л. Тираж 50 экз.

Заказ №221.

Отпечатано с готового оригинала-макета в типографии

ЮУрГГПУ

454080, Челябинск, пр. Ленина, 69