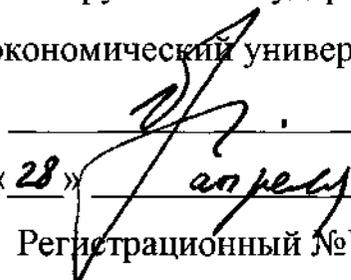


Учреждение образования «Белорусский государственный
экономический университет»

УТВЕРЖДАЮ

Ректор учреждения образования
«Белорусский государственный
экономический университет»


_____ В.Н. Шимов
« 28 » _____ 2010г.
Регистрационный № УД 446-10 / баз

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ВАЛЕОЛОГИЯ

Учебная программа для специальности

1-23 01 04 «Психология»

СОСТАВИТЕЛЬ:

Куликович Е.К., доцент кафедры физической культуры и спорта Учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет», кандидат педагогических наук, доцент.

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Логинова И.Н., декан факультета педагогов-дефектологов Государственного учреждения образования «Академия последипломного образования», кандидат педагогических наук, доцент;
Зубко М.В., доцент кафедры философии Учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет», кандидат философских наук, доцент.

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой педагогики и психологии Учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет»

(протокол № 6 от «23» февраля 2010 г.)

Научно-методическим советом Учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет»

(протокол № 4 от «21» 04 2010 г.)

Ответственный за выпуск: Куликович Е.К.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Курс «Педагогическая валеология» является той частью учебного материала по специальности "Психология", которая позволяет дать студенту необходимый научный кругозор и ориентацию в движении психологической мысли.

Внедрение валеологических знаний, умений и навыков по здоровьесбережению и формирование «культуры здоровья» возможно обеспечить через инновационный уровень профессиональной подготовки кадров, включающий развитие валеологической компетенции и валеологической этики как составляющих профессиональной компетентности.

Формирование осознанного отношения к проблемам собственного здоровья в процессе трудовой деятельности требует разработки модели здоровьесберегающей подготовки кадров в области психологии.

Курс «Педагогической валеологии» нацелен на овладение студентами основами валеологических знаний, необходимых для поддержания здорового образа жизни, организации их профессиональной деятельности, самообразования, а также личной и семейной жизни.

Задачами курса являются:

- 1) ознакомление будущих специалистов с основными валеологическими категориями, системами, процессами и их проявлениями в жизни современного общества;
- 2) формирование у студентов ценностного отношения к собственному здоровью;
- 3) приобретение будущими специалистами практических умений и навыков в области здорового образа жизни.

В результате изучения курса «Педагогическая валеология» студенты должны

знать:

- основные категории валеологии, их общекультурное значение и место в системе педагогических наук;
- направления и способы практического применения валеологических знаний в процессе становления личности и ее профессиональной деятельности;
- сущность здорового образа жизни, основные способы его организации и тенденции развития в современном мире;
- основные принципы, содержание здорового образа жизни;
- закономерности, принципы, способы личностного и профессионального самосовершенствования, также развития здорового потенциала личности.

уметь:

- организовывать продуктивное личностное и профессиональное взаимодействие и общение;

- учитывать и использовать объективные связи и принципы валеологии в образовательных процессах и социуме;
- использовать методы и приемы поддержания здорового образа жизни;
- разрабатывать и реализовывать проекты личностного и профессионального самосовершенствования с учетом критериев здоровья.

Всего часов 52, из них всего аудиторных 32, в том числе лекции 12 часов, практические занятия 20 часов. Рекомендуемая форма контроля – зачет.

**ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ДИСЦИПЛИНЫ «ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ВАЛЕОЛОГИЯ»**

Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе	
		лекц. занятия	практ. занятия
1. Здоровье и влияние на него научно-технического прогресса. Основы валеологии.	1	1	-
2. Факторы определяющие состояние здоровья человека.			
2.1. Наследственность и генетический риск.	2	-	2
2.2. Экология и состояние окружающей среды.	1	1	-
2.3. Состояние медицины и системы здравоохранения.	1	1	-
2.4. Образ жизни современного человека и понятие «Здоровый образ жизни»	1	1	-
3. Основные компоненты образа жизни			
3.1. Рациональное и полноценное питание	2	2	-
3.2. Основы рациональной организации труда и отдыха. Понятие «активный отдых». Профессионально обусловленные заболевания и профилактика стресса.	4	2	2
3.3. Влияние на здоровье вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания, игромания, интернетзависимость)	4	-	4
3.4. Соблюдение санитарно-гигиенических норм и закаливание организма.	2	2	-
3.5. Рациональная двигательная активность и физическая культура. Спорт массовый и спорт высших достижений.	2	2	-
4. Физическая культура и массовый спорт как составная часть здорового образа жизни.			
4.1. Оценка состояния соматического здоровья и подбор оздоровительной нагрузки.	4	-	4
4.2. Валеологические аспекты спортивно-оздоровительной деятельности (плавание, командные игры, туризм, аэробика, оздоровительная и лечебная гимнастика).	6	-	6
5. Особенности пропаганды здорового образа жизни в разных возрастных группах. Разработка валеологических программ.	2	-	2
Всего	32	12	20

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

I. ЗДОРОВЬЕ И ВЛИЯНИЕ НА НЕГО НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ПРОГРЕССА. ОСНОВЫ ВАЛЕОЛОГИИ.

Здоровье человека как физическая, психическая и социальная адаптация к меняющимся условиям жизнедеятельности. Влияние научно-технического прогресса на здоровье. Гиподинамия и гипокинезия. Стресс и стрессоустойчивость. Здоровье населения и личность как объект социально-экономической политики государства.

II. РАЗДЕЛ. ФАКТОРЫ ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА.

Тема 2.1 Наследственность и генетический риск.

Роль наследственности в предрасположенности к заболеваниям сердечно-сосудистой, нервной системы. Гены и генетический риск. Профилактические меры и диагностика.

Тема 2.2 Экология и состояние окружающей среды.

Экологические факторы здоровья человека. Состояние экологии в РБ. Последствия аварии на ЧАЭС. Психологический климат на производстве и в семье. Эргономика рабочего места.

Тема 2.3 Состояние медицины и системы здравоохранения.

Медицинские аспекты здоровья. Профилактическая медицина. Болезнь как патологические проявления, отражающиеся на социальном статусе человека. Фармакологические аспекты медицины.

Тема 2.4 Образ жизни современного человека и понятие «здоровый образ жизни».

Образ жизни как сознательный выбор жизненных ценностей деятельности, предметов. Уровень жизни и качество жизни. Культурные, социальные, национальные аспекты здоровья. Здоровье и психологические особенности человека. Психорегуляция. Массаж и самомассаж.

III. ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ОБРАЗА ЖИЗНИ.

Тема 3.1. Рациональное и полноценное питание.

Принцип баланса энергии: Питание как источник энергии. Оценка расходуемой энергии. Принцип баланса питательных веществ: роль белков, жиров и углеводов в питании человека. Значение витаминов и микроэлементов. Принцип рациональной организации питания. Диетическое питание и диеты. Химизация продуктов питания и возможные последствия.

Тема 3.2. Основы рациональной организации труда и отдыха. Понятие «активный отдых». Профессионально обусловленные заболевания и профилактика стресса.

Формы труда. Особенности умственного труда. Влияние трудовой деятельности на здоровье работника. Профессиограмма. Условия полноценного отдыха. Роль сна в восстановлении работоспособности человека. Понятие «активный отдых». Профессионально обусловленные заболевания и их профилактика. Профессионально-прикладная физическая культура.

Тема 3.3. Влияние на здоровье вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания, игромания, интернетзависимость).

Влияние курения на здоровье человека. Алкоголь, пьянство, алкоголизм. Формирование наркотической зависимости. Типы наркотических веществ. Сопутствующие заболевания. Профилактика и лечение(посещение наркологического диспансера). Игромания и интернетзависимость – ситуация в Республике Беларусь и в мире.

Тема 3.4. Соблюдение санитарно-гигиенических норм и закаливание организма.

Микробы, вирусы. Распространение заболеваний. Эпидемии. Санитарно-гигиенические мероприятия. Личная и общественная гигиена. Условия повышения сопротивляемости организма к инфекционным заболеваниям. Организация закаливающих процедур. Методика П.Иванова и моржевание. Влияние бани на организм.

Тема 3.5. Рациональная двигательная активность и физическая культура. Спорт массовый и спорт высших достижений.

Физиологическая потребность в движении. Лечебная и оздоровительная физическая культура. Повышение функциональных возможностей человека посредством физических упражнений. Оздоровительные системы физической культуры: система К.Купера, аэробика и фитнес, плавание и аквааэробика, хатхи-йога, индивидуальные и командные игры. Спорт и эмоции. Спорт массовый и спорт высших достижений.

IV. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССОВЫЙ СПОРТ КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

Тема 4.1. Оценка состояния соматического здоровья и подбор оздоровительной нагрузки.

Физическое развитие и физическая подготовленность человека: оценка и развитие. Оценка состояния здоровья по методике профессора Апанасенко. Подбор физических нагрузок по восстановлению пульса. Объем и интенсивность физической нагрузки. Противопоказания при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью. Переутомление и перетренированность.

Тема 4.2. Валеологические аспекты спортивно-оздоровительной деятельности (плавание, командные игры, туризм, аэробика, оздоровительная и лечебная гимнастика).

Оздоровительные аспекты наиболее массовых видов спорта. Ознакомление с практической организацией учебно-тренировочных занятий по плаванию, командным и индивидуальным играм, аэробике, оздоровительной гимнастике.

V. ОСОБЕННОСТИ ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ. РАЗРАБОТКА ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИХ ПРОГРАММ.

Ознакомление с результатами социологических исследований по здоровому образу жизни. Особенности организации пропаганды здорового образа жизни среди школьников, студентов, преподавательского состава, управленческих кадров. Разработка валеологических программ с учетом особенностей возраста и профессиональной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

Основная:

1. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. - 3-е изд. - Минск, 1987.
2. Апанасенко, Г. Л. Проблемы управления здоровьем человека / Г. Л. Апанасенко // Наука в олимпийском спорте. - 1999. - специальный выпуск. - С. 56-60.
3. Коледа, В. А. Физическая культура в формировании личности студента / В. А. Коледа. - Минск, 2004.
4. Куликович, Е.К. Естественнонаучные основы физического воспитания: метод. указания / Е.К. Куликович. - Минск, 1988.
5. Куликович, Е.К. Спорт — твой друг / Е.К. Куликович. - Минск, 1990.
6. Лисицын, Ю. П. Теории медицины XX века./ Ю. П. Лисицын. - Минск: Медицина, 1999.
7. Майерс, Д. Психология / Д. Майерс. - Минск: Попурри, 2001.
8. Шарабчиев, Ю. Т. Показатели здоровья в цифрах и фактах: справочное пособие / Ю. Т. Шарабчиев, Т. В. Дудина. - Минск: Книжный дом, 2004.

Дополнительная:

1. Амиров, Н. Х. Ишемическая болезнь у работников административно-управленческого аппарата крупных промышленных предприятий / Н. Х. Амиров, И. Г. Салихов // Артериальная гипертензия, атеросклероз и ишемическая болезнь сердца: науч. тр. / Чебокс. мед. ун-т. - Чебоксары, 1978. - С. 11-14.
2. Баевский, Р. М. Прогнозирование состояния на грани нормы и патологии / Р. М. Баевский. — Минск: Медицина, 1973.
3. Нормативы физического развития, показателей психомоторных и когнитивных функций, умственной работоспособности, школьной адаптации и вегетативной лабильности, деятельности сердечно-сосудистой системы подростков 17-18 лет: пособие для врачей / НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ГУ НЦЗД РАМН. - Минск, 2005.
4. Скрибицкий, Э. Г. Формирование компетентности начинающего исследователя / Э. Г. Скрибицкий, И. Ю. Скрибицкая // Инновации в образовании. - 2007. - № 9. - С. 80-90.
5. Супиков, В.Н. Спорт как сфера услуг: экономика, право, управление / В.Н. Супиков. - Минск, 2005.
6. Супиков, В.Н. Институт спорта: проблемы регионального управления / В.Н. Супиков. - Минск, 2004.

Беларускі дзяржаўны эканамічны ўніверсітэт. Бібліятэка.
Белорусский государственный экономический университет. Библиотека.
Belarus State Economic University. Library.

<http://www.bseu.by>