

Силабус курсу:

## ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я ТА СПОРТУ



СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

<b>Ступінь вищої освіти:</b>	бакалавр
<b>Спеціальність:</b>	053 «Психологія»
<b>Рік підготовки:</b>	2
<b>Семестр викладання:</b>	3 семестр (осінній)
<b>Кількість кредитів ЄКТС:</b>	5
<b>Мова(-и) викладання:</b>	українська
<b>Вид семестрового контролю</b>	залік

### **Автор курсу та лектор:**

к.психол.н., доц., Сербін Юрій Вікторович

вчений ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я та по-батькові  
доцент кафедри психології та соціології

посада

2000serbin@gmail.com	+38-050-989-47- 27	Skype:	Аудиторія за розкладом
електронна адреса	телефон	месенджер	консультації

### **Викладач практичних занять:\***

Кобиляцька Марина Вікторівна

вчений ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я та по-батькові  
асистент кафедри психології та соціології

посада

marina_k2911@ukr.net	+38-066-032-93- 95	Skype:	Аудиторія за розкладом
електронна адреса	телефон	месенджер	консультації

### **Анотація навчального курсу**

#### **Мета вивчення курсу:**

Ознайомлення здобувачів вищої освіти з психологічними основами здорової особистості, основними уявленнями про здорову особистість, із соціально-психологічними аспектами здоров'я; формування у майбутніх фахівців твердих переконань у необхідності здорового способу життя; забезпечення знаннями про психологічні причини здоров'я, які є підґрунтям для розвитку переконань у необхідності здорового способу життя; сприяти формуванню більш свідомого ставлення до виборів тих чи інших способів розв'язання життєвих проблем.

#### **Результати навчання:**

1. Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.
2. Визначати, аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.
3. Формувати ціннісне ставлення людини до свого здоров'я; до здорового способу життя.
4. Користуватися методами саморозвитку та самовдосконалення з метою створення умов для реалізації потенційних можливостей людини, її задоволеності життям.
5. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.
6. Знати та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога.
7. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.

#### **Передумови до початку вивчення:**

для вивчення дисципліни " Психологія здоров'я та спорту " здобувач вищої освіти попередньо повинен набути програмні результати навчання, пов'язані з загальною психологією, віковою психологією, психофізіологією, психодіагностикою, психологією спорту.

### **Мета курсу (набуті компетентності)**

В наслідок вивчення даного навчального курсу здобувач вищої освіти набуде наступних компетентностей:

1. Знати сутність та основні принципи збереження фізичного здоров'я
2. Знати критерії психічного та соціального здоров'я, умови збереження здоров'я на цих рівнях.
3. Здатність проводити діагностику рівнів здоров'я.
4. Здатність застосовувати отримані знання в майбутній професійній діяльності; пропагувати ведення здорового способу життя.
5. Здатність самостійно збирати та критично опрацювати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел.
6. Здатність надавати консультативну допомогу щодо інформаційно-типологічних аспектів психології здоров'я.

7. Здатність користуватись комплексами фізичних вправ для підтримання власного здоров'я.
8. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

### Структура курсу

№	Тема	Години (Л/ЛБ/ПЗ)	Стислий зміст	Інструменти і завдання
1.	Об'єкт і предмет психології здоров'я	2/0/2 заочно 0,5/0/0,5	Культурно-історичний розвиток проблеми душевного здоров'я. Історичний екскурс в дослідження психології здоров'я та психогігієни як науки. Предмет, завдання та методи психогігієни. Предметі завдання психопрофілактики. Міждисциплінарні зв'язки.	Участь в обговоренні Індивідуальні завдання
2.	Фізіологічні особливості організму людини	2/0/2	Анатомо-фізіологічні властивості людини. Фізіологічні властивості організму людини при взаємодії з навколишнім середовищем. Основні аналізатори безпеки життєдіяльності. Значення гомеостазу та нервової системи для забезпечення безпеки організму людини. Загальні уявлення про обмін речовин і енергію, основні види харчових речовин.	Участь в обговоренні Індивідуальні завдання
3.	Медико - біологічні та соціальні проблеми здоров'я	2/0/2 заочно 0,5/0/0,5	Сутність поняття «здоров'я». Біологічні, соціальні та психологічні аспекти здоров'я. Вплив на стан здоров'я людини негативних чинників. Характерні ознаки здоров'я. Загальний рівень здоров'я населення України. Система охорони здоров'я в Україні.	Участь в обговоренні Індивідуальні завдання
4.	Основні уявлення про здорову особистість	4/0/4 заочно 0,5/0/0,5	Еталони здоров'я та здорової особистості в історичному й сучасному вимірах. Античний еталон (здоров'я як внутрішня узгодженість); адаптаційний еталон (здоров'я як пристосування індивіда до навколишнього середовища); антропоцентричний еталон (здоров'я як усестороння самореалізація, або розкриття творчого і духовного потенціалу особистості). Особливість комплексного підходу до вивчення людини на сучасному етапі (інтегративний погляд на людську природу). Головні вияви психічного здоров'я. Модель здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників. Гуманістична ідея здорової особистості (Г. Олпорт).	Участь в обговоренні Індивідуальні завдання
5.	Здоровий спосіб життя	2/0/2	Критерії оцінки психічного здоров'я: властивості особистості, переважаючі психічні стани, адекватність психічного відображення, гармонійність особистості. Розумова працездатність як показник психічного здоров'я. Психологічна стійкість особистості. Емоційна стійкість особистості. Ставлення до здоров'я, його	Участь в обговоренні Індивідуальні завдання

№	Тема	Години (Л/ЛБ/ПЗ)	Стислий зміст	Інструменти і завдання
			компоненти. Внутрішня картина здоров'я. Роль сім'ї у формуванні ставлення до здоров'я.	
6.	Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я	2/0/2	Саморегуляція стану та поведінки в забезпеченні здоров'я. Самоконтроль стану і поведінки в забезпеченні здоров'я. Механізми компенсації в забезпеченні психічного здоров'я. Психогігієна і збереження здоров'я людини.	Участь в обговоренні Індивідуальні завдання
7.	Особистість і стрес	4/0/4 заочне 0,5/0/0,5	Поняття психологічного стресу та причини його виникнення. Види стресу: фізіологічний та психологічний стреси. Проблема емоційного (психологічного) стресу. Причини стресових розладів. Класифікація стресів. Поняття професійного стресу і причини його виникнення. Професійне вигорання як особиста деформація професіонала під впливом професійних стресів. Ознаки поведінкових реакцій людини у стресових ситуаціях. Активні способи підвищення загальної стійкості людського організму.	Участь в обговоренні Індивідуальні завдання
8.	Психологія професійного довголіття спортсменів	2/0/2 заочне 0,5/0/0,5	Основні шляхи розвитку особистості професіонала. Розробка гуманістично орієнтованої моделі професійного розвитку. Особливості психології дорослих людей у різні періоди життя. Шляхи продовження професійного довголіття.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
9.	Психодіагностика і психокорекція психічного та психологічного здоров'я	4/0/4 заочне 0,5/0/0,5	Психологічна діагностика та корекція: визначення, основні цілі і завдання. Групова психокорекція. Переваги групової форми психічної роботи. Тренінг розв'язання проблем. Комунікативний тренінг.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
10.	Практичні методи профілактики психічного та психологічного здоров'я спортсменів	2/0/2 заочне 0,5/0/0,5	Поняття соціально-психологічної профілактики. Завдання, методи та напрямки психопрофілактичної роботи. Профілактична робота шкільного психолога. Психопрофілактична робота в службі сім'ї. Профілактична робота служби профорієнтації та працевлаштування.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
11.	Психопрофілактика психічного здоров'я у різних вікових групах та у різних спортивних напрямках	2/0/2 заочне 0,5/0/0,5	Профілактика психічного здоров'я дітей дошкільного віку. Роль та профілактика психічного здоров'я у підлітковому віці. Актуальні проблеми психічного та фізичного здоров'я студентів. Профілактика психічного здоров'я у дорослому та похилому віці. Особливості прояву депресії у людей похилого віку.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
	<b>Загальна кількість аудиторних годин:</b>	денне 28/0/28  заочне 4/0/4		

## Рекомендована література:

### Базова література:

1. Азарных Т.Д. Психическое здоровье (вопросы валеологии): Учебное пособие / Т.Д.Азарных, И.М.Тыртышников – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: МОДЭК,1999. – С.10.
2. Андреева А. Д. Психологическая поддержка в семье / Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы /Под ред. И.В.Дубровиной.–2-е изд.–Екатеринбург: Деловая кн., 2000.–С. 128–135.
3. Болтівець С.І. Педагогічна психогігієна: теорія та методика: Монографія. / С. І.Болтівець. — К.: Редакція «Бюлетеня Вищої атестаційної комісії України», 2000. — 302 с.
4. Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье. —М., 1990.-208 с
5. Бурлачук Л.Ф. и др. Основы психотерапии / Л.Ф.Бурлачук, И.А. Грабская, А. С. Кочарян. – СПб. : Ника-Центр, 2001. – 320 с.
6. Васильева О. С., Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: [учеб. пособ. для студ. высш. уч. заведений] / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. –М. : Академия, 2001. –352 с.
7. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика / І. Галецька, Т. Сосновський. –Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І.Франка, 2006. –338с.
8. Диагностика здоровья. Психологический практикум / Под ред. проф. С.Никифорова. – СПб.: Речь, 2007. –950 с.
9. Ильина Т.А. Психофизиология состояний человека / Т.А.Ильина. – Изд. 1-е. – СПб. : Питер, 2005. – 416с.
10. Коцан І.Я.. Психологія здоров'я людини/ Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М. І. – Луцьк:РВВ Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – 316 с.
11. Максимова Н.Ю. Психологія адиктивної поведінки: Навч. Посібн. – К.: Видавничо-поліграфічний центр “Київський університет”, 2002.
12. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С.Никифорова.- СПб.: Питер, 2003. – 607 с.: ил. – (Серия «Ученики для вузов»). - Библиогр.: в конце раздела. - Алф. покажч.: с. 599- 606. – ISBN 5-318-00668-X
13. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / Навчальний посібник: М.С.Корольчук, В.М.Крайнюк, А.Ф.Косенко, Т.І.Кочергіна. Загальна редакція М.С.Корольчука. – К.: Фірма “ІНКОС”, 2002. – 272 с.
14. Психология здоровья человека : учеб. пособие / Г. В. Ложкин, М. И. Мушкевич, Ю. А. Бохонкова. - Луганск : Ноулидж, 2012. - 287 с.
15. Психосоматика: взаимосвязь психики и здоровья [Текст]: Хрестоматия/ сост. К.В. Сельченоч.- М. : АСТ; Мн.: Харвест, 2001.- 604с.
16. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика/ Д.Я. Райгородский. – Самара: Бахрах-М, 2007.- 672с.
17. Сборник психологических тестов. Часть I: Пособие/ сост. Е.Е. Миронова.-Мн.: Женский институт ЭНВИЛА, 2005.- 155с.
18. Хомская Е. Д. Нейропсихология / Е. Д. Хомская. – 4-е изд. – СПб. : Питер, 2005. – 496 с.

### Додаткові рекомендовані джерела

1. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. /В.А. Ананьев– СПб: Речь, 2006. – 384 с.

2. Лісова О.С. Психологія здоров'я: Навчально-методичний посібник / О. С. Лісова – Чернівці, 2001. – 348с.

3. Международная классификация функционирования, ограниченный жизнедеятельности и здоров'я (МКФ). Введение. <http://www3.who.int/icf/icftemplate.cfm> (16.04.2006г.)

4. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н. В. Тарабрина. –СПб. : Питер, 2001. –272 с.

5. Тайсон С. Начните двигаться. Руководство по восстановлению двигательных функций после перенесенного инсульта /перевод с англ./ Тайсон С., Эшбурн Э., Джексон Д. - Санкт-Петербург: Политехника, 2001.- 234с.

6. Шкалы, тесты и опросники в медицинской реабилитации. Руководство для врачей и научных работников. / Под ред. А.Н. Беловой., О. Н. Щепетовой.- Москва: «Антидор», 2002.

### Методичне забезпечення

1. Методичні вказівки до вивчення курсу, виконання практичних занять, контрольних робіт, самостійної роботи.

2. НМКДКД дисципліни на сторінці електронного університету.

### Оцінювання курсу

За повністю виконані завдання здобувач може отримати визначену кількість балів:

Інструменти та завдання	Кількість балів
Участь в обговоренні	7 (по 0,5 балів за ЛК)
Практичні заняття	42 (по 3 бали за ПК)
Індивідуальні завдання (контрольні роботи, реферати тощо)	11
Підсумковий екзаменаційний (заліковий) тест	40
<b>Разом</b>	<b>100</b>

### Шкала оцінювання здобувачів

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D		
60-63	E	задовільно	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## Політика курсу

*Плагіат та академічна доброчесність:*

Під час виконання практичних і самостійних завдань здобувачі вищої освіти мають дотримуватися політики академічної доброчесності. Запозичення (використання ідей, розробок, тверджень, статистичних або експериментальних відомостей інших авторів) повинні бути оформлені відповідними посиланнями на першоджерела. Списування або копіювання є категорично забороненими. Перевірка текстів на унікальність здійснюється однаково для всіх здобувачів. Здобувачі вищої освіти самостійно виконують навчальні завдання, завдання поточного та підсумкового контролю (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей).

*Перезарахування кредитів, отриманих у неформальній освіті:*

Здобувач вищої освіти може пройти певні онлайн-курси, які пов'язані з темами дисципліни, на онлайн-платформах. При поданні документу про проходження курсу студенту можуть бути перезараховані певні теми курсу та нараховані бали за завдання.

*Завдання і заняття:*

Всі завдання, передбачені програмою курсу мають бути виконані своєчасно і оцінені в спосіб, зазначений вище. Аудиторні заняття мають відвідуватись регулярно. Пропущені заняття (з будь-яких причин) мають бути відпрацьовані з отриманням відповідної оцінки не пізніше останнього тижня поточного семестру. В разі поважної причини (хвороба, академічна мобільність тощо) терміни можуть бути збільшені за письмовим дозволом декана.

*Поведінка в аудиторії:*

1. Здобувачі вищої освіти користуються у суспільстві всіма правами самостійних, дорослих людей, а тому мають виконувати всі правила внутрішнього розпорядку, що існують у Східноукраїнському національному університеті ім. В. Даля.

2. Основний вид діяльності здобувачів вищої освіти — навчання. Студентство в аудиторії є транслятором загальних норм культури поведінки: інтелігентність, точність, дисциплінованість, акуратність, відповідальність, тощо.

3. Здобувачі вищої освіти обов'язково мають дотримуватися вимог техніки безпеки.

Під час контролю знань здобувачі вищої освіти:

- є підготовленими відповідно до вимог даного курсу;
- розраховують тільки на власні знання (не шукають інші джерела інформації або «допомоги» інших осіб);
- не заважають іншим;
- виконують усі вимоги викладачів щодо контролю знань.