

Київський національний університет
будівництва і архітектури
Кафедра професійної освіти


Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Освітній рівень
017	Фізична культура і спорт, Фізичне виховання і психологія спорту	Магістр

Затверджую

Завідувач кафедри

 / **Костянтин ПОЧКА** /

Розробник силабусу

 / **Руслан КАЛЕНИЧЕНКО** /



СИЛАБУС

Основи психогієни у фізичному вихованні і спорті

(назва, шифр освітньої компоненти (дисципліни))

1) Статус освітньої компоненти: обов'язкова.	
2) Контактні дані викладача: доцент кафедри професійної освіти, кандидат психологічних наук, доцент, Калениченко Руслан Арсенович, e-mail: kalenychenko.ra@knuba.edu.ua , тел. +38-098-664-12-18; +38-063-385-71-87; http://surl.li/rucis	
3) Пререквізити (дисципліни-попередники, які необхідно вивчити, щоб слухати цей курс): «Психологія», «Психологія здорового способу життя».	
4) Коротка анотація дисципліни <i>Мета курсу</i> – формування у майбутніх фахівців у галузі фізичної культури і спорту компетентностей в області психогієни трудової діяльності, засвоєння теоретичних знань і практичних навичок психогієни та психопрофілактики для впровадження їх в свою подальшу практичну діяльність. <i>Завдання:</i> <ul style="list-style-type: none">• у процесі опанування дисципліни сформувати у студентів базу знань та умінь, необхідних для майбутньої професійної діяльності;• ознайомити студентів з найбільш значимими проблемами психогієни і психопрофілактики у вивченні психічного здоров'я особистості;• сформувати знання про вплив різноманітних чинників трудової діяльності та факторів навколишнього середовища на здоров'я людини, її психічне благополуччя в різні вікові періоди та в різних сферах життя;• сформувати у студентів прикладні уміння стосовно застосування знань з психогієни і психопрофілактики в особистому житті та в практиці професійної діяльності;• опанування студентами методів саморегуляції та психологічного розвантаження на базі вивчення теоретичних основ саморегуляції, визначення засобів і прийомів саморегуляції;• формування у майбутніх фахівців у галузі фізичної культури і спорту позитивної мотивації на застосування знань саморегуляції у професійній діяльності.	
5) Структура курсу:	
Загальна кількість кредитів ECTS	4
Сума годин:	120
Вид індивідуального завдання	Реферат, тези виступу (доповіді) на одну з тем, дотичних до змісту дисципліни, або публікація статті на одну з таких тем в інших наукових виданнях
Форма контролю	Екзамен

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Освітній рівень
017	Фізична культура і спорт, Фізичне виховання і психологія спорту	Магістр

б) Зміст курсу:

Лекції:

Модуль 1. Основи психогієни

Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні основи психогієни

Тема 1. Психогієна як наука.

Вступ до вивчення дисципліни.

Предмет і завдання психогієни.

Розділи психогієни та взаємозв'язок з іншими науками.

Вікова періодизація психічного розвитку людини.

Тема 2. Психогієна – наука про збереження психічного здоров'я людини.

Проблеми та рівні сучасної психогієни.

Історія становлення психогієни.

Методи психогієни і психопрофілактики.

Тема 3. Психічне здоров'я студента – основа всіх аспектів (4 години).

Психічне здоров'я – важливий складник здоров'я людини.

Методи і прийоми оцінювання психічного здоров'я.

Емоційна рівновага – основний фактор психічного здоров'я.

Природа емоцій і їхні функції.

Мозкові структури, які відповідають за генерацію емоцій.

Зв'язок емоцій із потребами та їхня роль у формуванні особистості.

Ознаки та умови досягнення емоційної рівноваги.

Тема 4. Фізична культура – головний фактор здоров'я студента (4 години).

Значення рухової активності для організму.

Фізична культура і належна фізична форма.

Складники хорошої фізичної форми та її оцінювання.

Вибір програми вправ та її реалізація.

Тренування з використанням природних чинників.

Змістовий модуль 2. Основи психогієнічної практики у фізичному вихованні і

спорті

Тема 5. Оптимізація розумової працездатності студента в освітньому процесі – пріоритетна умова культури здоров'я (6 годин).

Працездатність і внутрішні чинники, що її зумовлюють.

Працездатність і біоритми.

Працездатність і втома.

Перевтома і хронічна втома.

Освітній процес і стрес. Загальні уявлення про стрес.

Фізіологічний механізм стресу і його симптоми. Механізм регуляції стресу.

Фізіологічний або нормальний стрес.

Патологічний або хворобливий стрес.

Стрес і хвороби.

Патологічний стрес, пов'язаний із навчанням у ЗВО.

Принципи і умови запобігання перевтомам, хронічній втомі та стресу.

Тема 6. Психопрофілактика: засоби швидкої психологічної допомоги (4 години).

Техніки життя у складних умовах.

Як організувати свій час, щоб уникнути стресів.

Прийоми опанування стресових станів.

Психологічний комплекс вправ для зняття стресу.

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Освітній рівень
017	Фізична культура і спорт, Фізичне виховання і психологія спорту	Магістр

Тема 7. Можливості самоопанування складної життєвої ситуації та ресурси індивідуального контролю.

Від чого залежить опанування складної життєвої ситуації.

Способи опанування складної життєвої ситуації.

Типи ставлення до складної життєвої ситуації.

Залежність стратегій подолання від типу характеру.

Практичні заняття:

Заняття 1. Формування психогігієнічної позиції педагога у фізичному виховання і спорті.

Заняття 2. Психогігієна емоційної сфери. Позитивні та негативні емоційні стани. Діагностика психічних станів.

Заняття 3. Психологічна стійкість особистості. Чинники психологічної стійкості у фізичному виховання і спорті.

Заняття 4. Передумови розвитку адаптивних ресурсів особистості (за Л.А. Лепіховою та Т.М. Титаренко).

Заняття 5. Соціально-психологічна адаптація юнаків і дорослих до шкільних і сімейних стресових ситуацій (за Л.А. Лепіховою).

Заняття 6. Вплив гострого і хронічного стресу на психічний стан і діяльність людини (за Л.А. Лепіховою та Т.М. Титаренко).

Заняття 7. Психогігієна дітей. Психогігієна ігрової діяльності. Психогігієна дитячо-батьківських відносин.

Заняття 8. Психогігієна в шкільному та підлітковому віці. Психогігієна в періоді ранньої юності. Психогігієна пізнавальної діяльності.

Заняття 9. Психогігієна праці. Головні прийоми управління часом (якого завжди не вистачає), як боротися з перешкодами в роботі, можливості, які ми не використовуємо.

Заняття 10. Психогігієна сімейних відносин. Психогігієна сексуальних відносин.

Заняття 11. Діагностика в психогігієні. Ви і стрес (тест До. Шрайнера). Копінг-тест Лазаруса.

Заняття 12. Корекція в психогігієні. Релаксаційні вправи. Вправи релаксаційної гімнастики. Аутогенне тренування (метод Шульца).

Заняття 13. Психогігієна і довголіття та хорошого настрою.

Лабораторні заняття: не передбачено

Індивідуальне завдання: реферат, тези виступу (доповіді) на одну з тем, дотичних до змісту дисципліни, або публікація статті на одну з таких тем в інших наукових виданнях:

Психогігієна – наука про збереження психічного здоров'я людини. Фізична культура – головний фактор здоров'я студента. Оптимізація розумової працездатності студента в освітньому процесі – пріоритетна умова культури здоров'я. Психопрофілактика: засоби швидкої психологічної допомоги. Можливості самоопанування складної життєвої ситуації та ресурси індивідуального контролю. Формування психогігієнічної позиції педагога у фізичному виховання і спорті. Проблема психічного і психологічного здоров'я в психології. Завдання практичної психогігієни особистості. Психогігієна емоційної сфери. Позитивні та негативні емоційні стани. Діагностика психічних станів. Психологічна стійкість особистості. Чинники психологічної стійкості у фізичному виховання і спорті. Вплив гострого і хронічного стресу на психічний стан і діяльність людини. Соціально-психологічна адаптація юнаків і дорослих до шкільних і сімейних стресових ситуацій (за Л.А. Лепіховою). Психогігієна дітей. Психогігієна ігрової діяльності. Психогігієна дитячо-батьківських відносин.

7) Посилання на сторінку електронного навчально-методичного комплексу дисципліни: <https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=3470>