

БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе



Толстик
(И.О.Фамилия)

Регистрационный № 199 /уч.

ВАЛЕОЛОГИЯ

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

1-86 01 01 Социальная работа (по направлениям)
направление 1-86 01 01-02 Социальная работа
(социально-психологическая деятельность)
направление 1-86 01 01-03 Социальная работа
(социально-реабилитационная деятельность)

2016 г.

Учебная программа составлена на основе ОСВО 1-86 01 01-2013 и учебных планов УВО № М86-023/уч. 2013г., № М86-024/уч. 2013г., №М86з-026/уч. 2013г., №М86з-027/уч. 2013г., №М86з-029/уч. 2013г.

СОСТАВИТЕЛЬ:

И.Д. Козлов, доцент кафедры социальной работы и реабилитологии,
кандидат медицинских наук

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой социальной работы и реабилитологии учреждения образования
«Государственный институт управления и социальных технологий БГУ»
протокол № 11 22.06.2016

Научно-методическим Советом Белорусского государственного университета
протокол № 6 от 29.06.2016

И.Д. Козлов
Станислав

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Валеология – интегрированная учебная дисциплина, содержащая систематизированные научные знания о факторах, определяющих здоровье человека и подходах к формированию, сохранению и укреплению здоровья индивида с использованием медицинских и социальных технологий, с акцентом на профилактику неинфекционных заболеваний, наносящих основной ущерб здоровью.

Цели и задачи учебной дисциплины.

Изучение студентами основ валеологии определяется необходимостью целенаправленного овладения знаниями для предстоящей практической деятельности по социальной и психологической работе с населением, укрепления и пополнения резерва здоровья каждого человека.

Учебная программа дисциплины «Валеология» включает новейшие научно-обоснованные данные по основным аспектам сохранения здоровья человека – факторы и условия, влияющие на формирование здоровья, методы и критерии диагностики, оценки здоровья на индивидуальном и групповом уровне, механизмы, способы, пути и средства пополнения резерва здоровья человека.

В содержании курса находит отражение современный уровень развития валеологии как науки и реальные потребности в ней практической деятельности по сохранению и укреплению здоровья индивидуума и населения в целом, профилактике основных неинфекционных заболеваний, наносящих основной ущерб здоровью. Овладение знаниями и умениями, непосредственно связанными с актуальными проблемами сохранения и укрепления здоровья индивидуума и населения в целом, профилактике основных неинфекционных заболеваний, поможет будущим специалистам в дальнейшем практически решать эти проблемы с позиций социальной работы.

Цель преподавания и изучения дисциплины «Валеология» состоит в приобретении студентами научных знаний об основных факторах, влияющих на здоровье, о закономерностях формирования, сохранения, укрепления и воспроизводства здоровья человека с использованием медицинских и социальных технологий, а также о путях и способах пропаганды здорового образа жизни и профилактики основных заболеваний.

знать:

- историю формирования учений о медико-социальной защите здоровья;
- социальные механизмы формирования и профилактики болезней цивилизации;

уметь:

- интегрировать социальные, медицинские, психологические, педагогические, мировоззренческие знания, способные служить целям медико-социальной защиты населения;

- проводить работу по предупреждению нарушений здоровья, обусловленных поведенческими факторами риска болезней цивилизации, социальными детерминантами здоровья, духовно-нравственными проблемами;

- осуществлять расчет риска неинфекционных заболеваний и готовить заключения (рекомендации) по социальным аспектам индивидуального стиля жизни;

- разрабатывать программы и протоколы проектов интегрированной профилактики неинфекционных заболеваний и обеспечивать реализацию их социального и психологического разделов;

- вести лекционную и иную информационную работу по социальным проблемам здоровья;

- пользоваться на практике медико-социальными методами популяционной и пенитенциарной работы.

владеть:

- навыками социального просвещения населения, ориентированного на предупреждение зависимостей (курение, алкоголизм, наркомания), девиантного поведения; психо-эмоционального стресса; травматизма; СПИДа;

- навыками подготовки реализации предложений по социальным проблемам здоровья в трудовых и учебных коллективах;

- способностью провести анализ социальных причин, влияющих на общественное здоровье в разных социальных группах и предложить меры коррекции;

- владеть методами решения задач, относящихся к профилактике профессиональных болезней, медико-социальной экспертизе и реабилитации инвалидов и лиц пожилого возраста;

- навыками проведения групповых социально-психологических тренингов, лекций и бесед по этическим ценностям здоровья и принципам социальной защиты личности.

Задачи курса:

- 1) Ознакомление студентов с теоретическими положениями валеологии, ее объектом, предметом исследования и основными категориями;

- 2) Формирование целостного представления о факторах, определяющих состояние здоровья индивидуума и населения в целом, основных показателях здоровья, методологии и методах сохранения здоровья и профилактики основных неинфекционных заболеваний;

- 3) Формирование у студентов, знаний об основных составляющих здорового образа жизни как основы сохранения и укрепления здоровья: и умений эпидемиологических и социально-медицинских исследований;

- 4) Раскрытие специфики социально-медицинской деятельности и ее гуманистической направленности;

5) Овладение основными методами, формами и навыками работы с населением по модификации поведения для изменения ситуации в отношении основных факторов риска для здоровья.

Место учебной дисциплины в системе подготовки специалиста с высшим образованием.

Знания, полученные студентами в ходе изучения курса «Валеология», могут быть использованы в самых различных сферах практической деятельности специалиста по социальной работе:

- при организации социально-медицинской помощи семье по сохранению ее здоровья;
- при организации социально-медицинской помощи по восстановлению физического и психологического здоровья клиентов;
- при составлении плана мероприятий по гигиеническому обучению и воспитанию, формированию здорового образа жизни среди различных контингентов населения;
- при разработке программы коррекции образа жизни клиентов.

Связи с другими учебными дисциплинами.

Курс базируется на всех медицинских знаниях, полученных студентами в течение предшествующих лет обучения в рамках курсов «Основы медицинских знаний» и «Социальная медицина», а также включает элементарную информацию по разделам следующих дисциплин: медицинская биология и общая генетика, биологическая химия, анатомия человека, нормальная физиология, теоретические основы физической культуры, гигиена.

Требования к освоению учебной дисциплины (включая требования образовательного стандарта). По учебному плану курс «Валеология» входит в *цикл специальных дисциплин*, относится к *дисциплинам по выбору студента*.

Выпускник должен:

- АК-1. Уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач.
- АК-2. Владеть системным и сравнительным анализом.
- АК-3. Владеть исследовательскими навыками.
- АК-4. Уметь работать самостоятельно.
- АК-5. Быть способным вырабатывать новые идеи (обладать креативностью).
- АК-6. Владеть междисциплинарным подходом при решении проблем.
- АК-7. Иметь навыки, связанные с использованием технических устройств, управлением информацией и работой с компьютером.
- АК-8. Обладать навыками устной и письменной коммуникации.
- АК-9. Уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни.

Специалист должен:

- СЛК-1. Обладать качествами гражданственности.
- СЛК-2. Быть способным к социальному взаимодействию.

- СЛК-3. Обладать способностью к межличностным коммуникациям.
- СЛК-4. Владеть навыками здоровьесбережения.
- СЛК-5. Быть способным к критике и самокритике (критическое мышление).
- СЛК-6. Уметь работать в команде.
- СЛК-7. Владеть способностью формирования этического сознания.

ПК-10. Диагностировать психологические особенности и уровень психического развития личности, неблагоприятные психические состояния и провоцирующие их факторы.

ПК-11. Осуществлять социально-психологическое консультирование.

ПК-12. Организовывать и осуществлять социально-психологическую реадaptацию и ресоциализацию граждан, находящихся в трудной жизненной ситуации.

ПК-13. Осуществлять психологическую коррекцию поведенческих девиаций, кризисных, суицидоопасных и других неблагоприятных психических состояний.

ПК-14. Осуществлять коррекционно-развивающую работу с различными категориями населения.

ПК-15. Организовывать и проводить социально-психологическое исследование.

ПК-16. Использовать в практической деятельности: социальную сущность определения здоровья, регламентируемую Уставом Всемирной организации здравоохранения; международную классификацию функционирования.

ПК-17. Анализировать социальные составляющие, входящие в сферу социальной медицины, используя их для социальной защиты человека через профилактику болезней, обусловленных социальными факторами, включая профессиональные вредности, производственный и бытовой травматизм, социальные детерминанты здоровья, этические ценности социальной работы.

ПК-18. Разрабатывать проекты общенациональной интегрированной программы профилактики неинфекционных заболеваний, обеспечивая реализацию социальных компонентов.

ПК-19. Осуществлять социальные мероприятия по снижению распространенности в обществе поведенческих факторов риска основных неинфекционных заболеваний (употребление алкоголя, курение табака, гиподинамия, психологический стресс) с учетом конституции и темперамента клиента.

ПК-20. Оценивать уровень риска неинфекционных заболеваний и осуществлять профилактические меры на индивидуальном, групповом и популяционном уровне, включая лекционную деятельность и взаимодействие со средствами массовой информации

Общее количество часов: 108

Количество аудиторных часов:

- 68 часов для студентов дневной формы обучения (направление социально-психологическая деятельность);

- 52 часа для студентов дневной формы обучения (направление социально-реабилитационная деятельность);
- 18 часов для студентов заочной формы обучения (направление социально-психологическая деятельность);
- 16 часов для студентов заочной формы обучения (направление социально-реабилитационная деятельность)
- 12 часов для студентов заочной (сокращенной) формы обучения.

Форма получения высшего образования:

- дневная;
- заочная;
- заочная (сокращенная).

Распределение аудиторного времени по видам занятий, курсам и семестрам:

Форма обучения	Курс, семестр	Лекции (к-во час.)	Лабораторные занятия (к-во час.)	Практические занятия (к-во час.)
Дневная (с-п.д)	4 курс, 7 семестр	40		28
Дневная (с-р.д)	3 курс, 5 семестр	26	10	16
Заочная (с-п.д)	5 курс 9 семестр	12		6
Заочная (с-р.д)	3 курс, 5-6 семестр	8	4	4
Заочная (сокращенная)	2-3 курс, 4-5 семестр	8		4

Формы текущей аттестации по учебной дисциплине в устной форме для всех форм обучения:

дневная форма (с-п. д) зачет – 7 семестр

дневная форма (с-р. д) зачет – 5 семестр

заочная форма (с-п. д) зачет – 9 семестр

заочная форма (с-р. д) зачет – 6 семестр

заочная (сокращенная) форма зачет – 5 семестр

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Тема 1. Валеология как наука и предмет: история, предмет, задачи, определения и понятийный аппарат.

История и истоки. Валеология и другие науки. Лечебная медицина. Социальная гигиена. Валеология. Спортивная медицина. Авиакосмическая медицина. Сохранение и укрепление здоровья здоровых. Два подхода к профилактике. Подход к человеку и его здоровью, используемый в валеологии. Саногенез. Здоровье. Валеологические формулировки здоровья. Предболезнь. - Болезнь. - Выздоровление. Методологические основы валеологии. Основные задачи валеологии. Объект валеологии Определения и понятийный аппарат. Валеология и социальная медицина. Разница в предмете и объекте исследования, в методологических подходах. Сфера общих интересов и взаимопроникновения.

Тема 2. Индивидуальное и общественное здоровье. Взаимоотношение и основные показатели.

Факторы, влияющие на здоровье и их взаимоотношение. Основные показатели, характеризующие здоровье в странах и регионах. Показатели оценки общественного здоровья. Медико-демографические показатели. Показатели заболеваемости и распространенности болезней. Показатели инвалидности и инвалидизации. Смертность. Средняя продолжительность жизни. Распространенность основных хронических заболеваний.

Тема 3. Внешняя среда. Влияние внешней среды на здоровье.

Классификация факторов влияния на здоровье и их взаимоотношения. Влияние внешней среды на здоровье. Взаимодействие организма и внешней среды. Системы организма, непосредственно взаимодействующие с внешней средой. Внутренняя среда. Гомеостаз. Качество атмосферного воздуха и здоровье. Влияние атмосферных загрязнений на здоровье населения. Механизмы влияния колебаний атмосферного давления и температуры на организм человека.

Тема 4. Наследственность, конституция, биологические особенности организма как факторы здоровья и риска заболеваний.

Ген, как структурная и функциональная единица наследственности живых организмов. Аллели. Множественный аллеломорфизм. Генотип. Генóm Типы взаимодействия аллельных генов. Полное доминирование. Неполное доминирование. Кодоминирование. Сверхдоминирование. Типы взаимодействия неаллельных генов. Комплементарность, эпистаз, криптомерия. Полимерия. Эффекты полимерии и их связь с наследственной предрасположенностью к неинфекционным заболеваниям. Наследственность и биологические особенности организма. Фенотип. Конституция. Наследственные заболевания и наследственная предрасположенность.

Тема 5. Риски для здоровья.

Вероятностное представление о влиянии факторов окружающей среды на здоровье человека. Понятие риска. Риск для здоровья. Факторы риска. Факторы природной и социальной среды, факторы образа жизни людей и индивидуальные особенности организма. Риск как количественная мера. Количественные характеристики факторов риска. Абсолютный риск. Относительный риск. Влияние силы фактора риска и его распространенности. Атрибутивный (групповой, добавочный) риск. Определение приоритетных факторов риска. Практическое и научное значение концепции факторов риска в профилактике основных неинфекционных заболеваний и укреплении здоровья.

Тема 6. Эпидемиологические исследования и их теоретическое и практическое значение в решении проблемы сохранения здоровья и профилактики основных неинфекционных заболеваний.

Виды эпидемиологических исследований. Исследования по анализу структуры заболеваемости по классам, группам и рубрикам болезней, по количественной оценке распределения заболеваемости по территории, среди различных групп населения и во времени. Объект дескриптивных эпидемиологических исследований. Территория риска, группа риска, время риска. Репрезентативность и методы ее достижения. Виды и способы формирования выборок. Определение выборки для исследования. Пропорциональная выборка. Стратифицированная выборка. Методы отбора. Ошибки выборки. Аналитические эпидемиологические исследования. Типы аналитических эпидемиологических исследований. Когортные исследования. Эпидемиологические исследования типа “случай-контроль”.

Тема 7. Образ жизни и здоровье. Формирование здорового образа жизни.

Образ, уклад, стиль и качество жизни. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) как социальная и медицинская категория. Факторы образа жизни, имеющие отношение к здоровью. Поведенческие стереотипы как фактор сохранения или разрушения здоровья. Взаимоотношения среды обитания, наследственности, конституции и образа жизни. Стратегии формирования здорового образа жизни. Стратегия образования населения. Роль средств массовой информации. Информационно-разъяснительная деятельность в интересах здоровья. Социальный маркетинг. Социальные, психологические и педагогические аспекты формирования ЗОЖ. Проблемы перехода от обычного образа жизни к здоровому образу жизни. Установка на здоровый образ жизни. Сущность педагогического компонента в формировании здорового образа жизни. Индивидуальная иерархия системы ценностей и здоровый образ жизни.

Тема 8. Основные стратегии укрепления здоровья и профилактики хронических заболеваний.

Популяционная стратегия. Индивидуальные стратегии. Стратегия высокого риска. Индивидуальные стратегии оценки и совершенствования регуляторных механизмов, повышения резервных и адаптационных возможностей. Донозологическая диагностика. Ранняя диагностика заболеваний.

Тема 9. Факторы риска, наносящие глобальный ущерб здоровью. Методы снижения распространенности на уровне населения.

Основные факторы риска, наносящие ущерб здоровью в мире и Европейском регионе и их ранжирование. Курение и злоупотребление алкоголем как интегральные факторы риска для здоровья. Физиологические, психологические и социальные детерминанты высокой распространенности курения табака; механизмы вредного влияния на здоровье и развития зависимости. Методы борьбы с курением на индивидуальном и популяционном уровне. Избыточное употребление алкоголя как фактор риска ущерба для здоровья. Механизмы действия алкоголя на организм и развития зависимости. Употребление психотропных веществ, механизмы развития зависимости, риски для здоровья. Профилактика зависимостей от психотропных веществ.

Тема 10. Факторы риска и механизм развития атеросклероза, обусловленных им нарушений здоровья, заболеваний и их осложнений.

Строение и возрастная эволюция сосудов. Внутренняя сосудистая стенка (интима): роль и механизмы обеспечения адекватного кровотока. Атеросклероз как фундамент развития основных сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений. Механизм и последствия развития атеросклеротических изменений сосудов для здоровья человека. Роль холестерина в патогенезе атеросклероза. Другие факторы, способствующие развитию атеросклероза. Сердечно-сосудистый континуум. Холестерин и липопротеиды. Нарушения липидного обмена, гиперхолестеринемия. Методы выявления и критерии нормы. Классификация уровней холестерина. Методы коррекции повышенного уровня холестерина.

Тема 11. Артериальное давление и масса тела как физиологические показатели функционирования организма и возможного риска для здоровья.

Артериальное давление как физиологический показатель обеспечения адекватного кровотока в различных условиях жизнедеятельности.

Механизмы регуляции артериального давления. Классификация уровней и критерии нормы артериального давления. Артериальная гипертензия как фактор риска и самостоятельное заболевание. Степени артериальной гипертензии. Факторы, повышающие риск развития артериальной гипертензии. Роль повышенного артериального давления в развитии сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений. Немедикаментозные методы профилактики и лечения. Основные принципы медикаментозного лечения артериальной гипертензии. Вес тела. Избыточный вес, ожирение, виды ожирения. Ожирение как интегральный фактор риска для здоровья. Методы определения и критерии нормы. Направления профилактики и лечения.

Тема 12. Питание как физиологический фактор. Пищевые вещества – поставщики пластического материала и энергии; их значение для организма, нормы потребления и баланс.

Функциональное назначение питательных веществ. Нутриенты и балластные вещества. Первичные нутриенты, вторичные нутриенты. Роль кишечной микрофлоры. Незаменимые и заменимые питательные вещества. Белки. Роль аминокислотного состава. Незаменимые и заменимые аминокислоты. Классификация по пищевой ценности. Количественная достаточность и биологическая ценность белка пищевого рациона. Пластическая, энергетическая, сигнальная, защитная, транспортная, каталитическая, буферная роль. Значение количественного и качественного баланса белков в поддержании здоровья и профилактике заболеваний. Жиры. Жирные кислоты. Холестерин. Их роль в липидном обмене и балансе энергии. Значение количественного и качественного баланса жиров в поддержании здоровья и профилактике заболеваний. Углеводы. Простые и сложные углеводы, их роль в обмене веществ. Инсулин и уровень глюкозы. Значение количественного и качественного баланса углеводов в поддержании здоровья и профилактике заболеваний. Энергетический баланс организма. Значение калорического баланса в поддержании здоровья и профилактике основных хронических неинфекционных заболеваний.

Тема 13. Витамины и минералы. Классификация и их значение для здоровья организма.

Минорные пищевые вещества и их значение для организма. Витамины как пищевые вещества. Классификация витаминов. Витамины водо- и жирорастворимые и их роль в метаболизме, основные источники. Значение витаминов в поддержании здоровья и профилактике заболеваний. Минералы. Классификация минералов. Основные источники. Значение минералов в поддержании здоровья и профилактике заболеваний. Антиоксиданты.

Значение антиоксидантов в поддержании здоровья и профилактике заболеваний.

Тема 14. Теоретические основы и основные концепции здорового питания. Роль рационального питания в сохранении здоровья и профилактике основных заболеваний.

Питание как культуральный, социальный и физиологический фактор. Роль этнических и семейных традиций. Концепция сбалансированного питания. Концепция адекватного питания. Понятие о внутренней экологии (эндоэкологии) человека, потоки веществ, поступающих из кишечника. Теория рационального питания. Полноценное и безопасное питание. Общие требования к рациону питания. Современные технологии пищевой индустрии и питательная ценность продуктов. Значение разнообразия продуктов. Продукты приоритетных групп и их количественное соотношение. Пищевая ценность различных продуктов. Роль пищевых волокон и пектинов. Основные риски для здоровья, связанные с питанием. Опасность рациона с избыточным содержанием жира. Пути сокращения потребления животного жира. Поддержание энергетического баланса за счет сложных углеводов. Снижение содержания соли. Допустимые дозы употребления алкоголя. Питание и атеросклероз. Механизмы взаимосвязи. Коррекция рациона в целях профилактики. Питание и артериальная гипертензия. Механизмы взаимосвязи. Коррекция рациона в целях профилактики. Питание и ожирение. Механизмы взаимосвязи. Коррекция рациона в целях профилактики. Питание и онкологические заболевания. Механизмы взаимосвязи. Коррекция рациона в целях профилактики. Питание и цирроз печени. Механизмы взаимосвязи. Коррекция рациона в целях профилактики. Питание и сахарный диабет. Механизмы взаимосвязи. Коррекция рациона в целях профилактики. Основные принципы рационального питания.

Тема 15. Физическая активность как поведенческая характеристика, влияющая на состояние и уровень здоровья. Основные эффекты влияния на здоровье и их физиологические механизмы.

Физическая активность как характеристика образа жизни. Физическая активность - эволюционно значимый фактор формирования организма и его основных систем. Положительные эффекты физической активности на сердечно-сосудистую, нервную, эндокринную системы. Основы биоэнергетического обеспечения мышечной деятельности. Кислородное обеспечение физических нагрузок. Максимальное потребление кислорода как показатель функциональных и резервных возможностей организма. Физическая работоспособность. Физиологические основы и механизмы оздоровительного действия физических упражнений. Влияние гиподинамии

на здоровье, резервные и адаптационные возможности организма. Отрицательные эффекты и механизмы их развития. Болезни, связанные с гиподинамией. Роль профессиональной физической активности и физической активности в часы досуга. Роль физической активности в профилактике основных хронических неинфекционных заболеваний.

Тема 16. Физические тренировки, физические упражнения, их виды и значение для сохранения здоровья, повышения резервных и адаптационных возможностей и профилактики заболеваний.

Оздоровительные физические тренировки. Физиологические основы физических тренировок. Изменения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной системы, развивающиеся в процессе физических тренировок, статический и динамический характер. Этапы развития тренированности. Тип (вид) физической активности. Интенсивность нагрузки. Время (продолжительность) физической активности. Дозирование. Самоконтроль. Методы и значение самоконтроля. Виды физических тренировок. Тренировки, обеспечивающие развитие выносливости. Скоростные (анаэробные) нагрузки, Изометрические упражнения. Нагрузки, развивающие ловкость и координацию. Упражнения, развивающие гибкость. Роль различных видов физических тренировок в профилактике хронических заболеваний и обеспечении активного долголетия. Особенности физических тренировок для снижения веса. Противопоказания к физическим тренировкам.

Тема 17. Гипоксия и закаливание и их место в системе комплексного, активного оздоровительного воздействия на организм человека. Роль в повышении резервных и адаптационных возможностей, профилактике и лечении заболеваний.

Оздоровительное влияние факторов окружающей среды на организм человека и возможности их целенаправленного использования для сохранения и укрепления здоровья. Гипоксия как физиологический и патологический процесс. Виды гипоксии. Классификация. Гипоксические тренирующие воздействия и их физиологические эффекты. Нормо- и гипобарическая гипоксия. Аппаратные гипоксические тренировки. Гипоксические дыхательные тренировки. Биоэнергетические и психологические эффекты дыхательных упражнений. Системы дыхательных упражнений различной направленности. Закаливание. Физиологические механизмы, роль в укреплении здоровья и профилактике заболеваний.

Тема 18. Психическое здоровье его основные критерии и детерминанты.

Психические и физические аспекты здоровья. Критерии психического здоровья. Детерминанты психического здоровья. Физиологические основы

высшей нервной деятельности. Врожденные особенности психики и факторы их обуславливающие. Типы высшей нервной деятельности, темперамент и характер и их психофизиологические основы. Акцентуированные характеры Акцентуации и психопатии. Неврозы как одно из проявлений третьего состояния здоровья. Физиологические, психологические и социальные последствия невротизации личности. Стратегии охраны психического здоровья, на популяционном уровне, рекомендуемые ВОЗ.

Тема 19. Хроническое психоэмоциональное перенапряжение и психический стресс как факторы риска развития нарушений психического здоровья и хронических психосоматических заболеваний. Методы сохранения психического здоровья и профилактики его нарушений.

Хроническое психоэмоциональное перенапряжение, хронический психо-эмоциональный стресс как факторы риска развития психосоматических и других хронических неинфекционных заболеваний и их осложнений. Стресс. Фазы стресса. Психофизиологический механизм. Нейрогормональные и психические проявления. Эустресс и дистресс. Значение дистресса в развитии заболеваний. Физиологические и патологические механизмы действия на организм. Методы профилактики и купирования стресса. Методы сохранения психического здоровья и профилактики его нарушений. Физиологический сон как базовый фактор сохранения психического здоровья. Сон и бодрствование. Фазы сна. Цикл сна. Роль сна в восстановлении физической и умственной работоспособности. Методы психической саморегуляции и их роль в сохранении психического здоровья и профилактике его нарушений.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
(очная форма получения образования,
направление социально-психологическая деятельность)

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов						Количество часов УСР	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Аудиторный контроль УСР	Иное		
	1	3	4	5	6	7	8		9
1.	Валеология как наука и предмет: история, предмет, задачи, определения и понятийный аппарат.	2							Устный контроль
2.	Индивидуальное и общественное здоровье. Взаимоотношение и основные показатели.	2	2						Выборочный опрос, письменный контроль
3.	Внешняя среда. Влияние внешней среды на здоровье.	2							Выборочный опрос
4.	Наследственность, конституция, биологические особенности организма как факторы здоровья и риска заболеваний.	2	2						Выборочный опрос
5.	Риски для здоровья.	2	2						Выборочный опрос

6.	Эпидемиологические исследования и их теоретическое и практическое значение в решении проблемы сохранения здоровья и профилактики основных неинфекционных заболеваний.	2	2						
7.	Образ жизни и здоровье. Формирование здорового образа жизни.	2	2						Выборочный опрос
8.	Основные стратегии укрепления здоровья и профилактики хронических заболеваний.	2							Выборочный опрос
9.	Факторы риска хронических неинфекционных заболеваний и состояний, наносящие ущерб здоровью. Методы снижения распространенности на уровне населения.	2							Выборочный опрос
10.	Факторы риска и механизм развития атеросклероза, обусловленных им нарушений здоровья, заболеваний и их осложнений.	2	2						Выборочный опрос
11.	Артериальное давление и масса тела как физиологические показатели функционирования организма и возможного риска для здоровья.	2	2						Выборочный опрос
12.	Питание как физиологический фактор. Пищевые вещества – поставщики пластического материала и энергии; их значение для организма, нормы потребления и баланс.	4	2						Выборочный опрос

13.	Витамины и минералы. Классификация и их значение для здоровья организма.	2							Выборочный опрос
14.	Теоретические основы и основные концепции здорового питания. Роль рационального питания в сохранении здоровья и профилактике основных заболеваний.	2	2						Выборочный опрос
15.	Физическая активность как поведенческая характеристика, влияющая на состояние и уровень здоровья. Основные эффекты влияния на здоровье и их физиологические механизмы.	2	2						Выборочный опрос
16.	Физические тренировки, физические упражнения, их виды и значение для сохранения здоровья, повышения резервных и адаптационных возможностей и профилактики заболеваний.	2	2						Выборочный опрос
17.	Гипоксия и закаливание и их место в системе комплексного, активного оздоровительного воздействия на организм человека. Роль в повышении резервных и адаптационных возможностей, профилактике и лечении заболеваний.	2	2						Выборочный опрос
18.	Психическое здоровье его основные критерии и детерминанты.	2	2						Выборочный опрос

19.	Хроническое психоэмоциональное перенапряжение и психический стресс как факторы риска развития нарушений психического здоровья и хронических психосоматических заболеваний. Методы сохранения психического здоровья и профилактики его нарушений.	2	2						Выборочный опрос
	Итого	40	28						Зачёт

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
(очная форма получения образования,
направление социально-реабилитационная деятельность)

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов						Количество часов УСР	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Аудиторный контроль УСР	Иное		
	1	3	4	5	6	7	8		9
1.	Валеология как наука и предмет: история, предмет, задачи, определения и понятийный аппарат. Индивидуальное и общественное здоровье. Взаимоотношение и основные показатели.	2							
2.	Внешняя среда. Влияние внешней среды на здоровье. Наследственность, конституция, биологические особенности организма как факторы здоровья и риска заболеваний	2	2						
3.	Риски для здоровья. Эпидемиологические исследования и их теоретическое и практическое значение в решении проблемы сохранения здоровья и профилактики основных инфекционных заболеваний.	2	2						

4.	Образ жизни и здоровье. Формирование здорового образа жизни. Основные стратегии укрепления здоровья и профилактики хронических заболеваний.	2	2						
5.	Факторы риска хронических неинфекционных заболеваний и состояний, наносящие ущерб здоровью. Методы снижения распространенности на уровне населения. Факторы риска и механизм развития атеросклероза, обусловленных им нарушений здоровья, заболеваний и их осложнений.	2							
6.	Артериальное давление и масса тела как физиологические показатели функционирования организма и возможного риска для здоровья.	2	2		2				
7.	Питание как физиологический фактор. Пищевые вещества – поставщики пластического материала и энергии; их значение для организма, нормы потребления и баланс.	2	2						
8.	Витамины и минералы. Классификация и их значение для здоровья организма. Теоретические основы и основные концепции здорового питания. Роль рационального питания в сохранении здоровья и профилактике основных заболеваний.	2			2				
9.	Физическая активность как поведенческая характеристика, влияющая на состояние и уровень здоровья. Основные эффекты влияния на здоровье и их физиологические механизмы.	2	2						

10.	Физические тренировки, физические упражнения, их виды и значение для сохранения здоровья, повышения резервных и адаптационных возможностей и профилактики заболеваний.	2	2		2				
11.	Гипоксия и закаливание и их место в системе комплексного, активного оздоровительного воздействия на организм человека. Роль в повышении резервных и адаптационных возможностей, профилактике и лечении заболеваний	2			2				
12.	Психическое здоровье его основные критерии и детерминанты	2							
13.	Хроническое психоэмоциональное перенапряжение и психический стресс как факторы риска развития нарушений психического здоровья и хронических психосоматических заболеваний. Методы сохранения психического здоровья и профилактики его нарушений	2	2		2				
Итого		26	16		10				Зачёт

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
(заочная форма получения образования,
направление социально-психологическая деятельность)

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов						Количество часов УСП	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Аудиторный контроль УСП	Иное		
	1	3	4	5	6	7	8		9
1.	Валеология как наука и предмет. Индивидуальное и общественное здоровье. Взаимоотношение и основные показатели. Риски для здоровья. Эпидемиологические исследования и их значение в решении проблемы сохранения здоровья. Образ жизни и здоровье. Формирование здорового образа жизни. Основные стратегии укрепления здоровья и профилактики хронических заболеваний.	2							
2.	Факторы риска хронических неинфекционных заболеваний и состояний, наносящие ущерб здоровью. Методы снижения распространенности на уровне населения. Факторы риска и механизм развития	2	2						

	атеросклероза, обусловленных им нарушений здоровья, заболеваний и их осложнений. Артериальное давление и масса тела как физиологические показатели функционирования организма и возможного риска для здоровья.								
3.	Питание как физиологический фактор. Пищевые вещества – поставщики пластического материала и энергии; их значение для организма, нормы потребления и баланс. Витамины и минералы.	2							
4.	Теоретические основы и основные концепции здорового питания. Роль рационального питания в сохранении здоровья и профилактике основных заболеваний. Физическая активность как поведенческая характеристика, влияющая на состояние и уровень здоровья. Основные эффекты влияния на здоровье и их физиологические механизмы.	2							
5.	Физические тренировки, физические упражнения, их виды и значение для сохранения здоровья, повышения резервных и адаптационных возможностей и профилактики заболеваний. Гипоксия и закаливание и их роль в повышении резервных и адаптационных возможностей, профилактике и лечении заболеваний	2	2						
6.	Психическое здоровье его основные критерии и детерминанты. Хроническое психоэмоциональное перенапряжение и психический стресс как	2	2						

	факторы риска развития нарушений психического здоровья и хронических психосоматических								
	заболеваний. Методы сохранения психического здоровья и профилактики его нарушений.								
	Итого	12	6						Зачёт

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
(заочная форма получения образования,
направление социально-реабилитационная деятельность)

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов						Количество часов УСР	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Аудиторный контроль УСР	Иное		
	1	3	4	5	6	7	8		9
1.	Валеология как наука и предмет. Индивидуальное и общественное здоровье. Взаимоотношение и основные показатели. Внешняя среда. Влияние внешней среды на здоровье. Наследственность, конституция, биологические особенности организма как факторы здоровья и риска заболеваний. Риски для здоровья. Эпидемиологические исследования и их значение в решении проблемы сохранения здоровья и профилактики заболеваний.	2							
2.	Образ жизни и здоровье. Формирование здорового образа жизни. Основные стратегии укрепления здоровья и профилактики хронических заболеваний. Факторы риска хронических неинфекционных	2	2		2				

	заболеваний и состояний, наносящие ущерб здоровью. Методы снижения распространенности на уровне населения. Факторы риска и механизм развития атеросклероза, обусловленных им нарушений здоровья, заболеваний и их осложнений. Артериальное давление и масса тела как физиологические показатели функционирования организма и возможного риска для здоровья.								
3.	Питание как физиологический фактор. Пищевые вещества – поставщики пластического материала и энергии; их значение для организма, нормы потребления и баланс. Витамины и минералы. Физические тренировки, физические упражнения, их виды и значение для сохранения здоровья, повышения резервных и адаптационных возможностей и профилактики заболеваний.	2			2				
4.	Психическое здоровье его основные критерии и детерминанты. Хроническое психоэмоциональное перенапряжение и психический стресс как факторы риска развития нарушений психического здоровья и хронических психосоматических.	2	2						
Итого		8	4		4				Зачёт

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
(заочная сокращенная форма получения образования)

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов						Количество часов УСР	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Аудиторный контроль УСР	Иное		
	1	3	4	5	6	7	8		9
1.	Валеология как наука и предмет. Индивидуальное и общественное здоровье. Взаимоотношение и основные показатели. Внешняя среда. Влияние внешней среды на здоровье. Наследственность, конституция, биологические особенности организма как факторы здоровья и риска заболеваний. Риски для здоровья. Эпидемиологические исследования и их значение в решении проблемы сохранения здоровья и профилактики заболеваний	2							
2.	Образ жизни и здоровье. Формирование здорового образа жизни. Основные стратегии укрепления здоровья и профилактики хронических заболеваний. Факторы риска хронических неинфекционных заболеваний и состояний, наносящие ущерб	2	2						

	здоровью. Методы снижения распространенности на уровне населения. Факторы риска и механизм развития атеросклероза, обусловленных им нарушений здоровья, заболеваний и их осложнений. Артериальное давление и масса тела как физиологические показатели функционирования организма и возможного риска для здоровья.							
3.	Питание как физиологический фактор. Пищевые вещества – поставщики пластического материала и энергии; их значение для организма, нормы потребления и баланс. Витамины и минералы. Физические тренировки, физические упражнения, их виды и значение для сохранения здоровья, повышения резервных и адаптационных возможностей и профилактики заболеваний	2						
4.	Психическое здоровье его основные критерии и детерминанты. Хроническое психоэмоциональное перенапряжение и психический стресс как факторы риска развития нарушений психического здоровья и хронических психосоматических.	2	2					
	Итого	8	4					Зачёт

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Литература

Основная:

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология / Ростов н/Д.: Феникс, 2000. - 248 с.
2. Брехман И.И. Введение в валеологию - науку о здоровье. Л., «Наука», 1987..124 с.
3. Вайнер, Э.Н. Валеология: Учебник для вузов / Э.Н.Вайнер. - М.:Флинта: Наука, 2002.- 461с.
4. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. - М., 2006..
5. Гринберг Д. Управление стрессом. СПб.: Питер, 2002.
6. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. - М.: RETORIKA-A, 2001.-560с.
7. Козлов И. Д., Гракович А.А., Плащинская Л. И, Основы рационального питания на популяционном уровне и в целевых группах. – Минск, 2004 – 95с.
8. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение. Учебник для вузов,, Москва 2002 -510 с.
9. Мархоцкий, Я.Л. Валеология. — Минск : Вышэйшая школа, 2010. — 2-е изд. — 288 с.
10. Митева, И.Ю. Курс управления стрессом /И.Ю.Митева. - М, 2005.
11. Основы политики достижения здоровья для всех в Европейском регионе ВОЗ: обновление 2005 г. Копенгаген, Европейское региональное бюро ВОЗ, 2005 г. (Европейская серия по достижению здоровья для всех, № 7.
12. Петленко В.П. Этюды валеологии: здоровье как человеческая ценность /В.П. Петленко, Д.Н. Давиденко. - СПб.: Балт. пед. академия, 2006.
13. Петрушин В. И. , Петрушина Н. В, Валеология. М. – 2002..
14. Стратегия предупреждения хронических заболеваний в Европе. Основное внимание - действиям общества по укреплению общественного здоровья. Видение стратегии с позиции CINDI. Копенгаген, Европейское региональное бюро ВОЗ, 2004 г.
15. Ужегов Г. Н. Питание и здоровье. М. – 2002.
16. Черемистинов В. Н. Валеология. М. – 2005.
17. Чумаков Б.Н. Валеология. М. 2003.

Дополнительная:

1. Амосов, Н.М. Алгоритм здоровья /Н.М.Амосов. - М.,2003.
2. Баевский, Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии/ Р.М.Баевский.- М., 1999. – 321с.
3. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. - ФиС, 2000.

4. Вайнер Э.Н. Общая валеология. - Липецк, 2001.
5. Воронина Л.П. Проблемы старения и долголетия. Минск, «Асобны», 2007-47 с.
6. Колбанов В.В. Валеология. Основные понятия, термины и определения., Санкт-Петербург, 2001- 255 с.
7. Никифоров Г.С. Психология здоровья. Уч. пособие - СПб.: Речь, 2002.
8. Социальная гигиена (медицина) и организация здравоохранения: Учеб. руководство / Под ред. Ю.П. Лисицына. М., 2001.
9. Социальная работа: Теория и организация: учеб. пособие /П.П. Украинец, С.В. Лапина и др. Под ред. П.П. Украинец. - Мн.: ТетраСистемс, 2005.
10. Торохова, Е.И. Валеология: Словарь-справочник: Учеб. пособие для студентов вузов / Е.И.Торохова. - М.: Изд-во "Флинта", Изд-во "Наука", 2002. -344 с.
11. Шелтон Г. Голодание и здоровье. М.: Грэгори-Пейдж, 1998.
12. Эллис А., Драйден У. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии. 2-е изд./Пер. с англ. Т. Саушкиной.— СПб., «Речь», 2002.

Перечни используемых средств диагностики учебной деятельности.

Для диагностики компетенций используются следующие формы:

Устная форма

1. Собеседования.
3. Доклады на семинарских занятиях.
5. Устные зачеты.

Устно-письменная форма

1. Отчеты по аудиторным практическим упражнениям с их устной защитой.
2. Отчеты по лабораторным работам с их устной защитой.

Содержание рейтингового контроля успеваемости

Название дисциплины	Количество этапов/Форма отчетности		Весовой коэффициент текущей успеваемости	Весовой коэффициент зачётной оценки
Занятость населения и её регулирование	1	Программированный контроль знаний, тема 1	0,2	0,6
	2	Программированный контроль знаний, тема 22	0,2	

ТЕМАТИКА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Тема 2. Индивидуальное и общественное здоровье. Взаимоотношение и основные показатели.

Вопросы для обсуждения:

Показатели оценки общественного здоровья.

Показатели заболеваемости и распространенности болезней.

Смертность. Показатели смертности.

Общие и стандартизованные показатели.

Средняя продолжительность жизни.

Практические задания

Собственные примеры расчета каждого из показателей заболеваемости и смертности.

Расчеты показателей смертности и заболеваемости по исходным данным задания.

Тема 3. Наследственность, конституция, биологические особенности организма как факторы здоровья и риска заболеваний.

Вопросы для обсуждения:

Генотип. Генóm.

Аллели. Множественный аллеломорфизм.

Типы взаимодействия аллельных генов. Схемы и Типы взаимодействия неаллельных генов. Комплементарность, эпистаз, криптомерия. Полимерия.. Эффекты полимерии и их связь с наследственной предрасположенностью к неинфекционным заболеваниям.

Наследственные заболевания и наследственная предрасположенность.

Практические задания

Составление схем и примеров

Составить схемы взаимодействия аллельных генов: полное доминирование, неполное доминирование, кодоминирование.

Подобрать примеры: полное доминирование, неполное доминирование, кодоминирование, сверхдоминирование.

Тема 6. Эпидемиологические исследования и оценка рисков для здоровья.

Вопросы для обсуждения:

Эпидемиологическая диагностика и ее место в оценке здоровья населения.

Типы аналитических эпидемиологических исследований.

Практические задания:

Составление схем дизайнов:

дномоментного исследования состояния здоровья и рисков;

когортного исследования;

исследования типа “случай-контроль”;

экспериментально-профилактического исследования.

Тема 7. Образ жизни и здоровье. Формирование здорового образа жизни.*Вопросы для обсуждения:*

Факторы образа жизни, имеющие отношение к здоровью.

Поведенческие стереотипы как фактор сохранения или разрушения здоровья.

Информационный компонент в формировании здорового образа жизни.

Педагогический компонент в формировании здорового образа жизни.

Психологический компонент в формировании здорового образа жизни.

Социальный маркетинг в формировании здорового образа жизни.

Практические задания:

Составление текстов и схем дизайна памяток и рекламных проспектов для формирования здорового образа жизни.

Составление схемы и плана социального маркетинга для продвижения отдельных составляющих здорового образа жизни для разных целевых групп.

Тема 10. Факторы риска и механизм развития атеросклероза, обусловленных им нарушений здоровья, заболеваний и их осложнений.*Вопросы для обсуждения:*

Механизм и последствия развития атеросклеротических изменений сосудов для здоровья человека.

Роль холестерина в патогенезе атеросклероза. Холестерин и липопротеиды. Классификация уровней холестерина.

Нарушения липидного обмена, гиперхолестеринемия. Факторы, способствующие развитию гиперхолестеринемии. Методы выявления и критерии нормы.

Методы коррекции повышенного уровня холестерина.

Другие факторы, способствующие развитию атеросклероза. Сердечно-сосудистый континуум.

Практические задания:

Составить схему сердечно-сосудистого континуума и отметить на ней точки приложения для профилактических и оздоровительных мероприятий.

Тема 11. Артериальное давление и масса тела как физиологические показатели функционирования организма и возможного риска для здоровья.

Вопросы для обсуждения:

Механизмы регуляции артериального давления.

Классификация уровней и критерии нормы артериального давления.

Артериальная гипертензия как фактор риска и самостоятельное заболевание.

Степени артериальной гипертензии.

Факторы, повышающие риск развития артериальной гипертензии.

Роль повышенного артериального давления в развитии сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений.

Немедикаментозные методы профилактики и лечения. Основные принципы медикаментозного лечения артериальной гипертензии.

Вес тела. Избыточный вес, ожирение, виды ожирения. Методы определения и критерии нормы.

Ожирение как интегральный фактор риска для здоровья. Направления профилактики и лечения.

Практические задания:

Измерение артериального давления.

Демонстрация основных ошибок при измерении артериального давления.

Определение границ идеального веса для своего роста, пола и возраста.

Вычисление индекса Кетле и классификация полученных результатов по шкале: норма – избыточная масса – ожирение по степеням по исходным данным роста и веса.

Тема 12. Питание как физиологический фактор. Пищевые вещества – поставщики пластического материала и энергии; их значение для организма, нормы потребления и баланс.

Вопросы для обсуждения:

Белки. Роль аминокислотного состава. Незаменимые и заменимые аминокислоты. Классификация по пищевой ценности. Значение количественного и качественного баланса белков в поддержании здоровья и профилактике заболеваний.

Жиры. Жирные кислоты. Холестерин. Их роль в липидном обмене и балансе энергии. Значение количественного и качественного баланса жиров в поддержании здоровья и профилактике заболеваний.

Углеводы. Простые и сложные углеводы, их роль в обмене веществ. Инсулин и уровень глюкозы. Значение количественного и качественного баланса углеводов в поддержании здоровья и профилактике заболеваний.

Энергетический баланс организма. Значение калорического баланса в поддержании здоровья и профилактике основных хронических неинфекционных заболеваний.

Практические задания:

Расчет энерготрат для лиц разного веса, роста, пола, возраста, профессиональной физической активности.

Составление сбалансированного рациона при различных энергетических тратах.

Тема 14. Теоретические основы и основные концепции здорового питания. Роль рационального питания в сохранении здоровья и профилактике основных заболеваний.

Вопросы для обсуждения:

Питание как культуральный, социальный, поведенческий и физиологический фактор. Роль этнических и семейных традиций.

Концепция сбалансированного питания. Концепция адекватного питания. Теория рационального питания. Основные принципы рационального питания.

Общие требования к рациону питания. Полноценное и безопасное питание. Современные технологии пищевой индустрии и питательная ценность продуктов.

Значение разнообразия продуктов. Продукты приоритетных групп и их количественное соотношение. Пищевая ценность различных продуктов. Роль пищевых волокон и пектинов.

Питание и атеросклероз. Механизмы взаимосвязи. Коррекция рациона в целях профилактики.

Питание и артериальная гипертензия. Механизмы взаимосвязи. Питание и ожирение. Механизмы взаимосвязи.

Питание и онкологические заболевания.

Питание и сахарный диабет. Механизмы взаимосвязи. Коррекция рациона в целях профилактики.

Роль социально-экономических факторов и государственной политики в формировании характера питания населения.

Практические задания:

1. Сформулировать основные направления изменений в питании в целях профилактики атеросклероза и его осложнений.
2. Сформулировать основные направления изменений в питании в целях профилактики артериальной гипертензии.
3. Сформулировать основные направления изменений в питании в целях профилактики онкологических заболеваний.

Тема 15. Физическая активность как поведенческая характеристика, влияющая на состояние и уровень здоровья. Основные эффекты влияния на здоровье и их физиологические механизмы.

Вопросы для обсуждения:

Физическая активность - эволюционно значимый фактор формирования организма и его основных систем.

Положительные эффекты физической активности на сердечно-сосудистую, нервную, эндокринную системы.

Основы биоэнергетического обеспечения мышечной деятельности. Кислородное обеспечение физических нагрузок.

Физиологические основы и механизмы оздоровительного действия физической активности.

Влияние гиподинамии на здоровье. Отрицательные эффекты и механизмы их развития. Болезни, связанные с гиподинамией.

Роль профессиональной физической активности и физической активности в часы досуга в сохранении здоровья и профилактике основных хронических неинфекционных заболеваний.

Практические задания:

Подсчет частоты пульса на лучевой и на сонных артериях.

Оценка наполняемости и скорости пульса.

Составить типовые программы оптимизации физической активности с целью профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, для лиц разного возраста.

Тема 16. Физические тренировки, физические упражнения, их виды и значение для сохранения здоровья, повышения резервных и адаптационных возможностей и профилактики заболеваний.

Вопросы для обсуждения:

1. Физические тренировки. Классификация физических нагрузок по характеру кислородного обеспечения и направленности развития основных физических качеств.
2. Физические тренировки на выносливость. Особенности кислородного обеспечения. Дозирование по интенсивности и длительности.
3. Максимальное потребление кислорода и порог анаэробного обмена как показатели функционирования систем кислородного обеспечения организма.
4. Этапы развития выносливости в процессе тренировок.
5. Силовые физические тренировки.
6. Тренировки на скорость и гибкость.
7. Комплексные программы оздоровительных физических тренировок.

Практические задания

1. Расчет тренирующей частоты сердечных сокращений по заданным параметрам.
2. Оценка физической тренированности по динамике пульса.
3. Составить список показателей, которые могут быть использованы для оценки эффективности оздоровительных тренировок без применения специальных методов обследования.
4. Составление собственной индивидуальной комплексной программы оздоровительных физических тренировок.

Тема 17. Гипоксия и закаливание и их место в системе комплексного, активного оздоровительного воздействия на организм человека. Роль в повышении резервных и адаптационных возможностей, профилактике и лечении заболеваний.

Вопросы для обсуждения:

1. Оздоровительное влияние факторов окружающей среды на организм человека и возможности их целенаправленного использования для сохранения и укрепления здоровья.
2. Гипоксия как физиологический и патологический процесс. Виды гипоксии. Классификация.
3. Нормо- и гипобарическая гипоксия. Аппаратные гипоксические тренировки
4. Гипоксические тренирующие воздействия, виды и методы, физиологические эффекты.
5. Системы дыхательных упражнений различной направленности.
6. Физиологические и психологические эффекты дыхательных упражнений.
7. Закаливание: виды, механизмы действия и роль в укреплении здоровья.

Практические задания:

1. Проведение проб Штанге и Генча и их оценка.
2. Освоение дыхательных упражнений гипоксической направленности.
3. Составление схемы сходства и различий в механизме и оздоровительных эффектах физических упражнений и гипоксических тренировок.

Тема 18. Психическое здоровье его основные критерии и детерминанты.

Вопросы для обсуждения:

1. Социальные детерминанты психического здоровья. Основные направления действий, рекомендуемые ВОЗ, для сохранения психического здоровья на уровне населения.
2. Психическое здоровье и психологические защиты.
3. Психическое здоровье и социальная адаптация личности.
4. Синдром профессионального выгорания и психическое здоровье.

5. Профессиональная психическая деформация и психическое здоровье.
6. Психологические подходы и методы сохранения психического здоровья и повышения стрессоустойчивости.

Темы рефератов

1. Сон его роль в сохранении и восстановлении психического здоровья
2. Физиологические, психологические и социальные последствия невротизации личности.
3. Алкоголь и психическое здоровье.
4. Психотерапевтические методы профилактики и купирования стресса.
5. Психологические методы профилактики и купирования стресса.

Использование методик психологического тестирования для оценки психического здоровья

Тема 19. Хроническое психоэмоциональное перенапряжение и психический стресс как факторы риска развития нарушений психического здоровья и хронических психосоматических заболеваний. Методы сохранения психического здоровья и профилактики его нарушений.

Вопросы для обсуждения:

1. Стресс. Фазы стресса. Триада Селье.
2. Функциональные системы и органы, обеспечивающие развертывание и реализацию стрессовых реакций.
3. Изменения уровней гормонов при стрессе.
4. Соматические последствия дистресса.
5. Психические и психологические последствия дистресса.
6. Методы профилактики стресса.
7. Методы купирования стресса.
8. Сон. Фазы сна. Значение для сохранения психического здоровья и профилактики его нарушений.

Практические задания

Составление анкеты на определение степени устойчивости к психоэмоциональному стрессу.

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)
Основы медицинских знаний	Социальной работы и реабилитологии	Изменений не требуется	22.06.2016, протокол №11
Социальная медицина	Социальной работы и реабилитологии	Изменений не требуется	22.06.2016, протокол №11