

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

# **ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ**

## **ПРАКТИКУМ**

Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура  
Магистерская программа «Физкультурно-оздоровительные  
технологии»  
Квалификация – магистр

Ставрополь  
2018

УДК 159.9 (075.8)  
ББК 88.3 я73  
П 96

Печатается по решению  
редакционно-издательского совета  
Северо-Кавказского федерального  
университета

***Рецензенты:***

канд. пед. наук, доцент ***Л. В. Белова***,  
канд. пед. наук, доцент ***З. В. Сапронова***

П 86    **Психология здоровья:** практикум / авт.-сост. Е. В. Титаренко. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2018. – 99 с.

Пособие содержит теоретический и методический материалы для курса по выбору «Психология здоровья», а также вопросы и задания для самопроверки и рекомендуемую литературу.

Предназначено для магистров факультета физической культуры, обучающихся по направлению 49.04.01 Физическая культура.

УДК 159.9 (075.8)  
ББК 88.3 я73

***Автор-составитель***

канд. пед. наук, доцент ***Е. В. Титаренко***

Издательство Северо-Кавказского  
федерального университета, 2018

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Учебное пособие (практикум) содержит материал для практических занятий по дисциплине «Психология здоровья», разработанного в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура, Магистерская программа «Физкультурно-оздоровительные технологии» и квалификации выпускника – магистр на кафедре теории и методики физической культуры и спорта института образования и социальных наук Северо-Кавказского федерального университета.

**Целью освоения дисциплины** является раскрытие личностных потенциалов человека, формирующих гармоничную личность, развитие способностей для осуществления сотрудничества с разновозрастными участниками рекреационной деятельности.

**Задачи освоения дисциплины:**

- совершенствовать и развивать интеллектуальный и общекультурный уровень студента, добиваться нравственного и физического совершенствования личности;
- способствовать развитию умения управлять своим физическим и психическим состоянием в целях повышения результативности педагогической деятельности;
- способствовать сохранению, укреплению и целостному развитию духовной, психической, социальной и соматической составляющих здоровья;
- развитие способностей осуществлять сотрудничество с разновозрастными участниками рекреационной деятельности.

Процесс изучения отдельных разделов дисциплины направлен на формирование профессиональных компетенций:

- ПК-3 – способность применять в образовательной деятельности технологии педагогического контроля результатов обучения и воспитания, интерпретировать результаты и вносить коррективы в организацию образовательной деятельности и в повышение результативности образовательной деятельности;
- ПК-15 – способность осуществлять сотрудничество с разновозрастными участниками рекреационной деятельности.

В результате изучения дисциплины студент должен:

### **Код компетенции: ПК-3**

**Знать:** основы психологии здоровья и способствовать их применению в образовательной деятельности, применяя технологии педагогического контроля, результатов обучения и воспитания, как интерпретировать результаты и вносить коррективы в организацию образовательной деятельности и в повышение результативности образовательной деятельности.

**Уметь:** профессионально использовать знания, полученные в результате изучения дисциплины для применения их в образовательной деятельности, также технологий педагогического контроля, результатов обучения и воспитания, интерпретировать результаты и вносить коррективы в организацию образовательной деятельности, повышение результативности образовательной деятельности.

**Владеть:** знаниями, полученными в результате изучения дисциплины для применения их в образовательной деятельности, также технологии педагогического контроля результатов обучения и воспитания, интерпретировать результаты и вносить коррективы в организацию образовательной деятельности, повышение результативности образовательной деятельности.

### **Код компетенции: ПК-15**

**Знать:** основы психологии здоровья для осуществления сотрудничества с разновозрастными участниками рекреационной деятельности.

**Уметь:** профессионально использовать знания, полученные в результате изучения дисциплины для осуществления сотрудничества с разновозрастными участниками рекреационной деятельности.

**Владеть:** знаниями, полученными в результате изучения дисциплины для осуществления сотрудничества с разновозрастными участниками рекреационной деятельности.

## **1. Психология здоровья как новое научное направление.**

### **Понятие здоровья человека. Понятие психологии здоровья. Задачи психологии здоровья. Составляющие компоненты психологии здоровья**

**Цель:** раскрыть понятие о здоровье, психологии здоровья как новом научном направлении.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции:**

- знания понятий здоровья человека и психологии здоровья для формирования способности осуществлять сотрудничество с разновозрастными участниками рекреационной деятельности;
- умения применять полученные знания умения и навыки для осуществления сотрудничества с разновозрастными участниками рекреационной деятельности.

#### **Актуальность темы**

Проблема здоровья во все времена и эпохи была чрезвычайно актуальной. Всемирная организация здравоохранения под здоровьем понимает состояние полного физического, психического и социального благополучия человека. Система здравоохранения подходит к здоровью, как к состоянию отсутствия болезней. Указанные представления описательны и не дают конкретных рекомендаций, что нужно делать для обретения здоровья. Психология здоровья как проблема, аспект научной и практической деятельности клинических психологов, направлена на охрану и укрепление здоровья населения и решает разнообразные задачи: профилактические, лечебные, реабилитационные, психологические, консультативные. Данное направление еще утверждается в отечественной психологии в качестве новой и самостоятельной области научного знания. Главным принципом психологии здоровья является «познание и сотворение человеком самого себя». Таким образом, психологию здоровья можно определить как науку о психологических причинах здоровья, о методах и средствах его сохранения, укрепления и развития.

#### **Теоретическая часть**

Здоровье – это ресурс повседневной жизни, но не цель существования. Это позитивное понятие, подчеркивает личностные и

социальные аспекты здоровья, а также физические возможности человека».

Существуют и другие определения: «состояние, характеризующееся анатомической, физиологической и психологической целостностью; способность выполнять личностно-значимые социальные роли (в семье, на работе и в обществе); справляться с физическим, биологическим, психологическим и социальным стрессом; чувство благополучия; отсутствие риска заболевания или преждевременной смерти»; «состояние равновесия между человеком и его физическим, биологическим и социальным окружением, совместимое с полной физической активностью». Экологическое определение: «Устойчивое состояние, в котором люди и окружающие их живые существа, с которыми они взаимодействуют, могут сосуществовать независимо в равновесии».

Профессор Роман Маркович Баевский определяет здоровье как способность человека адаптироваться к изменяющимся условиям внешней среды, взаимодействуя с ними свободно на основании своей биологической, психологической и социальной сущности. В этом определении подчеркиваются три составляющие здоровья: 1) способность адаптироваться, 2) свобода реагирования, 3) сущность человека. Способность адаптироваться, или приспосабливаться, определяется набором приспособительных природных форм, форм поведения или навыков, свойственных индивидууму, которые получены по наследству или выработаны в процессе жизнедеятельности.

Человек рождается в редких случаях абсолютно здоровым, непосредственно при рождении включаются все возможные адаптационные механизмы, соответствующие индивидуальным особенностям отдельного организма, которые приводят этот организм к оптимальной норме. Здесь значительное влияние оказывают наследственные факторы, внешние факторы, медицинские факторы и факторы Высших сил, которые еще не изучены.

Свобода реагирования зависит от внутренних резервов человека, адекватного восприятия им влияния внешней среды, адекватная оценка внутренних процессов и возрастных изменений. Сущность должна обеспечивать два предыдущих аспекта здоровья. Таким образом, здоровье – это сущностное состояние человека, определяющее его свойство сохранять высокую жизнеспособ-

ность и свободу реагирования в изменяющихся условиях внешней среды. Здоровье у того, кто способен жить свободно, в гармонии с его окружением. Эта способность зависит от правильного мировоззрения «Я есть путь!», от резервов организма, от адаптационных форм поведения и адекватного восприятия всего происходящего.

Психология здоровья представляет собой комплекс специфических образовательных, научных и профессиональных вкладов психологии как научной дисциплины по укреплению и поддержанию здоровья, предотвращению и лечению болезней, идентификации этиологических и диагностических коррелятов здоровья, болезни и связанных с ней дисфункций, а также по анализу и улучшению систем здравоохранения и формирование стратегии (политики) здоровья. Так же включает в себя практику поддержания здоровья человека от его зачатия до его смерти.

В существующих учебниках и пособиях по Психологии здоровья, приводятся данные по факторам, влияющим на здоровье человека в процессе его жизни, в основном это: здоровый образ жизни, наследственность, экология, медицина (рис.1).



Рисунок 1. Основные факторы, влияющие на здоровье человека

Таблица, по Лисицину Ю.П., Комарову Ю.М. (1987 г.), которая приведена ниже, содержит перечисление групп факторов риска, составляющих факторов риска и соответствующий % к каждой группе, цифровые показатели близки к показателям на рисунке:

Таблица 1

№	Группа факторов риска	Составляющие факторов риска	%
I.	Образ жизни	Гиподинамия; вредные привычки: курение, злоупотребление алкоголем, потребление наркотиков; нерациональное питание; злоупотребление лекарствами; неудовлетворение работой; вредные условия труда; стрессовые ситуации (дис-трессы); плохие материально-бытовые условия; сложные отношения в семье; одиночество; низкий образовательный и культурный уровень;	60
II.	Генетические факторы	Предрасположенность к наследственным болезням; предрасположенность к дегенеративным болезням.	10
III.	Окружающая среда	Загрязнение воздуха канцерогенами; загрязнение воды канцерогенами; другие загрязнения воздуха; загрязнения воды; загрязнения почвы; резкая смена атмосферного давления; повышение ге-лиокосмических, магнитных и других излучений.	20
IV.	Медицинские факторы	Неэффективность профилактических мероприя-тий; низкое качество медицинской помощи; несвоевременность медицинской помощи.	10

В качестве главных критериев психологического здоровья ученые выделяют:

- позитивное самоощущение (основной эмоциональный фон – позитивное настроение), позитивное восприятие окружающего мира;

- высокий уровень развития рефлексии (рефлексия (от лат. reflexio – обращение назад, «внутренний диалог с самим собой») – процесс самопознания внутренних психических актов и состояний;

- наличие «здорового» стремления улучшать качество основ-ных видов деятельности;

- успешное прохождение возрастных кризисов.

- адаптированность к социуму, умение выполнять основные социальные и семейные роли.

Составляющими компонентами психологии здоровья челове-ка считают: интеллектуальный, личностный, эмоциональный, творческий, физический и духовный аспект здоровья.



**Интеллектуальный аспект здоровья.** Способность человека развивать интеллект и уметь им пользоваться; умение приобретать объективные знания и воплощать их в жизнь это интеллектуальный аспект здоровья.

Интеллект – (от лат. intellectus понимание, познание) это разум, рассудок, умственные способности. Учиться из опыта, приспособливаться, адаптироваться к новым ситуациям, применять знание, чтобы управлять.

Интеллектуальность, по определению в словаре русских синонимов – это умственность, ум, духовность. Выделяют два рода интеллекта: чувствительный интеллект, и сознательный интеллект.

**Личностный аспект здоровья.** В психологии существует огромное количество определений и понятий личности. Однако большее количество исследователей склонны считать, что «личность есть прижизненно формирующаяся и индивидуально своеобразная совокупность черт, определяющих образ (стиль) мышления данного человека, строй её чувств и поведения». Великий нейрофизиолог XX века Джон Экклз (1903-1997), лауреат Нобелевской премии по исследованиям мозга утверждал «Каждый из нас знает уникальность своего внутреннего мира. Становление каждой уникальной индивидуальности лежит за пределами научных исследований». Это говорит о том, что научные открытия в области познания личности, индивидуальности бесконечны. На склоне своих лет ученый, в одном из интервью сказал: «...Я вынужден думать, что существует нечто подобное сверхъестественному началу моего уникального, сознающего себя духа и моей уникальной души... Идея сверхъестественного творения помогает мне избежать, очевидно, нелепого умозаключения о генетическом происхождении моего «Я».

**Творческий аспект здоровья.** Творчество можно рассматривать не только как процесс создания чего-то нового, но и как процесс, протекающий при взаимодействии личности (или внутреннего мира человека) и действительности. При этом изменения происходят не только в действительности, но и в личности. «Личность характеризуется активностью, стремлением субъекта расширять сферу своей деятельности, действовать за границами требований ситуации и ролевых предписаний; направленностью – устойчивой доминирующей системой мотивов – интересов, убеждений» Дей-

ствия, выходящие за границы требований ситуации, и являются творческими действиями.

В соответствии с принципами, описанными С.Л. Рубинштейном «производя изменения в окружающем мире, человек меняется сам». Таким образом, человек осуществляя творческую деятельность, изменяет себя и все вокруг себя.

Ананьев Б.Г. считает, что творчество – это процесс объективации внутреннего мира человека. Творческое выражение является выражением интегральной работы всех форм жизни человека, проявлением его индивидуальности.

Каждому человеку при рождении даны определенные творческие способности, и сохраняются они в его подсознании, всю жизнь. Кому-то «разрешено» сразу с детства воспользоваться «Божьим даром», а некоторым приходится всю жизнь, методом проб и ошибок, добывать этот дар из глубины своей сущности. В истории много примеров, когда уже довольно-таки в зрелом возрасте человек становился великим художником, скульптором, врачом, целителем, дизайнером и так далее. Так же известны случаи удивительного исцеления, излечения от тяжелых заболеваний при помощи обращения к какому-либо ремеслу. Многие преодолевшие самый тяжелый недуг, говорят, что обращались именно к творчеству.

Михай Чиксентмихайи (Mihaly Csikszentmihalyi, 29 сентября 1934) – профессор психологии, бывший декан факультета Чикагского университета, посвятил свою жизнь исследованию тем «счастья, креативности, субъективного благополучия и весёлости», однако более всего он известен за свою идею «потока» – потокового состояния, изучаемого им в течение нескольких десятилетий. Его книга «Поток» написана по результатам исследования феномена креативности, построенная на материале искренних интервью со многими выдающимися творческими людьми, которые изменили себя, мир вокруг себя, привнесли в культуру «поток» энергии. Исследуя творческих личностей, автор обнаружил в результате исследований, что они счастливы, благодаря тому, что в процессе озарения они испытывают состояние «потока». Это состояние полного слияния с выполняемым делом, «когда не ощущаешь ни времени, ни самого себя, когда вместо усталости получаешь постоянный поток энергии».

Именно такой «поток» увлеченности каким-либо любимым делом, является неоценимым лекарством для человека.

**Физический аспект здоровья.** Между психическим, соматическим и физиологическим составляющим человека, существует диалектическая, причинно-следственная связь, еще не получившая полного и окончательного объяснения.

Принципиальной теоретической проблемой является познание особенностей взаимодействия биологических и собственно психических механизмов, которые обеспечивают комплементарный эффект физических упражнений и психотренинга. Анализируя все обнаруженные современные методики и технологии по изучению и применению различных упражнений физической культуры, в целях психотренинга и осознания своей телесности, можно выделить несколько основных требований:

- «вслушиваться» в ощущения, возникающие в мышцах, наслаждаться этими ощущениями, запоминать их и воспроизводить в последующих занятиях;
- добиваться оптимальной релаксации неработающих мышечных групп;
- сохранять равномерное (расслабленное) дыхание;
- произвольно концентрировать своё внимание на работающих мышцах;
- фиксировать внимание на ощущении лёгкого, упругого, гибкого, сильного тела (в соответствии с тем, на что направленно упражнение);
- выполняя упражнения, использовать образное представление и воображение (представление сопротивления, тяжести, легкости и т. д.).

Изучая новую дисциплину «Психологию здоровья» современный специалист в области физической культуры должен быть знаком не только с основами психологии, но и с различными современными оздоровительными системами, ориентированными на работу с телом, которые в большинстве направлены на познание человеком себя, своих ощущений.

**Духовный аспект здоровья**, духовное здоровье человека, зависит от системы его мышления, отношения к людям, событиям, ситуациям, своему положению в обществе. Оно достигается умением жить в согласии с окружающими людьми, способностью

анализировать различные ситуации и прогнозировать их развитие, а также вести себя в различных условиях с учетом необходимости, возможности и желания.

«Духовный потенциал – это стержень, на котором произрастает Цветок Потенциалов – Гармония Личности. Корни «цветка» погружены в традиции времен, состоящие из мудрости всей цивилизации» (В.А. Ананьев).

Все больше понятие «качество жизни» мы соотносим с духовной составляющей. Гармония в душе, состояние любви и добра – это самое высокое «качество жизни», и кто с этим не соглашается, тот обманывает сам себя. Никакие богатства мира не сделают вашу душу счастливой, если в ней нет природной гармонии. Мы сами создатели себя и своей жизни. Вера в себя, в Высшие силы и непременно созидательные действия, стремление сделать что-то важное для себя и обязательно для тех, кто рядом – вот верный путь к гармонии. Да это вечный труд, но награда за это – удовлетворенность собой, душевное удовлетворение, здоровье, радость жизни, любовь.

Старайтесь изо всех сил быть всегда позитивными, помните Ваше «благодное» состояние души, это спокойные, доброжелательные отношения с окружающими. Если окружающие ведут себя не так, как Вам бы хотелось, примите это как испытание, как «тренировку мудрости», не отвечайте на агрессию агрессией, и если вам удастся избежать конфликта – засчитайте себе победу! (но не возгордитесь при этом, а искренне порауйтесь!). Постоянное стремление к совершенству будет давать Вам силы для новых побед!

В каждом человеке есть определенный процент агрессии, это очень серьезная составляющая нашей энергетики. Эта энергия имеет способность «разрастаться», и если ее не останавливать, то и разрушать. Поэтому, вовремя ее обнаружьте и убирайте из своего организма всеми силами своей души.

Центральными категориями духовности являются: добро и любовь; вера, надежда – основа оптимизма; мудрость и справедливость; красота и возвышенность деяний и помыслов; совесть и стыд; достоинство и честь; сострадание и милосердие, забота о достижении счастья и благополучия не только для себя, но и для другого, для всего человечества, то есть ответственность за судьбы мира.

Н. А. Бердяев писал: «...Духовная жизнь раскрывается по ступеням и разнокачественно. В нее входят вся познавательная,

нравственная, художественная жизнь человека, общение в любви». Другой русский философ И. А. Ильин, обсуждая содержание «духовности», отмечал, что она не исчерпывается мыслью, не ограничивается словами и высказываниями. Духовность человека глубже всего этого, могущественнее и священнее. Она состоит, прежде всего, в уверенности, что «в пределах собственной души есть нечто лучшее... к этому лучшему и высшему надо прислушиваться, сосредоточенно испытывать его, вникать в него, предаваться ему».

### Вопросы и задания

1. Раскрыть понятие «здоровье» «психология здоровья», с позиции новых научных исследований. Предназначение, цели и задачи психологии здоровья личности.

2. Факторы, влияющие на психологическое здоровье.

3. Задачи, стоящие в основе научных исследований в области психологии здоровья

4. Составляющие психологии здоровья человека.

5. Интеллектуальный и личностный аспект здоровья.

6. Эмоциональный и творческий аспект здоровья.

7. Физический аспект здоровья.

8. Духовный аспект здоровья. Понятие «духовности».

9. Методы и средства сохранения, укрепления и развития психологического здоровья.

10. Роль сознания и самоосознания собственного поведения для сохранения психологического здоровья.

11. Составить карту по психологии здоровья и здорового образа жизни, основываясь на личностном понимании и высказывании «Здоровье – это ресурс повседневной жизни, но не цель существования. В первой колонке «Правило», указываем, сколько времени надо уделять тому или иному действию, а во второй колонке «факт», столько, сколько уделяете Вы, если вообще не делаете эти действия, ставите прочерк – «—»:

Содержание карты, последовательность ежедневных действий и их оценка	Правило	Факт
1. Подъем	Например: 6-7ч	9-10ч
2. Как долго вы поднимаетесь после сна	сразу	Через 10-15 мин

3. Утренний комплекс физических упражнений		
4. Утренний комплекс дыхательных упражнений		
5. Медитация или Рефлексия		
6. Душ (контрастный)		
7. Позитивное мышление, настрой на день		
8. Постановка цели		
9. Плодотворная работа мозга		
10. Активный отдых		
11. Фитнес или другой вид спортивной деятельности		
12. Личное время (укажите – например, чтение книги 2 часа, или игры, соц. сети, общение или самообразование и т.д.)		
13. Вечерний комплекс упражнений (физических, дыхательных, медитационных)		
14. Позитивный анализ прошедшего дня		
15. Вечерние водные или воздушные процедуры		
16. Время отхода ко сну		
17. Сон (сколько часов)		

### **Рекомендуемая литература<sup>1</sup>**

*Основная:* 1–2.

*Дополнительная:* 1–3.

*Методическая:* 1–2.

*Интернет-ресурсы:* 1–5.

---

<sup>1</sup> Рекомендуемую литературу и Интернет-ресурсы ко всем темам см. на стр. 95.

## **2. Исторический аспект проблемы. Наследие зарубежных и отечественных исследований в области психологии здоровья**

**Цель.** Раскрыть понятие о психологии здоровья, как исторически сложившейся системе взглядов.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции:**

- знания о психологии здоровья, как исторически сложившейся системе взглядов.
- умения применять полученные знания умения и навыки для осуществления сотрудничества с разновозрастными участниками рекреационной деятельности.

### **Актуальность темы**

Знания истории в любой области деятельности это фундамент образованности нации. Человек является самой главной ценностью Вселенной, поэтому его изучение, как целостного существа, осуществляется на протяжении многих веков. Изучая историю возникновения и развития психологии здоровья как науки можно заметить множество «белых пятен», фальсификаций, которые уводили человека от познания самого себя. В настоящее время стало легче всего принять «волшебную» таблетку, а не искать причины нездоровья в себе самом. Возвращаясь к истории психологии здоровья, нам следует ознакомиться с наследием Древней Индии, Китая, Греции, чтобы понять все о здоровье и нездоровье человека.

### **Теоретическая часть**

По словам великого ученого Л.С. Выготского, идея души как психической сущности человека явилась "...первой научной гипотезой древнего человека, огромным завоеванием мысли...".

Все это трактовалось древними философами еще в VI-V веках до нашей эры и являлось основой на протяжении многих веков в изучении человека. Огромными завоеваниями периода VI-V века до нашей психологии можно назвать потрясающие метафоры и образы психической жизни людей. Человек «только сегодня» отважился перевести свой научный взгляд с окружающего мира на познание себя самого.

В XIV веке произошли изменения, с появлением термина "психология" происходит одновременно отказ от души как предмета исследования, и во всех науках не позволяли изучать «нечто непонятное и неведомое, что нельзя увидеть и потрогать руками». Изучение человеческого бытия, наука требовала с точки зрения объективности. И главной метафорой психологии стала метафора человека как машины. Предметом психологии стал внутренний опыт, явления сознания, психика.

Сегодня, на современном этапе развития общества вновь происходит осмысление внутреннего мира личности, ее духовности, внутреннего стержня, мотивационно-смысловых образований, нравственных и этических проблем личности.

Через достаточно большой промежуток времени, тему психического здоровья человека одним из первых в России поднимает В.М. Бехтерев (1857–1927) в самом начале своей научно-творческой деятельности. Ученый утверждал, что все психические процессы сопровождаются рефлекторными двигательными и вегетативными реакциями, которые доступны наблюдению и регистрации. Академик Владимир Бехтерев всю жизнь пытался постигнуть тайну гениальности, тайну сверхчеловека. Все творчество Владимира Михайловича Бехтерева пронизано идеей «цельного» познания человека или, как принято говорить сегодня, целостного (холистического) подхода к его изучению. Личность, по Бехтереву, это человек со своим индивидуальным психическим укладом в единстве умственных и душевных качеств, активным отношением к окружающим его внешним условиям, способный к управлению своим поведением и собственной деятельностью.

Главное, что организует личность, это ее направленность, т. е. то, что придает жизнедеятельности устремленный, нацеленный характер, что руководит мыслями, действиями и поступками.

Программным для последующего развития психологии здоровья стал доклад на тему «Личность и условия ее развития и здоровья», с которым Бехтерев выступил в сентябре 1905 г. в Киеве на 2-м съезде российских психиатров. Вслед за ученым остановимся кратко на основных положениях этого доклада, дополнив их некоторыми суждениями, высказанными им в ряде публикаций в начале XX в. В целом XX в. был отмечен возрастающей ролью психо-



логии в обеспечении здоровья, в изменении взглядов на соотношение между психикой и телом. В 1930-е гг. многие исследователи обратили внимание на взаимосвязь между эмоциональной жизнью человека и его физиологическими процессами. Исследования в этом направлении привели к появлению новой научной области: психосоматической медицины, которая также подвергалась всяческим сомнениям и невериям, позже появилась психология здоровья как наука.

Можно только удивляться тому, что, зная абсолютную истину, что любые изменения, возникающие в психике человека, сразу же оказывают влияние на состояние его здоровья, многие ученые не могли открыто заявить миру. А ведь это было известно еще со времен великого Гиппократ, Авиценны и даже ранее.

За один год до 21-го столетия, в 2000 г. в Санкт-Петербурге прошла первая конференция, посвященная вопросам психического здоровья.

Усиление интереса к проблематике психологии здоровья дает все основания полагать, что она станет одним из главнейших, основных направлений российской психологии.

В США, в настоящее время, каждый десятый психолог занимается той или иной проблемой психологии здоровья. Огромный интерес американцев к этой проблеме подтверждается выпуском новых учебников, монографий, специальных журналов.

Постоянно открываются клиники центров психического здоровья, образуются группы оказания помощи и самопомощи в укреплении собственного здоровья и распространяются по всему Западу. Наряду с основательной общепсихологической подготовкой специалисты в области психологии здоровья должны получать углубленные знания в вопросах психогигиены, психопрофилактики, а также психосоматического здоровья и психотерапии. Большинство профессиональных психологов здоровья работают в больницах, клиниках, на кафедрах колледжей и университетов, в научных лабораториях, центрах здоровья и психологического консультирования, кабинетах психологической разгрузки, семьи и брака, школах самосовершенствования. В нашей стране также открыто несколько институтов по самосовершенствованию человека.

### **Вопросы и задания**

1. Исторические предпосылки возникновения психологии здоровья как науки.
2. Изучить историческое наследие Китая и Индии в вопросах психологии здоровья.
3. Провести анализ различий этих направлений. Выделить основные периоды развития психологии здоровья как науки.
4. Составьте схему по периодам развития психологии здоровья как науки.
5. Проведите краткий анализ каждого периода.

### **Рекомендуемая литература**

*Основная:* 1–2.

*Дополнительная:* 1–3.

*Методическая:* 1–2.

*Интернет-ресурсы:* 1–5.

### **3. Психофизиологические основы психологии здоровья. Современные представления о соотношении психического и физиологического в человеке. Принцип саморегуляции физиологических процессов**

**Цель:** раскрыть понятие о соотношении психического и физиологического, механизмы соотношения мозга и психики в человеке.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции:**

- знания понятий о соотношении психического и физиологического, механизмы соотношения мозга и психики для формирования способности осуществлять сотрудничество с разновозрастными участниками рекреационной деятельности;
- умения применять полученные знания умения и навыки для осуществления сотрудничества с разновозрастными участниками рекреационной деятельности.

#### **Актуальность темы**

Идея взаимосвязи мозга и психики актуальна на протяжении всей истории накопления психологических знаний, в результате чего появлялись все новые ее варианты, эта тема остается актуальной и на сегодняшний день. Большой вклад в понимание того, как связана работа мозга и организма человека с психическими явлениями и поведением, внес И. М. Сеченов. Позднее его идеи развил И. П. Павлов, открывший явление условно-рефлекторного учения. Высказывания И.П. Павлова «Человек есть система единственная по высочайшему саморегулированию... сама себя поддерживающая, восстанавливающая, поправляющая и даже совершенствующая», остаются главными в изучении человека. В наши дни идеи и разработки И. П. Павлова послужили основой для создания новых теорий, среди которых выделяются теории и концепции Н. А. Бернштейна, К. Халла, П. К. Анохина, Е. Н. Соколова и др.

#### **Теоретическая часть**

Рассматривая психофизиологические основы психологии здоровья, мы должны ярко представлять неразрывную связь психики с физиологической деятельностью мозга. Один из величайших

нейрофизиологов мира, основатель современной электрофизиологии Джон Экклз утверждал (1903-1997), что «наш мозг подобно компьютеру, мгновенно реагирует на малейшее «духовное действие» и соответственно силе этого действия».

Психофизиологические процессы, происходящие в человеке, уникально обосновал П. К. Анохин в своей теории функциональных систем. Функциональная система включает две категории физиологических механизмов. Одну составляют образования, обладающие выраженной консервативностью (рецепторные аппараты и сам конечный эффект), вторую – средства достижения результата, обладающие широкой пластичностью и способностью к взаимозаменяемости. Основные признаки функциональной системы:

1 Функциональная система является центрально-периферическим образованием, становясь, таким образом, «конкретным аппаратом саморегуляции».

2 Существование функциональной системы связано с получением конкретного конечного эффекта, что и определяет распределение возбуждения, по функциональной системе в целом.

3 Абсолютным признаком функциональной системы является наличие акцепторных аппаратов, оценивающих результаты её деятельности.

4. Каждый результат формирует поток «обратной афферентации». В том случае, когда при подборе наиболее эффективного результата эта обратная афферентация закрепляет эффективное действие, она становится «санкционирующей афферентацией».

Началом любой деятельности является стадия афферентного синтеза, включающая взаимоотношения мотивационного возбуждения, сигналы об окружающей обстановке и состоянии организма (обстановочная афферентация), аппарата памяти и конкретные сигналы к действию (пусковая афферентация).

Любая внешняя информация, попадая в центральную нервную систему, сопоставляется, оценивается «доминирующей в данный момент мотивацией», выполняющей роль своеобразного «биологического фильтра». Обстановочная афферентация представляет собой совокупность афферентных раздражений, создающих в каждом случае «предпусковую интеграцию», которая может быть немедленно реализована, как только подействует «пусковой раздражитель». Пусковая афферентация обуславливает реализацию

скрытых возбуждений («предпусковую интеграцию») к определённом моменту, наиболее выгодному с точки зрения успеха деятельности. На стадии афферентного синтеза аппарат памяти позволяет органично увязывать обстановочную и пусковую афферентацию с накопленным опытом. При этом поведенческий акт решается в какой-то момент афферентного синтеза критически как «целый афферентный интеграл». Принятие решения является выбором одной определённой формы поведения.

Американский нейрофизиолог Х. Дельгадо считает, что образно мы можем говорить о «психической энергии», как об особом виде внутримозговой активности, которую, вероятно, можно объяснить на основе электрических и химических процессов, происходящих в определенных отделах мозга. «Психическую энергию,— пишет он,— можно рассматривать как основной определяющий фактор количества интеллектуальных и поведенческих проявлений. И нет сомнений в том, что эта энергия зависит от физиологических процессов мозга (и косвенно — от состояния здоровья организма в целом). Настоящий источник психической энергии находится вне мозга, потому что психическая активность — это не свойство нейронов, а процесс, возникающий в результате приема информации, которая мобилизует хранящуюся в мозгу информацию и прошлый опыт, создавая эмоции и идеи».

Основным свойством живых систем является способность к саморегуляции, к созданию оптимальных условий для взаимодействия всех элементов организма и обеспечения его целостности.

Окружающий мир и обстановка, в которой находится человек, меняется каждую минуту. Чтобы сохранить здоровье и поддерживать нормальное функционирование, организм должен к ним быстро приспосабливаться. Французский исследователь К. Бернар писал, что условием свободного поведения живого организма является постоянство внутренней среды. По его мнению, все жизненные процессы имеют одну цель — поддержание постоянства условий жизни во внутренней среде организма. Позднее эта мысль нашла воплощение в трудах американского физиолога У. Кеннона в форме учения о гомеостазе. Гомеостаз это относительное динамическое постоянство внутренней среды и устойчивость физиологических функций организма. Основным механизмом поддержания гомеостаза является саморегуляция.

Саморегуляция представляет собой такой вариант управления, при котором отклонение какой-либо физиологической функции или характеристик (констант) внутренней среды от уровня, обеспечивающего нормальную жизнедеятельность, является причиной возвращения этой функции (константы) к исходному уровню. В ходе естественного отбора живыми организмами выработаны общие механизмы управления процессами приспособления к среде обитания различной физиологической природы (эндокринные, нейрогуморальные, иммунологические и др.), направленные на обеспечение относительного постоянства внутренней среды. У человека и высших животных гомеостатические механизмы достигли совершенства.

Практически все характеристики внутренней среды (константы) организма непрерывно колеблются относительно средних уровней, оптимальных для протекания устойчивого обмена веществ. Эти уровни отражают потребность клеток в необходимом количестве исходных продуктов обмена.

Наш мозг и психика устроены так, что мы воспринимаем объекты и явления окружающей среды исключительно в виде образов. Для сравнения, компьютерной программе для того, чтобы получить некоторое слово, надо лишь обработать несколько байтов (несколько десятков битов) информации. Чтобы человеку получить то же самое слово, потребуется обработать огромные потоки данных. Самому человеку этот процесс кажется очень простым – но не для нейронов его головного мозга.

Полученный образ соотносится с теми образами, которые уже хранятся в памяти, сопоставляется с мотивационными установками на данный момент времени. Обычно в этом сопоставлении с установками принимает активное участие сознание – самый высший психический процесс, интегрирующий все остальные.

### **Вопросы и задания**

1. Что является основным свойством живых систем.
2. Назовите ученых занимающихся проблемой саморегуляции живых систем.
3. Психофизиологические основы поведения человека и функциональные системы П.К. Анохина.

4. Гомеостаз и важность поддержания постоянства условий жизни во внутренней среде организма.

5. Психология здоровья и проблемы саморегуляции живых систем.

6. Принципы саморегуляции живых систем.

7. Возможности человека в процессе саморегуляции внутренних систем организма. В поддержании гомеостаза внутренней среды организма.

### **Рекомендуемая литература**

*Основная:* 1–2.

*Дополнительная:* 1–3.

*Интернет-ресурсы:* 1–5.

#### **4. Физическое здоровье. Понятие физического здоровья. Факторы физического здоровья. Оценка и самооценка физического здоровья. Гармония и культура физического развития**

**Цель:** раскрыть понятие физического здоровья. Гармонии и культуры физического развития.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции:**

- знания понятий здоровья человека и психологии здоровья для формирования способности осуществлять сотрудничество с разновозрастными участниками рекреационной деятельности;
- умения применять полученные знания умения и навыки для осуществления сотрудничества с разновозрастными участниками рекреационной деятельности.

##### **Актуальность темы**

Физическое здоровье – это состояние полного физического благополучия, когда все органы и системы тела гармонично функционируют и взаимодействуют между собой. Такое здоровье является результатом психического здоровья, регулярной физической активности, здорового питания и достаточного отдыха. Психическое здоровье составляет общее здоровье человека. Всё находится в тесной взаимосвязи.

##### **Теоретическая часть**

В самом общем виде физическое здоровье – это состояние организма человека, характеризующееся возможностями адаптироваться к различным факторам среды обитания, уровнем физического развития, физической и функциональной подготовленностью организма к выполнению физических нагрузок.

*К основным факторам физического здоровья человека относятся:*

- 1) уровень физического развития;
- 2) уровень физической подготовленности;
- 3) уровень функциональной подготовленности организма к выполнению физических нагрузок;



4) уровень и способность к мобилизации адаптационных резервов организма, обеспечивающих его приспособление к воздействию различных факторов среды обитания. При изучении индивидуального физического развития человека используют методы наружного осмотра, измерения морфологических показателей и функциональных показателей. При этом оценивается степень гармоничности физического развития (гармоничное, дисгармоничное, резко дисгармоничное) и уровень физического развития (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий).

Самооценка здоровья – это оценка индивидом своего физического и психического состояния посредством ощущений. Самооценка как интегральный показатель включает в себе оценку не только наличия или отсутствия симптомов заболевания, но и психологического благополучия – своих возможностей и качеств, осознания жизненной перспективы, своего места среди других людей. Люди, как правило, оценивают свое здоровье с точки зрения возможности выполнять социальные функции и роли. Исследования показали, что психологический дистресс, депрессивные симптомы влияют на трудоспособность и самооценку здоровья сильнее, чем многие серьезные хронические заболевания. Это, собственно, и обуславливает регулятивную функцию самооценки здоровья. Вместе с тем самооценка физического и психического состояния выступает в качестве реального показателя здоровья людей. Еще Гиппократ определял здоровье как субъективно-психологическое ощущение. Гармоничное развитие личности подразумевает и полное благополучие в отношении здоровья, а здоровье, в свою очередь, укрепляется благодаря совершенствованию физических качеств, гармоничному развитию психики и полноценной общественно-трудовой деятельности. Речь идет о целостном восприятии человека, которое охватывает, в принципе, три взаимосвязанные стороны: биологическую, психологическую и социальную. Будучи частью общей культуры, физическая культура подключается к решению проблем, относящихся к целостному биосоциальному развитию индивида.

### **Вопросы и задания**

1. Что подразумевается под физическим здоровьем человека.
2. Перечислите основные факторы физического здоровья человека.

3. Раскройте понятия физического развития физической подготовленности.

4. Обоснуйте важность гармоничности физического и психического состояния для психического здоровья человека.

5. Провести анкетирование, оценить уровень здоровья.

Оценка самочувствия занимающихся осуществляется по анкете.

Анкета содержит ряд вопросов, на которые необходимо ответить «Да», или «Нет». Каждый ответ «да» имеет соответствующее количество баллов. После анкетирования баллы ответов каждого ученика суммируются, и определяется степень нарушения самочувствия.

### ***Оценка результатов***

1. До 5 баллов – слабо выраженные психосоматические изменения

2. От 6 – 10 баллов – умеренно выраженные психосоматические изменения.

3. Выше 10 баллов – выраженные психосоматические изменения

### ***Анкета оценки самочувствия***

<b>ФИО: возраст</b>			
<b>№</b>	<b>Содержание вопроса: «Беспокоят ли Вас»:</b>	<b>Ответы, баллы</b>	
		<b>Часто</b>	<b>Редко</b>
1	Боли в спине	3	2
2	Головные боли	3	2
1	Боли в шее	3	2
4	Боли, онемение в руках	3	2
5	Боли, онемение в ногах	3	2
6	Боли в сердце, за грудиной	3	2
7	Затрудненное дыхание	1	0
8	Боли в животе	1	0
9	Плохая успеваемость	2	1
10	Раздражительность	2	1
11	Головокружение	2	1
12	Повышенная утомляемость	2	1
13	Слабость	1	0
14	Нарушение сна	1	0
15	Нарушение зрения	2	1

16	Шум в ушах	1	0
17	Повышение артериального давления	1	0
18	Понижение артериального давления	1	0
19	Повышенная потливость ладоней, стоп	1	0
20	Ухудшение памяти	2	1
<b>ВСЕГО БАЛЛОВ:</b>			
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ:</b>			

2. Составьте перечень основных групп физических упражнений (ФУ), влияющих на улучшение уровня здоровья и психического состояния и требования к их применению, организационно методические указания (ОМУ):

<b>Физические упражнения</b>	<b>Краткая характеристика и организационно-методические рекомендации</b>
Например: дыхательные упражнения	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Осознанное выполнение дыхательных упражнений оказывает выраженное регулирующее влияние на организм человека.</li> <li>2. С их помощью можно осуществлять сознательный контроль за глубиной, частотой и ритмом дыхания.</li> <li>3. Продолжительность вдоха, выдоха и дыхательных пауз удобнее всего контролировать мысленным счетом или по частоте сердечных сокращений.</li> <li>4. Выполнение дыхательных упражнений приводит к изменениям функционального состояния организма.</li> <li>5. Ритмичное спокойное дыхание с удлинённым выдохом оказывает на организм успокаивающее воздействие.</li> <li>6. Энергичные дыхательные упражнения с укороченным форсированным выдохом, наоборот, снимают сонливость, возбуждают и активизируют умственную активность.</li> </ol>

### **Рекомендуемая литература**

*Основная:* 1–2.

*Дополнительная:* 1–3.

*Интернет-ресурсы:* 1–5.

## **5. Психическое здоровье. Понятие психического здоровья. Факторы, формирующие психическое здоровье. Духовное здоровье и смысл жизни**

**Цель:** раскрыть понятие психического, духовного здоровья человека.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции:**

- знания понятий психического, духовного здоровья человека для формирования способности осуществлять сотрудничество с разновозрастными участниками рекреационной деятельности;
- умения применять полученные знания умения и навыки для осуществления сотрудничества с разновозрастными участниками рекреационной деятельности.

### **Актуальность темы**

Психика современного человека испытывает мощные негативные воздействия социального, природного, бытового и многих других характеров, что требует специальных мер для охраны и укрепления психического здоровья. В этих условиях особую актуальность приобретает вопрос о критериях самого психического здоровья.

В самой общей форме под психическим здоровьем, по-видимому, следует считать нормальное течение психических процессов (мышления, внимания, восприятия, памяти и т. д.). Задача всего современного общества и каждого отдельного человека – это укрепление психического здоровья. Решение этой задачи невозможно без глубокого знания сущности психики человека, индивидуальных особенностей ее организации, понимания ценности каждой индивидуальности, ее уникальности. Этому необходимо учить и на основе соответствующих знаний формировать навыки управления своим психическим состоянием, укрепления здоровья, раскрытия резервных возможностей человека. Психика человека – необычайно пластичное явление. Зная индивидуальные особенности психики данного человека, можно так построить образовательный и воспитательный процессы, чтобы не только обеспечить высокий уровень психического здоровья, но и дать возможность человеку осуществлять здоровый и целенаправленно организованный контроль над своей психикой, развивать ее в нужном, наибо-

лее интересном направлении, добиваться на этой основе выдающихся достижений. Однако использование тех или иных средств и методов тренировки и организации психики должно строиться исключительно на основе индивидуального подхода, всестороннего и глубокого изучения всех психологических и социально-психологических особенностей человека.

### **Теоретическая часть**

Психическое здоровье это залог общего здоровья человека. Это его важная составляющая, поэтому нет ничего удивительного в том, что физическое и психическое здоровье связаны самым тесным образом. Организм человека, как нам известно, это система, в которой все взаимосвязано между собой и отклонение от нормы функционирования одного, влияет на функционирование другого. Значительная часть этих взаимодействий опосредуется через нервную систему, поэтому психическое состояние воздействует на работу внутренних органов, а состояние последних, в свою очередь, сказывается на психике. Таким же образом через нервную систему опосредуется тот комплекс влияний, который не связан с социальным окружением. Психическое здоровье должно, как и здоровье в целом, характеризоваться:

- отсутствием психических или психосоматических заболеваний;
- нормальным развитием психики, если речь идет о ее возрастных особенностях;
- благоприятным (нормальным) функциональным состоянием.

Для здоровой психики характерно положительное эмоциональное состояние как позитивное отношение ко всему происходящему, устойчивое реагирование на различные события, факторы внешней среды.

В разные моменты жизни человека преобладающими эмоциональными состояниями могут быть радость, грусть, чувство тревоги, страх и так далее, это тот эмоциональный фон, который определяет настроение. Именно эмоциональное состояние, настроение, оказывает мощное влияние на психическое здоровье и является его индикатором. А это значит, что негативное эмоциональное состояние оказывает вредное влияние на психическое здоровье и здоровье в целом. Следствием отрицательных эмоций (особенно которые человек старается подавлять долгое время) являются неврозы.

Невроз И.П. Павлов определял как срыв работы высшей нервной деятельности. То есть при неврозе, нет органических нарушений, а нарушены мозговые процессы, связанные с обработкой информации, эмоциями, управлением нервными процессами. Накопление в душе раздражений, недовольств, обид, агрессии приводит к её деградации, но удивительное её свойство в том, что если человек это осознает в какой-то момент, то сразу идет перестройка в работе мозгового центра и наступает облегчение и начнется процесс очищения. Меняется человек, меняется его поведение, его отношения с окружением, здоровье и жизнь в целом.

Гармония в душе, это состояние любви и добра, это самое высокое предназначение человека. Никакие богатства мира не сделают вашу душу счастливой, если в ней нет природной гармонии. Мы сами создатели себя и своей жизни. Вера в себя, в Высшие силы и непременно созидательные действия, стремление сделать что-то важное для себя и обязательно для тех, кто рядом – вот верный путь к гармонии.

### **Вопросы и задания**

1. Дать определение психическому здоровью.
2. Влияние социальной среды на психику современного человека.
3. Возрастные аспекты психического здоровья.
4. Профилактические мероприятия для поддержания психического здоровья.
5. Подготовьтесь к собеседованию по теме: «Духовное здоровье и смысл жизни»
6. Перечислите ряд профилактических мер для поддержания психического здоровья, и продумайте организационно-методические указания к их применению (ОМУ):

Профилактические меры для поддержания психического здоровья	Организационно-методические указания к их применению (ОМУ)

### **Рекомендуемая литература**

*Основная:* 1–2.

*Дополнительная:* 1–3.

*Методическая:* 1–2.

*Интернет-ресурсы:* 1–5.

## **6. Социальное здоровье. Факторы психосоциальных отношений и их влияние на психическое здоровье**

**Цель:** раскрыть понятие о социальном здоровье, законах взаимодействия человека с окружающей средой.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции:**

- знания понятий социальное здоровье человека для формирования способности осуществлять сотрудничество с разновозрастными участниками рекреационной деятельности;
- умения применять полученные знания умения и навыки для осуществления сотрудничества с разновозрастными участниками рекреационной деятельности.

### **Актуальность темы**

В процессе разнообразной активной деятельности человек вступает во взаимодействие с окружающей средой. Под этим понятием понимают все то, что нас окружает, что прямо или косвенно воздействует на нашу повседневную жизнь и деятельность. Окружающая среда оказывает постоянное воздействие на здоровье человека посредством материальных факторов: физических, химических и биологических. Безусловно, что на человека, как социальное существо, непосредственное влияние оказывает все то, что его окружает и его отношение к тому, что его окружает. Социальное здоровье зависит от умения человека адаптироваться к окружающей его действительности.

### **Теоретическая часть**

Состояние здоровья населения предопределяется многими факторами: сущностью общественно-политического строя, социальной политикой, уровнем санитарно-гигиенической культуры, спецификой обычаев и традиций различных групп населения, условиями труда и быта, уровнем благосостояния, социальным обеспечением, характером межличностных отношений, состоянием окружающей среды, развитием здравоохранения и медицины. Кроме социальных и биологических факторов здоровье населения во многом определяется субъективным отношением индивидуума к своему здоровью и здоровью окружающих людей, его образом

жизни. Здоровье отдельного человека фиксируется различными диагностическими методами и средствами и характеризуется полнотой проявления жизненных сил, ощущением жизни, всесторонностью и долговременностью социальной активности, целостностью и гармоничностью развития личности.

Жизнедеятельность это, прежде всего, сложный биологический процесс, происходящий в организме человека, позволяющий сохранить здоровье и работоспособность. Необходимым и обязательным условием протекания биологического процесса является деятельность. В широком смысле это слово означает разносторонний процесс создания человеком условий для своего существования и развития. Основными видами деятельности человека являются труд, учение, игра. Другие виды деятельности, такие как педагогическая, общественно-политическая, военная и т.д. возникли благодаря труду, который всегда носил общественный характер. В ходе длительной эволюции человек приспособился к природной окружающей среде. Любые изменения, происходящие в ней, предполагают адаптацию человека. Если процессы адаптации несовершенны, это неблагоприятно влияет на здоровье, в первую очередь на психическое. Вообще организму человека свойственно безболезненно переносить те или иные воздействия, но лишь до тех пор, пока они не превышают пределов адаптационных возможностей человека. В противном случае происходит повреждение организма, которое при достижении определенной степени изменений квалифицируется как несчастный случай (травма) или хроническое заболевание. На постиндустриальном уровне развития цивилизованного общества отступили массовые эпидемии, но возникли другие опасные факторы жизнедеятельности, так или иначе связанные со здоровьем. В современном мире, где идет перенасыщение разного рода информацией, человек должен научиться управлять своими эмоциями, чувствами, изучать свой организм и его реакцию на раздражители. Научиться адаптироваться к быстро меняющимся условиям социальной жизни, без нанесения вреда своему здоровью, это важнейшая задача современного человека.

### **Вопросы и задания**

1. Дать определение социальному здоровью человека.
2. Влияние социальной среды на здоровье современного человека.



3. Возрастные аспекты адаптации к окружающей среде.
4. Профилактические мероприятия для поддержания социального здоровья.
5. Составить программу самосовершенствования, обосновать значение ежедневного планирования своих действий и коррекции поведения, например:

Медитация (текст настроения на предстоящий день)	Составление плана действий на предстоящий день	Комплекс оздоровительных мероприятий (дыхательные упражнения, общеразвивающие, цигун, йога и др.)

### **Рекомендуемая литература**

*Основная:* 1–2.

*Дополнительная:* 1–3.

*Интернет-ресурсы:* 1–5.

## **7. Психорегуляция как составляющая психического здоровья человека. Понятие «психорегуляция» и «саморегуляция». Психофизиологические механизмы психорегуляции и саморегуляции**

**Цель:** раскрытие понятия психорегуляции как неотъемлемой составляющей психического здоровья человека. Рассмотрение психофизиологических механизмов психорегуляции и саморегуляции с позиции функциональных систем П. К. Анохина

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции:**

- знание психофизиологических механизмов психорегуляции и саморегуляции, для коррекции своего психического здоровья и разновозрастных участников рекреационной деятельности.
- умение осуществлять сотрудничество с разновозрастными участниками рекреационной деятельности в области психологии здоровья, применяя различные средства и методы психической регуляции.

### **Актуальность темы**

Процесс психорегуляции и саморегуляции, выделяются как особый уровень программирования деятельности на основе осознанного поведения человека. Это управление человеком своими эмоциями, чувствами, переживаниями; целенаправленное изменение, как отдельных психофизиологических функций, так и нервно-психических состояний в целом. Психорегуляция понимается как процесс произвольного воздействия на психическое состояние, а также на все функции организма человека, осуществляемый с целью их оптимизации, самим индивидом (саморегуляция) или другими людьми – (гетерорегуляция).

### **Теоретическая часть**

А.В. Алексеев под психической саморегуляцией подразумевает различные способы самостоятельного воздействия на собственное психическое состояние (и через него на другие функции организма) путём использования в первую очередь слов и соответствующих словам мысленных образов. Следовательно «под психорегуляцией мы подразумеваем различные способы произвольно-

го целенаправленного воздействия на психическое состояние занимающихся (и через него на другие функции организма) путём использования преподавателем в первую очередь слов и соответствующих словам мысленных образов».

В поддержании психического здоровья саморегуляция является основой. Следует разрабатывать свои личностные программы по саморегуляции, куда бы входили: специальные установки или настроения, дыхательные, релаксационные и физические упражнения, медитации и другое. Применяя вышесказанное появляется возможность (в определенных пределах) самостоятельно активно изменять процессы, происходящие в собственном организме, и управлять ими, что имеет неограниченное значение. Путем саморегуляции можно на короткое время применительно к ситуации активизировать или затормозить психические процессы, а также повысить качество подготовки и эффективности выполняемой деятельности.

С помощью различных форм саморегуляции можно воздействовать как на познавательные, так и на мотивационные процессы; повышать действенность мотивов и установок (например, при работе с высокими нагрузками, сопровождающейся ощущениями монотонности и сильным утомлением). Психическое воздействие с помощью саморегуляции помогает, в общем, созданию оптимальных внутренних условий, при которых реализация двигательной деятельности происходит полнее. Обучение способам саморегуляции психических состояний, равно как и использование их, должно подчиняться принципу удовольствия (Г. Д. Горбунов, 1986).

Л. Гримак, выделяет навыки саморегуляции, которые следует формировать в первую очередь это:

- управление вниманием (обязательно научиться концентрировать и удерживать внимание на выполняемых действиях);
- оперирование чувственными образами (как можно ярче представлять (воображать) что происходит с вашим организмом);
- словесные внушения (четко представленные, понятные, эмоционально окрашенные, искренние);
- управление мышечным тонусом (умение расслаблять мышцы, на которых Вы концентрируете внимание, и не напрягать мышцы которые не задействованы, умение мгновенно снимать мышечное напряжение);

- управление ритмом дыхания (не должно возникать «натуживаний» и задержки дыхания, необходимо научиться сохранять равномерное дыхание, несмотря на выполнение тех или иных действий, дыхание должно быть равномерным, комфортным).

Как раз так важна психическая саморегуляция и состоит в том, что чувства, накапливаемые в процессе общения с окружающей средой и познания собственного организма, человек делает предметом систематической тренировки, чтобы воздействовать на гармонизацию своего психического состояния и организма в целом.

Психорегуляция разносторонний, очень сложный по составу (и по характеру воздействия на функции организма) психический процесс.

При рассмотрении основ психорегуляции, так же следует обратиться к теории функциональных систем П. К. Анохина (см. тему 2).

Важное значение в саморегуляции имеют механизмы внутреннего торможения П. К. Анохин указывает: «Воспитать торможение — это значит создать такую разветвленную систему возбуждений или побуждающих мотивов, которые по силе своих возбуждений значительно превосходили бы силу возбуждений нежелательной деятельности». Теория функциональных систем П.К. Анохина, базируется на понимании психических и физиологических процессов как сложнейших функциональных систем, в которых отдельные механизмы объединены общей задачей в целые, совместно действующие комплексы, направленные на достижение полезного, приспособительного результата. С идеей функциональных систем непосредственно связан и принцип саморегуляции физиологических процессов, сформулированный в отечественной физиологии Н.А. Бернштейном, открывшим совершенно новый подход к изучению физиологических механизмов отдельных психических процессов.

### **Вопросы и задания**

1. Теория функциональных систем П.К. Анохина.
2. Рассмотреть психофизиологические механизмы психорегуляции и саморегуляции с позиции функциональных систем П.К. Анохина.
3. Психорегуляция как составляющая психического здоровья человека.

4. Понятие «психорегуляция» и «саморегуляция».
5. Психофизиологические механизмы психорегуляции и саморегуляции

**Рекомендуемая литература**

*Основная:* 1–2.

*Дополнительная:* 1–3.

*Интернет-ресурсы:* 1–5, 10.

## **8. Средства психорегуляции. Методы психорегуляции. «Наивная психорегуляция». Гармония адаптационных процессов**

**Цель:** изучение средств и методов психорегуляции для коррекции своего психического здоровья и коррекции здоровья разновозрастных участников рекреационной деятельности.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:**

- знание психофизиологических механизмов психорегуляции и саморегуляции, для коррекции своего психического здоровья и разновозрастных участников рекреационной деятельности.
- умение осуществлять сотрудничество с разновозрастными участниками рекреационной деятельности в области психологии здоровья, применяя различные средства и методы психической регуляции.

### **Актуальность темы**

Способность человека к произвольной психической саморегуляции является одной из основ психического здоровья человека.

В занятии рассматривается произвольное воздействие на психическое состояние человека средствами и методами психорегуляции. Применение методов, средств психорегуляции и саморегуляции в профессиональной деятельности (педагогической), и именно в области физической культуры для осуществления сотрудничества с разновозрастными участниками рекреационной деятельности.

### **Теоретическая часть**

Психорегуляция – это способ произвольного целенаправленного воздействия одного человека на психическое состояние другого путём использования слов и соответствующих словам мысленных образов. Это процесс, при котором происходит целенаправленный сознательный выбор характера и способа действий; «внутренняя» регуляция поведенческой активности человека; взаимодействие внешнего и внутреннего в поведении и деятельности индивида, и т.д. (Н. Дмитриева). Процесс саморегуляции интегративное качество личности, рассматривается как произвольное психологическое воздействие на собственное психическое состояние,

обусловленное врожденными данными и приобретенным опытом в ходе социально-значимой деятельности человека. В силу того, что процессы саморегуляции принадлежат определенной личности, они глубоко индивидуальны. Только сам человек может чувствовать, как реагирует его организм, его психика на те, или иные слова, чувства, обстоятельства и др. Применение методов, средств психорегуляции и саморегуляции в профессиональной деятельности (педагогической), а именно в области физической культуры предусматривает:

- психорегуляцию своего поведения и эмоций;
- умение наблюдать и анализировать психическое состояние и поведение обучаемых;
- умение повышать интерес к занятиям, используя такие формы и приемы как дискуссии, анализ педагогических ситуаций;
- психодиагностику (умение провести беседу, тестирование, анкетирование и др.);
- программирование и составление словесных формулировок (вербальное воздействие), соответствующих индивидуальным особенностям занимающихся и их настоящему психоэмоциональному состоянию;
- умение создать условия для осознанного выполнения студентами каждого упражнения, задания.

Саморегуляция профессиональной деятельности специалиста физической культуры должна включать в себя психологические и двигательные приемы.

К психологическим относятся:

- рефлексивное мышление;
- умение произвольно переключать свое внимание и сосредотачивать его на положительных эмоциональных ощущениях;
- умение осознанно выполнять психорегулирующие задания;
- преднамеренно воспроизводить определенные образы, произвольно представлять ощущение тепла, тяжести и др., в различных частях тела;
- умение осознавать свой организм как уникальную саморегулирующую систему.

К двигательным приемам относятся:

- активные мышечные напряжения;
- последовательное расслабление различных групп мышц;

- глубокое расслабление мышц всего тела, достижение состояния покоя, отдыха;

- активизирующие двигательные упражнения гимнастического характера;

- произвольная регуляция дыхания.

На занятиях имеют особое значение умения преподавателя использовать физические упражнения: 1) с изменением ритма и темпа; 2) в сочетании расслабления с напряжением и т. п. А также:

1. Использовать методы релаксации:

- в специальных упражнениях;

- во время выполнения физических упражнений;

- в игровых заданиях.

2. Применять образные и идеомоторные представления:

- образные, при выполнении разновидностей ходьбы и бега, ОРУ, традиционных и нетрадиционных видов физических упражнений и т. д.;

- идеомоторные, при разучивании или совершенствовании различных упражнений и особенно технически – сложных.

3. Применять вербальные воздействия: внушение, убеждение, поощрение, подбадривание и т. п.

4. Использовать дыхательные упражнения:

- специальные упражнения;

- при выполнении физических упражнений.

5. Применять психотехнические игры.

6. Использовать музыкальное воздействие.

Опыт спортивной практики показывает, что каждый здоровый, работоспособный человек располагает предпосылками к овладению методами психорегуляции и саморегуляции. Если, не достигается желаемый эффект, это, как правило, обусловлено одним из следующих факторов:

- отношением обучаемого к выполнению данных упражнений (его внутренним настроем);

- неумение преодолевать трудности, проявлять выдержку и терпение;

- плохими условиями самотренировки (необходимо создавать спокойную обстановку, исключая внешние помехи, способствующую расслаблению);



- неправильным выбором метода саморегуляции, не соответствующим индивидуальной предпочтительности обучаемого;

- особенностью проявления таких личностных качеств, как внушаемость и способность к воображению.

Развивая в себе навыки саморегуляции, следует повышать, что очень важно, качество самооценки, это будет усиливать эффективность самокоррекции.

Выделяют навыки саморегуляции, которые следует формировать в первую очередь это:

- управление вниманием (обязательно научиться концентрировать и удерживать внимание на выполняемых действиях);

- оперирование чувственными образами (как можно ярче представлять (воображать) что происходит с вашим организмом);

- словесные внушения (четко представленные, понятные, эмоционально окрашенные, искренние);

-управление мышечным тонусом (умение расслаблять мышцы, на которых Вы концентрируете внимание, и не напрягать мышцы которые не задействованы, умение мгновенно снимать мышечное напряжение);

- управление ритмом дыхания (не должно возникать «натуживания» и задержки дыхания, необходимо научиться сохранять равномерное дыхание, несмотря на выполнение тех или иных действий, дыхание должно быть равномерным, комфортным).

Во всем должна быть гармония. Быть гармоничным, значит быстро адаптироваться к окружающей обстановке. Понятие адаптации, занимающее одно из центральных мест в биологии, означает приспособление живого организма к условиям окружающей среды. В социальной среде оно стало обозначать процесс приспособления человека к условиям общественной жизни. Это принятие личностью норм и ценностей среды, её включение в различные формы деятельности и взаимодействия, имеющиеся в этих социальных образованиях.

### **Вопросы и задания**

1. Что такое «психорегуляция», «саморегуляция», «самовоспитание».

2. Средства психорегуляции и их комплексное применение

3. Перечислить методы психорегуляции и определить их назначение в подготовке спортсменов.

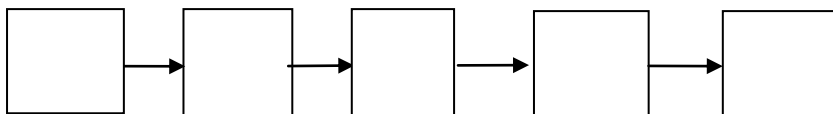
4. Психорегуляция и саморегуляция в профессиональной деятельности.

5. Наивные приёмы саморегуляции и их значимость для человека в повседневной жизни.

6. Нейрофизиологическая основа психических состояний человека.

7. Психорегуляция и процессы адаптации личности в социальной среде

8. Напишите последовательность этапов овладения психической саморегуляцией:



### **Рекомендуемая литература**

*Основная:* 1–2.

*Дополнительная:* 1–3.

*Интернет-ресурсы:* 1–5, 10.

## **9. Основы здоровой жизнедеятельности. Понятие «образ жизни». Принципы и проблемы здоровой жизнедеятельности. Проблема зависимости от алкоголя, табакокурения, наркотиков, медикаментов**

**Цель:** раскрыть понятия основ здоровой жизнедеятельности, «образа жизни». Обоснование влияния образа жизни на психическое здоровье человека.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:**

- знания в области основ здоровой жизнедеятельности для формирования способности осуществлять сотрудничество с разновозрастными участниками рекреационной деятельности;
- умения, полученные знания применять в образовательной деятельности для осуществления сотрудничества с разновозрастными участниками рекреационной деятельности.

### **Актуальность темы**

Отношение к здоровью представляет собой систему индивидуальных, избирательных связей личности с различными явлениями окружающей действительности, способствующими или, наоборот, угрожающими здоровью людей, а также определенную оценку индивидом своего физического и психического состояния.

Содержательный анализ проблемы выявил разрозненный характер концепций, поэтому дальнейшая проработка теоретических концепций, проведение эмпирических исследований будут способствовать построению комплексной психологической модели здоровьесбережения или здоровьесозидания человека. В целом же, психологическим индикатором здоровьесбережения или здоровьесозидания мы считаем мировоззрение человека, его качество жизни и степень удовлетворенности разными сферами жизни. Психическая адекватность личности, проявляется как показатель психического благополучия в формировании здорового образа жизни.

### **Теоретическая часть**

Под здоровым образом жизни (ЗОЖ) многие подразумевают такие формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности

организма. Здоровый образ жизни – это не только деятельность, направленная на сохранение и укрепление здоровья, но и условия ее осуществления. И определяется он следующими факторами:

- личная гигиена;
- рациональное питание;
- оптимальное сочетание работы и отдыха;
- двигательная активность;
- закаливание;
- отказ от вредных привычек.

Как уже было рассмотрено, по некоторым данным, здоровье человека на 10–20 % зависит от наследственности, 10–20 % – от состояния окружающей среды, 8–12 % – от уровня здравоохранения, имеется ввиду профилактическая медицина и 50–70 % – от образа жизни самого человека.

Что зависит от нас в обращении к здоровому образу жизни – это, прежде всего, правильное мышление, мировоззрение, занятие любимым делом, занятие спортом, отказ от вредных привычек, правильное рациональное питание, и что самое важное психологический комфорт в душе.

Психология здоровья в своем становлении продолжает намеченный гуманистической психологией принципиально иной путь развития психологической науки – путь к созданию новой науки "психологии с человеческим и человеческим лицом". Именно гуманистическая психология разрабатывает целостный подход к здоровью, в котором физическое и психическое здоровье представляется связанным с высшими ценностями, целями и потребностями человека. Жизнеспособность психологии здоровья, возможно, определяется не столько анализом глубин человеческого поведения, сколько изучением высот, которых каждый индивидуум способен достичь.

Во всем должен быть индивидуальный подход достижения здоровья. Необходимо развивать психологическую компетентность в отношении здоровья и, возможно, радикально изменить качество собственной жизни. Важным показателем качества жизни являются индивидуальные переживания человека относительно социальной обстановки вокруг него, личностных переживаний. Качество жизни выступает глобальной системой, включающей в себя качество культуры, качество экологии, качество образования, качество социальной, экономической и политической организации

общества, качество человека. При исследовании качества жизни как интегративной характеристики объективных и субъективных показателей условий жизни человека выявляется особая значимость для здоровьесбережения, именно субъективной оценки качества жизни. Здоровый образ жизни определяется следующими факторами: личной гигиеной, в том числе и закаливанием; культурой питания; оптимальным сочетанием работы и отдыха; двигательной активностью; отказом от вредных привычек и др.

***Проблема зависимости от алкоголя.*** Существует два понятия алкоголизм (зависимость) и злоупотребление алкоголем, между ними очень тонкая грань, которую человек может не заметить. Если вы прибегаете к употреблению спиртного в моменты трудных отношений, депрессий, неприятностей это то, что может вас сделать зависимыми. Если вы не можете сократить или отказаться в какой-то момент от алкоголя, это тоже сигнал. Многие люди не признают свою проблему с алкоголизмом, и не понимают, что их употребление выходит из-под контроля. Идеальный подход к лечению, чтобы помочь человеку понять, насколько употребление алкоголя вредит их жизни и окружающих их людей. Отказ от алкоголя лучше всего сделать в управляемой, еще контролируемой обстановке.

***Проблема зависимости от табакокурения и наркомании.*** Лечение зависимости от табака, как ни странно, до сих пор представляет собой сложную и недостаточно изученную проблему. И все-таки, ключевым словом является «зависимость», грань между зависимостью и первым опытом употребления. Рассматривая вопрос лечения зависимости от табака, следует помнить, что он является одним из вариантов наркоманий. К никотину полностью относятся характеристики наркотических веществ, вызывающих привыкание или даже болезненное пристрастие. Можно определить некоторые факторы, приводящие к зависимости:

- потребность в периодическом или постоянном возобновлении приема данного вещества для получения удовольствия или облегчения физического или психического состояния;
- повторные приемы влекут за собой повышение доз препаратов, для достижения того же эффекта;
- появление физических и психических расстройств, при прекращении поступления в организм вещества, вызвавшего болезненное пристрастие.

В Международной классификации болезней, зависимость от табака находится в разделе «Психические и поведенческие расстройства вследствие употребления табака». При попытках бросить курить у человека развивается абстинентный синдром, соответствующий следующим диагностическим критериям: сильное желание употребить табак (или другие содержащие никотин средства); чувство недомогания или слабость; тревога; дисфорическое настроение; раздражительность или беспокойство; бессонница; повышенный аппетит; сильный кашель; трудности в концентрации и многое другое.

Для лечебных и профилактических целей выделяют три стадии никотиновой зависимости: бытовое (I), привычное (II) и пристрастное (III) курение.

I стадия – несистематическое курение (около 3-5 сигарет в день), никотиновой абстиненции нет, соматические явления отсутствуют или выражены слабо, полностью обратимы.

II стадия – курение постоянное (от 5 до 15 сигарет в день), зависимость отчасти физическая, толерантность повышена, умеренная абстиненция (симптомокомплекс психических, вегетативных, соматических и неврологических расстройств, возникающих при прекращении употребления привычных веществ), поражения внутренних органов наблюдаются, но не у всех и в определенной степени процессы восстановления обратимы после прекращения курения.

III стадия—толерантность к курению высокая, абстиненция тяжелая, зависимость чисто физическая, влечение непреодолимое (человек курит не менее 1 —1,5 пачки сигарет в день); выработалась привычка курить натошак и сразу после еды, а также среди ночи. У всех пациентов этой группы определяются значительные поражения внутренних органов и нервной системы.

Человек очень быстро привыкает к никотину, но в начале курения он находится еще на грани болезни. С появлением болезненного влечения - развивается настоящее заболевание, и лечение становится весьма сложным.

***Проблема зависимости от медикаментов.*** Огромная проблема современности зависимость людей от лечебных препаратов. Данные, которые приводятся по статистике, невероятны – более 80% населения, зависят от тех или иных медикаментов, более пе-

чален факт в том, что зависимость прививают детям их же родители, не осознавая всю пагубность этой зависимости.

Мы должны осознанно подходить к проблеме лечения, и понимать, что любой препарат убирает боль или симптом, но не причину. По законам психосоматики, например, причиной нездоровья ребенка может быть конфликт, ссора родителей – это то, за чем стоит понаблюдать и сделать выводы.

Более сложная проблема с употреблением тех препаратов, которые содержат или наркотическое вещество, или вещество которое вызывает привыкание, физиологическую и психологическую зависимость. Примером могут служить кодеиносодержащие препараты, которые содержатся в лекарствах от кашля, воспаления бронхов и легких, от зубной боли, боли в спине и другие заболевания. Кодеиносодержащим препаратом является нурофен плюс. По данным клинических исследований кодеиносодержащие препараты угнетают умственные способности, влияют на память, уменьшают проводимость нейронных связей, со всеми вытекающими последствиями.

Психология здоровья как наука, позволит многим пересмотреть отношение к собственному здоровью.

***Проблема зависимости от пищи.*** Привычка «заедать» проблемы и неудачи ведет к постоянной потребности в еде. К ожирению ведет обжорство. Это когда естественным процессом человека становится такая реакция на стрессы, неприятности, плохое настроение. Человека безудержно тянет к вредной еде, справиться со своими желаниями ему становится все труднее. Как только снизится уровень глюкозы в крови, мозг требует питания. Чаще всего зависимость развивается от употребления сладкого, соленого: мороженого, шоколада, пиццы, чипсов, колбасы и прочее. Такая пища провоцирует зависимость.

Как сказал Ошо Раджниш, «Любая зависимость является рабством». Мы можем говорить, что только человек, имеющий крепкую силу воли и уверенный в себе, может избавиться от любой зависимости но, прежде всего, это осознанность и ответственность перед самим собой. Разумный человек всегда может отказаться от любой зависимости, которая его тяготит и портит его жизнь. Как говорят наркологи, избавляется от алкогольной зависимости толь-

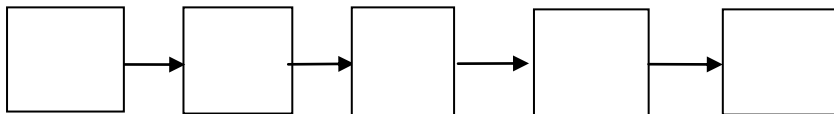
ко тот, кто этого очень хочет. И это актуально для снятия любой зависимости.

Зависимость имеет одну природу – это или стремление уйти от проблем, стресса или получить удовольствие. Процесс протекает на уровне коры головного мозга и подкорки. Кора контролирует наши действия всегда. Подкорка несет информацию обо всем, что досталось нам в результате развития многих предыдущих поколений, глубинные знания.

Существует основная причина различных зависимостей. Недостаток энергии у самого человека. Он получает дополнительную энергию в виде спиртного, сигарет, пищи, и становится на путь зависимости от этой энергии. Стоит пересмотреть свое мировоззрение, искать энергию в любви, в обращении к любимому делу, в любви к природе, человеку и прежде всего к себе. Повышать степень свободы и не позволять какой-либо зависимости владеть Вами.

### **Вопросы и задания:**

1. Основы здоровой жизнедеятельности.
2. Принципы и проблемы здоровой жизнедеятельности.
3. Проблема зависимости.
4. Проблема зависимости от алкоголя.
5. Проблема зависимости от табакокурения и наркотиков.
6. Проблема зависимости от медикаментов.
7. Проблема зависимости от пищи.
8. Понятие «образ жизни». Перечислите все составляющие здорового образа жизни:



### **Рекомендуемая литература**

*Основная:* 1–2.

*Дополнительная:* 1–3.

*Интернет-ресурсы:* 1–5, 10.



## **10. Психология отношений. Психология семейных отношений. Гармония и культура сексуальных отношений. Психология профессиональных отношений**

**Цель:** раскрыть понятие основ здоровой жизнедеятельности, психологии отношений; влияния отношений на психическое здоровье человека.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:**

- знания в области понятия основ здоровой жизнедеятельности в том числе: психологии отношений, психологии семейных отношений, профессиональных отношений. Влияние различных взаимоотношений на психическое здоровье человека.

- умения применять полученные для коррекции своего психического здоровья и коррекции здоровья разновозрастных участников рекреационной деятельности.

### **Актуальность темы**

Самое уникальное, что дано человеку в жизни это отношения. Одним из лучших аспектов нашей жизни, нашего психического здоровья – это здоровые отношения, построенные на любви и взаимоуважении. Хорошие, гармоничные отношения улучшают нашу жизнь во всех её направлениях, укрепляют здоровье, улучшают эмоциональное состояние и расширяют социальные связи. Однако психология отношений свидетельствует, о том, что отношения могут и отнимать жизненную энергию, если они выстроены на претензиях упрёках, обидах и не умении принять партнёра таким, какой он есть. Психология здоровых, правильных отношений гласит: чем больше вкладываешь и отдаёшь, тем больше получаешь обратно. Все отношения выстраиваются на любви и благожелательном подходе друг к другу. Здоровые отношения предполагают работу «в одной команде», участие и готовность адаптироваться, готовность измениться самому или помочь измениться другому. Знание основных законов психологии отношений помогает наполнить особым смыслом нашу жизнь.

### **Теоретическая часть**

Межличностные отношения любого вида зависят от совместимости членов данного общества. Их терпимости друг к другу,

толерантности, уровня образования и культуры взаимоотношений. Гармоничные, здоровые отношения являются одними из лучших аспектов жизни человека. Гармоничные отношения улучшают жизнь во всех направлениях, укрепляют здоровье, гармонизируют эмоциональное состояние и расширяют социальные связи. Психология здоровых отношений состоит в том, чтобы в партнерстве больше отдавать и не задумываться о том, что тебе дают меньше, или ты достоин большего, тебя не оценили по достоинству и т. п.

Отношения каждого человека уникальны, и люди "притягиваются" по разным причинам. И психология отношений свидетельствует, еще о том, что отношения могут отнимать вашу жизненную энергию, если вы очень требовательны к своим партнерам. В отношениях самым важным является проявление чувствительности и взаимопонимания. Самым прекрасным даром в жизни являются взаимоотношения. Отношения это совершенный инструмент в работе души. Вот почему все человеческие взаимоотношения – «священный полигон».

Почему супружество считается таинством. Не по причине «его священных обязательств, а по причине его безграничных благоприятных возможностей». Отношения каждого человека уникальны, люди «притягиваются» друг к другу по разным причинам. В теории динамической супружеской «терапии» упоминается о семи профилях брака, основанных на реакциях и поведении супругов в браке:

1. Равноправный партнер: ожидает равных прав и обязанностей.
2. Романтический партнер: ожидает душевного согласия, крепкой любви, сентиментален.
3. "Родительский" партнер: с удовольствием заботится о другом, воспитывает его.
4. "Детский" партнер: привносит в супружество спонтанность, непосредственность и радость, но одновременно приобретает власть над другим путем проявления слабости и беспомощности.
5. Рациональный партнер: следит за проявлением эмоций, точно соблюдает права и обязанности. Ответственен, трезв в оценках.
6. Товарищеский партнер: хочет быть соратником и ищет для себя такого же спутника. Не претендует на романтическую любовь и принимает как неизбежное обычные тяготы семейной жизни.
7. Независимый партнер: сохраняет в браке определенную дистанцию по отношению к своему партнеру.

Известна классификация профилей брака на симметричный, комплиментарный и метакомплиментарный. В симметричном браке оба супруга имеют равные права, никто не подчинен другому. Проблемы решаются путем соглашения или путем компромисса. В комплиментарном браке один распоряжается, другой подчиняется, ожидает совета или инструкции. В метакомплиментарном браке ведущего положения достигает партнер, реализующий собственные цели путем подчеркивания своей слабости, неумелости и бессилия, манипулируя таким образом партнером. Профили брака, предложенные В. Сатир, построены на моделях коммуникативных отношений. На основании анализа вербальных и телесно-звуковых признаков она выделяет 5 коммуникативных моделей общения между супругами. Говоря о культуре семейных отношений, мы подразумеваем прочные, теплые отношения между супругами, отношения, основанные на взаимной любви. Законы отношений, всегда действуют по правилу «бумеранга» и надо полностью взять на себя ответственность поступать по отношению к любому человеку так, как вы хотели бы, чтобы относились к вам.

Что касается профессиональных отношений. Существуют профессиональные виды этики – это те специфические особенности профессиональной деятельности, которые направлены непосредственно на человека в тех или иных условиях его жизни и деятельности в обществе. Изучение видов профессиональной этики показывает многообразие, разносторонность моральных отношений. Для каждой профессии какое-то особое значение приобретают те или иные профессиональные моральные нормы. Профессиональные моральные нормы – это правила, образцы, порядок внутренней саморегуляции личности на основе этических идеалов. Основными видами профессиональной этики являются: врачебная этика, педагогическая этика, этика ученого, актера, художника, предпринимателя, инженера и т. д. Каждый вид профессиональной этики определяется своеобразием профессиональной деятельности, имеет свои специфические требования в области морали. Правильно выстроенные профессиональные взаимоотношения это залог здоровья работающего человека.

### **Вопросы и задания**

1. Основные положения психологии отношений.
2. Психология семейных отношений.

3. Гармония и культура сексуальных отношений.
4. Психология профессиональных отношений.
5. Как взаимоотношения влияют на психическое здоровье человека.
6. Подготовка к занятию предусматривает подготовку студентами выступлений с использованием электронной презентации. Структура презентации включает в себя:
  - 1-й слайд: название выступления, автор;
  - 2-й слайд: актуальность темы выступления;
  - 3-й, 4-й, 5-й слайды: основные идеи выступления;
  - 6-й, 7-й, 8-й слайды: конкретные примеры, интересные факты;
  - 9-й, 10-й слайды: обобщение и выводы.

### **Рекомендуемая литература**

*Основная:* 1–2.

*Дополнительная:* 1–3.

*Интернет-ресурсы:* 1–5, 10.

## **11. Основы здоровой жизнедеятельности. Питание. Психология питания. Витамины и минералы. Биологически активные добавки**

**Цель:** раскрыть понятие основ здоровой жизнедеятельности, психологии здорового питания; влияния витаминов, минералов и биологически активных добавок на психическое здоровье человека.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:**

- знания в области понятия основ здоровой жизнедеятельности в том числе: гигиены и закаливающих процедур, психологии здорового питания; влияния витаминов, минералов и биологически активных добавок на психическое здоровье человека.

- умения применять полученные знания для коррекции своего психического здоровья и коррекции здоровья разновозрастных участников рекреационной деятельности.

### **Актуальность темы**

Образ жизни современного человека характеризуется гипокинезией и гиподинамией, перееданием, информационной нагруженностью, психоэмоциональным перенапряжением, злоупотреблением лекарственными препаратами и т. д., что приводит, в конечном счете, к развитию так называемых болезней цивилизации. Болезни современного человека обусловлены, прежде всего, его образом жизни и повседневным поведением.

Под здоровым образом жизни (ЗОЖ) многие подразумевают такие формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма. Здоровый образ жизни определяется следующими факторами: личная гигиена; рациональное питание; оптимальное сочетание работы и отдыха; двигательная активность; закаливание; отказ от вредных привычек.

### **Теоретическая часть**

Как уже было рассмотрено, по некоторым данным определяют, что здоровье человека на 10–20 % зависит от наследственности, 10–20 % – от состояния окружающей среды, 8–12 % – от

уровня здравоохранения, имеется ввиду профилактическая медицина и 50–70 % – от образа жизни самого человека.

Для обращения к здоровому образу жизни (ЗОЖ), стоит задуматься о построении индивидуальной программы по самосовершенствованию и организации ЗОЖ. В первую очередь, необходимо осознанно взять всю ответственность за свое физическое и духовное благополучие на себя.

Автор известного «Метода Сильвы», Х. Сильва советовал: «Отпустите сомнения и поверьте в способность вашего организма к самоисцелению, пришло время принять на себя личную ответственность за свое здоровье!».

Хосе Сильва разработал систему контроля над мышлением и управлением эмоциями, он автор многих психотренингов по борьбе со стрессами и раскрытию способностей (см. [info@metodsilva](mailto:info@metodsilva)).

Открытия Хосе Сильвы, в очередной раз перевернули научное представление о работе человеческого мозга. Первая книга Хосе Сильвы, «Управление разумом по методу Сильва», вышедшая в 1977 году, стала международным бестселлером.

Автор уделял много внимания развитию самодисциплины, так как знать и верить – это одно звено, а следующее неотъемлемое звено – это действие.

Самодисциплина подразумевает проявление одновременно строгости и любви к себе. Самодисциплина не означает, что вы контролируете себя, создавая какие-либо ограничения. Это скорее синхронизация ваших убеждений и ваших желаний. Самодисциплина поможет избавиться от внутреннего сопротивления (назовем это ленью и неверием, сомнением, незнанием), тогда будет значительно проще достичь своей цели. Или, возможно, у вас есть привычка, от которой вы хотели бы избавиться. Сила воли может помочь на какое-то время... пока вы не потеряете бдительность и все не вернется на свои места. Самодисциплина же подразумевает обращение к глубинной причине образования привычки и перепрограммирование себя на другое отношение к ней. Самодисциплина развивается шаг за шагом, поэтому потребуются сила воли и убежденность в правильном пути. Сохранение здоровья человека невозможно без учета психоэмоциональных особенностей личности, степени «удовлетворенности» своим состоянием, уровня независимости и общественного положения, личных убеждений и дру-

гих аспектов, определяющих «степень комфортности как внутри себя, так и в рамках своего общества». От убежденности переходим к действиям – это занятие спортом, отказ от алкоголя и курения, внимание к питанию, и что очень важно психологический комфорт при выполнении всех действий.

**Питание. Психология здорового питания.** Термин «питание» имеет широкий смысл: он обозначает всю сумму биологических явлений (поступление и превращение пищевых веществ в организме), лежащих в основе обеспечения энергией и структурными веществами любой физиологической функции организма. Современная наука о питании рассматривает многие вопросы, из которых первостепенными считают следующие:

- какие химические вещества, и в каких количествах должны поступать в организм с пищей для его роста, воспроизведения и осуществления других жизненно важных функций;
- к каким последствиям приводит отсутствие или, напротив, избыток поступления с пищей питательных веществ;
- в чем состоит конкретная биологическая роль каждого из питательных веществ;
- какие продукты, и в каких количествах требуются для удовлетворения потребности организма в питательных веществах.

Одной из основных современных концепций питания является теория рационального сбалансированного питания.

Существует огромное количество рекомендаций по рациональному сбалансированному питанию, но всегда следует помнить об индивидуальном подходе к этой проблеме. Более предлагаемые продукты «бодрости», это овощи и фрукты, ягоды ярких окрасок (красные, желтые, оранжевые); орехи, зелень; гречневая каша, морская капуста, морская рыба. Не стоит сидеть на диетах, просто объем принимаемой пищи должен быть оптимальным и по количеству и по качеству.

Сочетание слов «психология» и «питание» вряд ли у кого сегодня вызовет недоумение, но кто-то может задать вопрос: «какое, собственно, отношение психология имеет к питанию, а питание к психологии?». Современные люди уже давно осознали неразрывную связь психологического и физиологического функционирования человека, из чего можно сделать следующий вывод: если у человека что-то не в порядке с лишним весом, причины следует

искать не только в кабинете врача-диетолога или гастроэнтеролога, но и врача-психотерапевта. Психотерапевт выяснит, что же такого происходит у человека на психологическом уровне (навязчивые идеи, зависимости, страхи, тревоги и т. д.).

Поэтому, тема «психология здорового питания», предусматривает одновременную заботу, как о психическом мире человека, так и о его физическом мире (в данном случае, мире, связанным с потреблением пищи).

Проблема питания является в настоящее время одной из главных экономических и социальных проблем, стоящих перед человечеством. Пища является источником жизни и удовольствия. Как отмечал еще И. П. Павлов, пища олицетворяет жизненный процесс во всем его объеме и представляет ту древнейшую связь, которая соединяет все живое, в том числе и человека, с окружающей природой. Все больше стали говорить, что причиной многих болезней является нарушение кислотно-щелочного баланса организма. Эта проблема всё чаще привлекает внимание исследователей.

В 1932 году немецкий биохимик Отто Варбург получил Нобелевскую премию за то, что доказал зависимость между заболеванием раком и внутренним закислением среды. По результатам его исследований доказано, что раковые клетки живут только в кислой среде, в щелочной они погибают ровно через 3 часа. И так развитию многих болезней способствует закисление. Но со стороны исследований в области психологии здоровья, мы можем утверждать, что кислотно-щелочной баланс, гомеостаз внутренней среды организма можно регулировать и эмоциями. Приводя себя в гармоничное состояние, человек при помощи саморегуляции, помогает организму гармонизировать все функции организма.

С точки зрения Аюрведы пища и ее неправильное употребление, считается причиной возникновения большинства болезней и накопления в организме токсинов. Важность употребления разнообразия нашей пищи определяют все шесть вкусов, которые свойственны человеку: сладкий, кислый, соленый, горький, вяжущий и острый. И мы, можем определить насколько организм получает все необходимые элементы для построения нашего тела, наших клеток, если проанализируем, потребляем ли мы пищу, которая вызывает у нас тот или иной вкус. Интуитивное потребление пищи регулирует правильное соотношение необходимых веществ в ор-



ганизме. Очень немногие знают, какое важное значение имеют пряности и специи, а ведь именно они имеют свойство придавать пище легкость, помогают усваивать необходимые микроэлементы и органично выводить шлаки из организма.

**Витамины и минералы.** Основу правильного питания составляют жизненно важные питательные вещества – витамины (белки, жиры, углеводы).

**Витамины** (от лат. *vita*-«жизнь») – это группа низкомолекулярных органических соединений относительно простого строения. Это концентрация групп органических веществ, разнообразных по химической природе и объединённых по признаку абсолютной необходимости их для человеческого организма в качестве составной части пищи. Содержатся в большинстве своем в пище (или в окружающей среде) в очень малых количествах и поэтому относятся к микронутриентам. К витаминам не относят микроэлементы и незаменимые аминокислоты.

**Белки** в основном содержатся в мясе, рыбе, твороге, яйцах. В растительной пище – в бобовых и орехах. Белки идут на построение новых клеток, активно участвуют в обмене веществ. Белки называют протеинами (от слова «протео» – занимающий первое место). В процессе пищеварения белки расщепляются на аминокислоты и используются организмом на образования собственного белка.

**Жиры.** Мощный источник энергии. Источником жира являются животные жиры и растительные масла, также мясо, рыба, яйца, молоко и молочные продукты. В растительной пищи все виды орехов и семечек. Жиры содержат насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты, жирорастворимые витамины А, В, Е, лецитин и ряд других, необходимые для организма веществ.

**Углеводы.** Служат для организма основным источником энергии, влияют на работу всех мышц, необходимы для работы белков и жиров. В комплексе с белками образуют определенные гормоны, ферменты, секреты слюнных и других, образующих слизь желез и прочие важные соединения. Потребление углеводов в сутки, составляет 400-500 грамм (белков и жиров 100–150 г.).

Основными источниками углеводов являются сахар, мед, различные сиропы – это простые углеводы. Сложными называют полисахариды, их источник содержится в растениях – это все ви-

ды злаковых (фасоль, горох, пшено и другие). Главным поставщиком углеводов, для энергии мозга является глюкоза, которая в большинстве своем содержится в плодах и ягодах.

В обеспечении витаминной полноценности питания и удовлетворении потребности организма в витаминах овощи и плоды занимают одно из первых мест. Они содержат витамин С, Р-активные вещества, каротин (провитамин А) и почти всю группу витаминов В. Особенно важное значение имеют овощи и фрукты как поставщики витаминов С, Р и каротина. Можно считать, что обеспечение организма этими витаминами происходит исключительно за счет овощей и фруктов. Важнейшим из витаминов, содержащихся в овощах и фруктах, является витамин С. Высоким содержанием витамина С известны шиповник, черная смородина, цитрусовые и др. Однако обеспечение организма витамином С происходит в основном за счет обычных, повседневно потребляемых овощей и плодов – картофеля, капусты, огородной зелени, лука и др.

В овощах и фруктах содержатся и другие витамины: В1, В2, РР, К, инозит, холин и др. Овощи, особенно листовые, являются источником фолатина, участвующего в кроветворении. Потребление овощей в сыром виде позволяет наиболее полно удовлетворить потребность организма в витаминах.

**Биологически активные добавки.** Индустрия биологических активных добавок к пище превратилась в одну из самых динамично развивающихся отраслей. Многие воспринимают это как модное новшество, как какие-то нетрадиционные и не проверенные временем средства, не имеющие ни какого отношения к здоровью человека. Между тем история биологических активных пищевых добавок уходит своими корнями в самую глубокую древность, где основанным лечением человека были дары природы – овощи, фрукты, ягоды, травы.

Наряду с основными нутриентами – углеводами, жирами, белками в питании человека необходимо своевременное и полноценное восполнение потребности в витаминах и микроэлементах, которые используются в активных ферментных комплексах и обеспечивают поддержку свойств биологических мембран. Основным источником витаминов и микроэлементов служат свежие овощи и фрукты. Особенно полезны свежеприготовленные соки. В спорте, при физических нагрузках у спортсменов значительно усиливается

обмен веществ, следовательно, потребность в витаминах и микроэлементах существенно увеличена. Поэтому необходим дополнительный приём витаминных препаратов, так как основное питание не может в полной мере удовлетворить потребности организма.

Особый интерес представляет введение в рацион питания спортсменов специальных продуктов растительного и животного происхождения, получивших название адаптогены. Это пищевые добавки, существенно улучшают функции иммунной защиты организма и расширяют пределы адаптационных возможностей спортсменов.

В. А. Тутельман, академик РАМН, ведущий свои исследования в институте питания, говорил, что «регулярное использование биологически активных добавок (БАД), это одно из лучшего, что сегодня может сделать человек для своего здоровья».

### Вопросы и задания

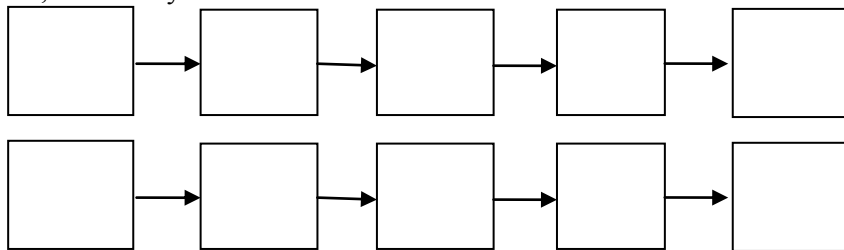
1. Рассмотреть основы здоровой жизнедеятельности и их ценности.

2. Питание и здоровье.

3. Влияние психологических состояний на выбор продуктов питания.

4. Витамины и минералы в жизни человека.

5. Укажите основные, жизненно важные витамины и минералы, воспользуйтесь схемой:



6. Биологически активные добавки – «за» и «против». Провести анализ положительных и отрицательных сторон употребления биологически активных добавок в спорте и жизнедеятельности в целом. Подготовить видео презентацию по биологически активным добавкам.

Структура презентации включает в себя:

1-й слайд: название выступления, автор;  
2-й слайд: актуальность темы выступления;  
3-й, 4-й, 5-й слайды: основные идеи выступления;  
6-й, 7-й, 8-й слайды: конкретные примеры, интересные факты;  
9-й, 10-й слайды: обобщение и выводы.

### **Рекомендуемая литература**

*Основная:* 1–2.

*Дополнительная:* 1–3.

*Интернет-ресурсы:* 1–5, 10.

## **12. Психосоматическое здоровье. Психосоматика. Двигательная активность человека. Оздоровительная функция физических упражнений**

**Цель:** раскрыть понятие о соотношении психического и соматического, рассмотреть оздоровительную функцию физических упражнений.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции:**

- знания о соотношении психического и соматического, оздоровительных функциях физических упражнений;
- умения применять полученные знания умения и навыки для осуществления сотрудничества с разновозрастными участниками рекреационной деятельности.

### **Актуальность темы**

В последние десятилетия все больше уделяется внимание связи соматических заболеваний и психических процессов. В результате возникло новое научное направление – психосоматика. Психосоматика (от греч. душа-тело), новое направление в медицине, а также в психологии, которое изучает влияние психологических факторов на возникновение и течение соматических (телесных) заболеваний. Психосоматика рассматривает и исследует связи между личностными характеристиками, в которые входят: черты характера, конституциональные особенности, стили поведения, типы нервной системы, и его соматическими заболеваниями. В альтернативной медицине, в первую очередь рассматриваются болезни человека, которые возникают по причине психологических несоответствий и расстройств. Болезнь возникает в подсознании, а затем проявляется в физическом теле человека.

### **Теоретическая часть**

Впервые термин «психосоматический» был применен Хайнротом в 1818 г. В 1822 г. Фридриг Герман Якоби употребляет термин «соматопсихический», но сами вопросы соотношения соматического (телесного) и психического (духовного) являются одними из древнейших в философии, психологии, медицине. Зарождение психосоматической медицины связывают с работами Фрейда, хотя

сам Фрейд никогда ни в одной из своих работ не использовал термина «психосоматическая медицина», в дальнейшем благодаря работам группы учеников и последователей Фрейда в Америке – 30-40-е гг. – и европейских исследователей – послевоенные годы – понятие психосоматической медицины получило широкое распространение, в частности, благодаря открытию центров психосоматической медицины и изданию социальных журналов. К исследователям в области психосоматики мы можем отнести Луизу Хей, В. Синельникова и др. Как утверждает К. Кельнер, сегодня под психосоматическими расстройствами понимают, прежде всего, соматические заболевания, в этиологии которых по крайней мере у части пациентов существенную роль играют психологические процессы. Рассмотрение тесной взаимосвязи, взаимовлияния двигательной активности на психические процессы, психические состояния человека, является актуальным вопросом для современных исследований.

***Двигательная активность человека.*** Несмотря на все преимущества физической активности, многие не рассматривают её как профилактику заболеваний, в том числе и психических. Ограничение двигательной активности в последние десятилетия привело к снижению функциональных возможностей организма человека. Двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечно-сосудистой систем. Чем интенсивнее двигательная деятельность в границах оптимальной зоны, тем полнее реализуется генетическая программа, и увеличиваются энергетический потенциал, функциональные ресурсы организма и продолжительность жизни. Различают общий и специальный эффект физических упражнений, а также их опосредованное влияние на факторы риска. Наиболее общий эффект тренировки заключается в расходе энергии, прямо пропорциональном длительности и интенсивности мышечной деятельности, что позволяет компенсировать дефицит энергозатрат. Важное значение физических упражнений также в том, что они повышают устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды: стрессовым ситуациям, к высоким и низким температурам, радиации, гипоксии и так далее. Из всего разнообразия физических упражнений необходимо подобрать для себя такие

упражнения, чтобы они доставляли вам удовольствие и были дополнением вашей гармонии души и тела. Определите для себя какой двигательный режим вам подходит, самое лучшее решение – сочетание разных режимов.

**Оздоровительная функция физических упражнений.** Психосоматические факторы всегда учитывались при построении различных комплексов упражнений в древневосточной оздоровительной гимнастике. Напомним, что еще в древнем Китае причиной заболевания считали первое – это неправильные мысли и второе – невежество (вредные привычки и нарушение правил гигиены и питания). Всегда среди причин выделяли семь психических состояний: гнев, радость, печаль, раздумье, горе, страх.

Давно доказано, что стрессовые ситуации и психические травмы могут вызывать функциональные нарушения с соматическими формами патологии. В Восточных системах все это предусмотрено и поэтому основой их оздоровительных упражнений является дыхание и пластичность при выполнении двигательных действий.

Говоря о психологическом здоровье, мы можем рекомендовать для большинства населения включить в свой двигательный режим, релаксационную гимнастику, созданную на базе китайских оздоровительных систем тайцзи-цюань, ушу, цигун и других. Учитывая разность восточного и европейского менталитета, важно понять, что идет постоянный процесс совершенствования и адаптации оздоровительных систем к современному обществу. Профессор Г.И. Красносельский, изучавший разные направления гимнастики в Китае в 50-е годы прошлого века, в книге «Китайская гигиеническая гимнастика» пишет, что тайцзи-цюань излечивает некоторые заболевания сердечнососудистой системы, нервной системы, желудочно-кишечного тракта, стабилизирует состояние при сахарном диабете и других заболеваниях, препятствует старению. Благодаря своей мягкости, эта гимнастика не так опасна, как, например, йога или аэробика. Тайцзы-цюань еще называют суставной гимнастикой, ибо в ней большое внимание уделяется подвижности суставов, что предотвращает старение. Первое что у нас стареет – это суставы: мы постепенно теряем гибкость. Большую популярность в России приобрела система Цигун. В основе данной гимнастики являются дыхательные упражнения, поэтому

ее называют дыхательной гимнастикой, поскольку «ци» в современном значении – воздух, а «гун» – работа. При этом имеется в виду не просто регулирование дыхания, а управление особой жизненной энергией – «ци».

Тайцзи-цуань и цигун часто сочетаются и дополняют друг друга. Необходимое условие во время занятий это сосредоточение, как форма саморегуляции. Управление своими мыслями это, пожалуй, самое сложное. Во время выполнения упражнений внимание должно быть сконцентрировано на выполнении конкретного двигательного действия, то есть последовательно мысленно движение «отслеживается» от начала до конца. Развивая в себе способность к концентрации внимания на выполняемом действии и чувствовать слитность и гармонию выполняемого упражнения, это одна из сложных задач, чувство внутренней свободы и волны дополняется гармоничным дыханием.

Именно правильному дыханию уделяется большое внимание при выполнении таких упражнений, так как дыхание «наполняет» энергией движение, обеспечивая его плавность и мягкость.

В начале занятий занимающимся рекомендуется выполнять легкий массаж или самомассаж, который поможет пробудить энергию и восстановить ее нормальную циркуляцию. Поглаживающими движениями или простукиванием снимаем напряжение в тех частях тела, где испытываем неудобство в движении. Движения – максимально замедленные, но в ритм с дыханием, напряжение и расслабление непрерывно сменяют друг друга без пауз и остановок. Мышцы то мягко напрягаются, то медленно максимально расслабляются. Движения естественные и простые по форме, но наполненные глубоким внутренним содержанием. Система упражнений рассчитана на развитие гибкости, мягкости в суставах и подвижности всех частей тела. Эта гимнастика восстанавливает нормальную циркуляцию энергии в организме и после правильно проведенной тренировки человек испытывает прилив сил и бодрость. И в заключение стоит отметить, что это – прежде всего труд, который требует постоянства, постепенности и последовательности при четкой мотивации на здоровье.

В настоящее время очень популярной областью для россиян становится новое направление в психологии, телесно-ориентированная психотерапия, где физические упражнения служат для



психологической коррекции человека. Специально разработанные упражнения и техники, влияют на эмоциональное состояние человека, от которого, как нам известно, зависит его здоровье. Телесная пластика тесно связана с психикой человека. Основная идея телесно-ориентированной психотерапии – решение психологических проблем через специальные техники физических упражнений, танцев и дыхания.

### **Вопросы и задания**

1. Оздоровительная функция физических упражнений.
2. Современные требования к применению физических упражнений в целях оздоровления человека.
3. Эффективность применения комплекса средств и методов различных оздоровительных систем для улучшения психоэмоционального состояния человека.
4. Оптимальное сочетание работы, отдыха и физической деятельности.
5. Общий и специальный эффект физических упражнений для психосоматического благополучия, здоровья.
6. Составьте перечень основных групп физических упражнений (ФУ), влияющих на улучшение психосоматического состояния и требования к их применению, организационно методические указания (ОМУ):

Физические упражнения	Краткая характеристика и организационно-методические указания к их выполнению (ОМУ)

### **Рекомендуемая литература**

*Основная:* 1–2.

*Дополнительная:* 1–3.

*Интернет-ресурсы:* 1–3, 8–11.

### **13. Оптимальное сочетание работы, отдыха и физической деятельности. Гигиена, утренняя гимнастика и закаливающие процедуры**

**Цель:** раскрыть понятие о соотношении психического и соматического, рассмотреть вопросы оптимального сочетания работы, отдыха и физической деятельности как залога психического здоровья.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции:**

- знания о соотношении психического и соматического, оздоровительных функциях физических упражнений;
- умения применять полученные знания умения и навыки для осуществления сотрудничества с разновозрастными участниками рекреационной деятельности.

#### **Актуальность темы**

В последние десятилетия все больше уделяется внимание связи соматических заболеваний и психических процессов. Новое научное направление назвали психосоматикой. Спектр возможных причин возникновения психофизиологических расстройств весьма широк, начиная от органически – биологических до преимущественно психических. Под психосоматическими расстройствами понимают, прежде всего, соматические заболевания в этиологии которых по крайней мере у части пациентов существенную роль играют психологические процессы. Рассмотрение тесной взаимосвязи, взаимовлияния двигательной активности на психические процессы, психические состояния человека, является актуальным вопросом для современных исследований.

#### **Теоретическая часть**

**Оптимальное сочетание работы, отдыха и физической деятельности.** Современный человек, к сожалению, живет в ритме иногда необъяснимого хауса, работа на него действует изнуряюще и от этого нарушаются все его жизненно важные энергии. В таких случаях возникает ошибочное мнение о том, что если к этому добавить еще и физические упражнения, то организм не выдержит. Но мы забываем, что смена одной деятельности на другую, в

нашем случае это физические упражнения, будет выполнять функцию активного отдыха. Не стоит терпеть усталость, надо научиться во время переключаться на другого рода деятельность. Выберите наиболее для Вас оптимальный вид деятельности, например, это может быть энергичная ходьба, общеразвивающие упражнения, психофизические и танцевальные упражнения под любимые мелодии, дыхательная гимнастика, гимнастика ци-гун и многое другое.

Мы должны не забывать, что одной из биологических потребностей человеческого организма это потребность в движении, которая относится к группе врожденных рефлексов.

В настоящее время полностью отвергнуто мнение о необходимости полного покоя или резкого ограничения двигательной активности при любом заболевании. Напомним об эффекте идеомоторной тренировки, где при мысленном выполнении тех или иных движений мы можем повлиять на активность нервных процессов, а это то, что обеспечит более активное функционирование всех его органов и систем организма.

Под влиянием даже незначительных физических нагрузок происходит улучшение всех функций организма: обмен веществ начинает протекать с преобладанием механизмов ассимиляции (образования), что увеличивает энергетический потенциал тканей, сердце и дыхание переходят на экономический ритм деятельности, коэффициент полезного действия всего организма, измеряемый соотношением между израсходованными энергетическими веществами и выполненной механической работой, повышается.

Особо взаимосвязаны двигательные и вегетативные функции. Физическая нагрузка повышает интенсивность газообмена и активизацию не только функции дыхания, но и кровообращения (ЧСС, АД), снижается периферическое сопротивление в кровеносном русле.

Любая физическая нагрузка приносит положительные эмоции, приятное осознание преодоления трудностей. Она снимает боль и излишнюю возбудимость, а также способствует избавлению от депрессии.

**Гигиена и закаливающие процедуры.** Для каждого культурного человека ежедневное применение гигиенических процедур является обязательным ритуалом. Гигиена тела обеспечивает чистоту кожных покровов, которые выполняют функции защиты внутренней среды организма, выделения из организма продуктов

обмена веществ, терморегуляции и др. Кожа способна к самоочищению. С чешуйками, секретом сальных и потовых желез удаляются различные вредные вещества. Мыться в бане рекомендуется не реже одного раза в 4-5 дней, а принимать душ или ванну каждый раз после занятий физическими упражнениями.

Гигиена одежды требует, чтобы при ее выборе руководствовались не мотивами престижности, а ее гигиеническим назначением в соответствии с условиями и деятельностью, в которых она используется. К спортивной одежде предъявляются специальные требования, обусловленные характером занятий и правилами соревнований по видам спорта. Она должна быть легкой и не стеснять движений. Поэтому спортивная одежда изготавливается из эластичных хлопчатобумажных и шерстяных тканей с высокой воздухопроницаемостью, хорошо впитывающих пот и способствующих его быстрому испарению. Из синтетических тканей спортивную одежду рекомендуется применять лишь для защиты от ветра, дождя, снега и др. Спортивную одежду необходимо регулярно стирать.

Гигиена обуви требует, чтобы она была легкой, эластичной, хорошо вентилируемой, а также обеспечивала правильное положение стопы. В этом отношении лучшими качествами обладает обувь из натуральной кожи. Спортивная обувь, кроме того, должна защищать стопу от повреждений и иметь специальные приспособления для занятий соответствующим видом спорта.

Дополнительные гигиенические средства включают гидропроцедуры, массаж, самомассаж и направлены на ускорение восстановления работоспособности. Душ оказывает температурное и механическое воздействие на организм: горячий и продолжительный душ понижает возбудимость, повышает интенсивность обменных процессов. Теплый душ действует успокаивающе. Контрастный душ повышает тонус мышц и сердечно-сосудистой системы, является эффективным средством восстановления работоспособности. Схема его применения: 1 минута под горячей водой (+38–40°C), 5–10 секунд под холодной (+12–15°C). Цикл повторяется на протяжении 5–7 минут.

Массаж – это совокупность механических приемов, посредством которых массажист оказывает воздействие на поверхност-

ные ткани организма и рефлекторным путем – на функциональные органы и системы с лечебной и профилактической целью.

Разнообразные приемы массажа действуют на расположенные в коже, мышцах и связках нервные окончания и оказывают влияние на ЦНС, а через нее на функциональное состояние всех органов и систем. В результате процедуры: улучшается кровообращение, работоспособность мышц, повышается эластичность и прочность мышечных сухожилий и связок, улучшается подвижность в суставах, ускоряется ток крови и лимфы.

Очень важен и полезен самомассаж. Это механическое воздействие на собственные поверхностные ткани с лечебной и профилактической целью. Любые виды поглаживаний, точечное воздействие, простукивание, разминание улучшает кровообращение и в конечном итоге улучшает самочувствие.

Закаливание является одним из важнейших средств профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур. Систематическое применение закаливающих процедур уменьшает число простудных заболеваний в 2-5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их. Закаливание может быть специфическим (повышается устойчивость к определенному фактору) и неспецифическим (повышается общая устойчивость к ряду факторов). Приступая к закаливанию, необходимо усвоить его основные правила:

*Во-первых*, это мотивация – быть здоровым, успешным, бодрым и т.д. Это может быть испытание своего организма на силу и целостность. Необходимо убедить себя в необходимости закаливания возможно для повышения самооценки и так далее. Знания в этой области и сознательное отношение зададут нужный психологический настрой.

*Во-вторых*, соблюдать систематичность. Все должно иметь свою систему и обязательно последовательность. То же касается и осуществления закаливающих процедур. Прерывая, процедуры на неделю или более, значительно ухудшает ранее достигнутый эффект.

*В-третьих*, что очень важно это принцип постепенности. Нельзя резко изменять температуру воды или воздуха, а также увеличивать длительность воздействия.

*В-четвертых*, важен индивидуальный подход. Мы должны абсолютно представлять, что у каждого организм работает со своими

особенностями. Поэтому индивидуальным должен быть температурный режим воздуха или воды, длительность процедур. Обязательно учитывать возраст, пол, состояние здоровья, уровень физического развития, чувствительности к холоду или жаре и другое.

*Пятое* – закаливание должно быть специфическим для каждого конкретного климатического региона.

*Шестое* это использование разнообразных средств: солнечная радиация, воздушная и водная среда.

*Седьмое*, и самое важное правило – абсолютно позитивный настрой и уверенность, только положительные эмоции и отсутствие страха полностью исключают негативные эффекты охлаждения или действия жары.

*Восьмое* – это активность, применение физических упражнений или какой-либо физической работы в сочетании с определенными закаливающими процедурами. Эффективность закаливания значительно повышается, если его проводить со сменой различных двигательных режимов.

*Следующее и очень важное* – это самоконтроль. Только вы можете определить себе режим закаливания, при помощи своих ощущений и интуиции. Повторим вышесказанное – если вы почувствовали даже малейший страх или неуверенность, лучше процедуру не начинать или не продолжать.

Как показатели правильного закаливания для вас будут: улучшение самочувствия, крепкий сон, хороший аппетит и обязательно повышение работоспособности. Если у вас появилась раздражительность, снизился аппетит, снизилась работоспособность, это показывает, что подход к закаливающим процедурам был неправильный.

### **Вопросы и задания**

1. Что такое психосоматика и психосоматическое здоровье.
2. Рассмотрите оптимальное сочетание работы, отдыха и физической деятельности.
3. Какое значение придается гигиене и ее роль в жизни человека. Чрезмерное и беспрекословное соблюдение гигиенических правил «за» и «против».
4. Закаливающие процедуры, их значение для укрепления иммунитета, вопросы «за» и «против».

5. Оздоровительные системы и их роль в профилактике заболеваний.

6. Составьте перечень комплекса средств для ведения здорового образа жизни и благоприятно влияющих на улучшение психосоматического состояния и организационно методические указания к их выполнению (ОМУ):

Комплекс средств для ведения здорового образа жизни в режиме дня	Организационно-методические указания к их выполнению (ОМУ)

### **Рекомендуемая литература**

*Основная:* 1–2.

*Дополнительная:* 1–3.

*Интернет-ресурсы:* 4, 8–11.

#### **14. Альтернативная медицина и психология здоровья. Основы медитации. Медитативные упражнения. Личностная медитация. Групповая медитация. Образная терапия. Творческая визуализация**

**Цель:** раскрыть понятие альтернативная медицина, определить её место в психологии здоровья.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции:**

- знания понятий для формирования способности осуществлять сотрудничество с разновозрастными участниками рекреационной деятельности;
- умения применять полученные знания умения и навыки для осуществления сотрудничества с разновозрастными участниками рекреационной деятельности.

#### **Актуальность темы**

Ничто не может испортить прекрасный день быстрее, чем наши негативные мысли. Они берут верх над позитивными мыслями из-за неосознанного предпочтения человека фокусироваться на том, что идет или может пойти не так, вместо того, чтобы видеть лучшее в ситуации. Иногда это результат частых неудач в прошлом, накладывает прочный отпечаток на ваше отношение к будущему, вы убеждены, что этому суждено случиться снова. Медитация важна тем, что силой сознания направляются мысли в позитивное русло. Этому необходимо специально учиться. На сегодняшний день существует очень много методик по обучению медитации, одна из известных и действенных «Метод Сильва», методика доктора О. Карла Саймонта и другие.

#### **Теоретическая часть**

Исследование, проведенное при поддержке Висконсинского университета в Мэдисоне, подтвердило полезные стороны медитации, это повышение стрессоустойчивости, улучшение работы сердечно-сосудистой системы и укрепление иммунитета. Также было установлено, что она препятствует старению определенных областей мозга и улучшает внимание. Медитация полезна для здоровья – это научный факт, она не только защищает нас от новых болез-



ней, но и может быть ключевым фактором для избавления от назойливых отрицательных мыслей вызывающих эти болезни.

Доктор О. Карл Саймонтон, основатель научно-исследовательского института, заявляет: «Медитация – самый мощный инструмент, который я могу предложить своим пациентам». Это один из лучших способов вести наблюдение за своим сознанием. Очень важную роль в данном процессе играет процесс рефлексии. Медитируя хотя бы по десять минут в день, мы имеем возможность изменить своё самочувствие и даже свою жизнь.

Образная терапия. Эмоционально-образная терапия основана на работе с эмоциями или чувствами через их образное восприятие. Сначала находится образ, соответствующий какому-либо состоянию или чувству, а далее он трансформируется при помощи различных терапевтических методик. Эмоциональный мир каждого человека субъективен, он не связан с конкретной ситуацией. Одни и те же образы у разных людей могут вызывать непохожие эмоции. Чувственный образ – это весьма активный инструмент влияния на психическое состояние человека.

В результате такой работы у пациента, обратившегося за помощью к психологу, меняется эмоциональное и физическое состояние, а это является одной из задач эмоционально-образной терапии. И, кроме того, он получает опыт новой реакции в различных жизненных ситуациях. Вместе с эмоциями прорабатывается и сама проблема, с помощью психолога происходят изменения в психическом состоянии человека.

В основе эмоционально-образной терапии лежит самостоятельная философия, созданная на стыке идей востока и запада. Терапевт-психолог часто в своей работе прибегает к притчам, терапевтическим историям или юмору.

Эмоционально-образная терапия, как вариант помощи психолога, находит себе применение в лечении многих психосоматических заболеваний, при избавлении от фобий, депрессии, в терапии психологических травм, эмоциональных зависимостей, а также при решении внутриличностных и межличностных проблем и конфликтов.

Что такое творческая визуализация? Это метод использования воображения для реализации избранных вами целей. Воображение – это способность создать ментальный или чувственный образ. Еже-

дневно, или даже несколько раз в день, создавать в уме образ того, что вы хотели бы иметь, четко представлять желаемое, включая те чувства, которые вы испытаете, когда это у вас появится. Наука только сейчас начинает, открыто заявлять о том, что знали метафизики и духовные наставники столетия назад. Творческая визуализация помогает и в лечении многих заболеваний. Представляя, визуализируя правильную работу всех наших органов, мы можем способствовать их оздоровлению.

С научной точки зрения такие явления давно доказаны и обоснованы например, биохимик, нейрофизиолог, нейропсихолог Джо Диспенза утверждает, что каждый раз, переживая какой-либо опыт, мы «активируем» огромное количество нейронов в нашем мозге, которые в свою очередь влияют на наше физическое состояние. Только вдумайтесь: наш характер, наши привычки, наша личность являются всего лишь набором устойчивых нейросетей, которые мы в любой момент можем ослабить или укрепить благодаря осознанному восприятию действительности.

Концентрируя внимание осознанно и выборочно на том, чего мы хотим достичь, мы создаем новые нейронные сети, которые активно начинают работать и в конечном итоге меняют работу всего нашего организма на биохимическом, энергетическом и физическом уровне (Джо Диспенза).

### **Вопросы и задания**

1. Дать понятие, что такое альтернативная медицина и её взаимосвязь с психологией здоровья.

2. Основы медитации. Основные требования к осуществлению медитации.

3. Назовите основные медитативные действия.

4. Основы личностной медитации, групповой медитации.

5. Что такое образная терапия. Образная терапия в психологии здоровья.

6. Творческая визуализация в оздоровлении организма.

7. Составьте для себя текст медитации, например:

Я благодарен (на) за все, что дает мне жизнь

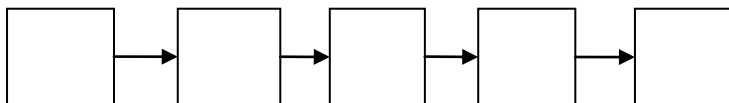
Я рад (а) каждому дню

Я благодарен (на) моим близким и родным за их заботу, любовь

Я постараюсь проявлять самые мои лучшие качества  
Я прощаю всех, и пусть все простят меня, если я кого-то оби-  
дел (а)

.....

8. Рассмотреть последовательность основных требований при выполнении 1) медитативных упражнений; 2) практик визуализации, воспользоваться схемой:



### **Рекомендуемая литература**

*Основная:* 1–2.

*Дополнительная:* 1–3.

*Интернет-ресурсы:* 3–5, 8–11.

## **15. Энергетические потоки человека. Позитивное мышление. Программа по самосовершенствованию. Лучшая версия самого себя**

**Цель.** Дать анализ альтернативной медицине и её влиянию на психическое здоровье человека. Разработать программу по самосовершенствованию.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:**

- знания в области понятия альтернативная медицина и её связи с психологией здоровья для формирования способности осуществлять сотрудничество с разновозрастными участниками рекреационной деятельности;
- умения применять полученные знания для осуществления сотрудничества с разновозрастными участниками рекреационной деятельности.

### **Актуальность темы**

Пришло время, когда ответственность за своё здоровье должен взять на себя сам человек. Первое, что вы должны сделать, это принять для себя решение – мыслить позитивно, ведь вам нужно поддержать организм в его попытках исцелить себя. Надо поверить, что в мире нет лучше доктора, чем ваше собственное тело, поскольку природа дала ему все необходимое для долгой и здоровой жизни. Андреас Морис, который считается одним из лучших в мире экспертов по альтернативным методам лечения, опровергает самые распространенные мифы традиционной медицины и диетологии, предлагает читателям взять ситуацию в собственные руки и самим позаботиться о своем здоровье. Если нет острой необходимости вызывать врача, постарайтесь научиться слушать свой организм и понимать, почему произошел «сбой». Причиной может быть простуда, переутомление, стресс, неправильный прием пищи и многое другое. Многие ученые традиционной медицины категорически против методов альтернативной медицины. Но стоит заметить, что в критических ситуациях, когда болезнь уже запущена, конечно же срочной помощью должны быть средства традиционной медицины. Альтернативная медицина – это комплекс профилактических мероприятий, которые не позволяют разрастаться бо-

лезням. Комплекс средств, которые помогают человеку оставаться здоровыми на протяжении многих лет, и зависит это во многом от того насколько прочно сам человек развил в себе правильные привычки быть здоровым.

### **Теоретическая часть**

В разных странах использование методов альтернативной медицины зависит от многих факторов. В развивающихся странах, например в Африке, ею пользуются более 80 % населения. В Америке, по данным Американской Медицинской Ассоциации, более 43 млн жителей обращаются к специалистам по традиционной китайской, индийской, тибетской медицине и за последние десять лет число пациентов таких клиник выросло более чем на 60 %. Более того альтернативную медицину стали преподавать в американских учебных заведениях. Будущие врачи изучают китайскую холистическую медицину, акупунктуру, медитацию, натуропатию, лечение лекарственными травами, иридологию, гомеопатию. В нашей стране в 2017 году, гомеопатию объявили лженаукой, что может нанести непоправимый вред российской медицинской науке.

Во всех нетрадиционных оздоровительных системах востока изучают, прежде всего, энергетические потоки человека.

**Энергетические потоки человека.** Дефицит энергии знаком каждому человеку. Усталость у людей становится хронической. Как справиться с эмоциональной опустошенностью и повысить уровень энергетики?

Запасы жизненной энергии зависят, в первую очередь, от врожденных особенностей и жизненной деятельности человека.

Сильные эмоции, будь то радость или горе, счастье или отчаяние, недовольство или раздражение сбивают энергетику человека, это происходит в солнечном сплетении, этим блокируется выход вибрационных потоков из человека, то есть возникает энергетический блок, препятствующий естественному течению энергий человека. Нарушаются, вернее сказать, тормозятся естественные процессы саморегуляции.

Бурные эмоции необходимо заменить на более спокойные, гармоничные и постоянные. Основой таких эмоций является чувство умиротворенности, любви и доброжелательности. Иногда нам

трудно сдерживать отрицательные эмоции, к сожалению, они ввелись в нас на уровне клеточной памяти, и изменить их не так просто. Требуется ежедневное, даже ежеминутное очищение от отрицательных эмоций, так как это то, что в первую очередь нарушает гармонию вибрационных энергетических потоков.

Легче всего почувствовать живительные энергетические потоки, находясь в одиночестве, в лучшем случае в единении с природой. Очень важно оставаться хотя бы на некоторое время наедине со своими мыслями и чувствами. Посредством рефлексии, медитации, специальных дыхательных и физических упражнений постараться вернуть себя в оптимальное психическое состояние.

Различные негативные внешние факторы приводят к хронической усталости. Большое количество дел, вопросов, по которым в течение дня приходится принимать решения, требуют определенных затрат психической энергии. Мозг не успевает «переварить» огромный поток информации, который обрушивается ежедневно, даже ежечасно на человека.

Очень важно распределить его по значимости, срочности, ценности. Невозможно все дела сделать сразу и в одну минуту, во-первых это может привести к нервному срыву, а во-вторых уменьшит качество выполняемых действий. Неумение владеть своими эмоциями в течение дня, приводит к эмоциональной опустошенности, к дефициту жизненной энергии.

Позвольте себе, в какой то момент расслабление и даже некоторую лень, отпустите ситуацию. Очень важным и срочным может быть только то действие, которое спасет человеку жизнь, остальное должно быть вторичным, ибо оно убьет вашу жизнь. Ослабленному организму нужен крепкий и здоровый сон. Постарайтесь спать не менее восьми, девяти часов в сутки. Если это не возможно приучите себя релаксировать, то есть отключать ваше сознание и максимально расслабить мышцы в любой момент, чтобы привести себя в порядок. Научно доказано, что при определенных состояниях в кровь поступают определенные химические элементы, например пептиды, и их действие зависит от вашего состояния, если отрицательные эмоции, то пептиды несут в кровь «яд», если они положительные, гармоничные, то пептиды несут в кровь «положительно заряженные» частички, которые оздоравливают организм. Учеными, занимающимися изучением стресса, установлено, что действие химических элемен-

тов выброшенных в кровь при остром стрессе не может навредить организму, если реакция длится от 30 секунд до минуты. Но если вы продолжаете испытывать то или иное состояние дольше, стресс причиняет значительный вред. Знайте, что если вы все остальное время искусственно поддерживаете угнетающее состояние в себе, мыслями провоцируя цикличное возбуждение нейросети, то происходит повторный выброс нежелательных гормонов, вызывающих уже негативные «убивающие» эмоции. Необходимо научиться не поддерживать в себе это состояние. Очень часто мы сами добровольно выбираем свое отношение к ситуации, и даже не замечаем, что это становится нашей привычкой. Лучший совет для решения проблемы – научиться переключать свое внимание на что-то другое: природа, спорт, просмотр комедии, на все угодное, способное отвлечь вас от ваших мыслей. Резкая перефокусировка внимания позволит ослабить и «потушить» действие гормонов, отвечающих на негативное состояние. Эта способность называется нейропластичностью (Джо Диспенза).

**Позитивное мышление.** Позитивное мышление – это высокодуховное отношение к жизни, самому себе, происходящим событиям и событиям, которые только должны произойти. Это хорошие приятные мысли, слова и образы. Они являются источником личностного роста и успеха в жизни. Позитивное мышление, это внутреннее ощущение счастья, радости, здоровья, любви, которое сопровождает человека по жизни. Такого рода мышление способствует реализации великого потенциала, заложенного в каждом человеке. Для этого, прежде всего, необходимо: практиковать уверенность в себе; заменять негативные мысли, позитивными; распространять свою положительную энергию на окружающих; всегда быть созидающим. Безусловно, очень трудно бывает удерживать свой позитивный настрой среди случающихся неприятностей и социального негатива, но в процессе выработанной осознанной рефлексии и саморегуляции, позитивно мыслящий человек делает выбор в пользу мира, добра и любви. Сохранять гармонию внутри себя значит быть свободным и любящим.

Чтобы направить сознание в правильное русло, необходимо знать, куда вы движетесь. Ежедневные визуализации целей – эффективный способ настроить подсознание на желаемый результат и использовать для его достижения всю невероятную мощь

человеческого сознания. Но заниматься необходимо регулярно. Эпизодические визуализации ничем не помогут вам. Насколько сильно вы хотите достичь своих целей? Используйте силу этого желания в своих ежедневных тренировках.

Специальное планирование своего дня дает вам ценную возможность максимально раскрыть свой потенциал. Составляя программу по самосовершенствованию, вы обрываете контроль над своей жизнью, становитесь сознательным творцом, который может управлять своим сознанием и использовать его невероятную мощь для получения максимума от жизни. Шаг за шагом, Вы будете создавать лучшую версию себя. В любых ситуациях, в любых отношениях проявляйте «Лучшую версию себя».

### **Вопросы и задания**

1. Энергетические потоки человека, обоснование, анализ, выводы.
2. Позитивное мышление как мощный фактор психологического здоровья.
3. Продумайте и проанализируйте свои положительные и отрицательные качества, на этой основе создайте модель своих самых хороших качеств и создайте «версию» по самосовершенствованию.
4. Составьте перечень основных требований к осуществлению медитации, образной терапии, энергетической гимнастики, позитивного мышления и организационно методические указания (ОМУ) для их применения:

<b>Содержание</b>	<b>Требования и организационно-методические рекомендации (ОМУ) к выполнению</b>
1. Медитация	
2. Образная терапия	
3. Энергетические потоки человека.	
4. Энергетическая гимнастика цигун	
5. Позитивное мышление	

### **Рекомендуемая литература**

*Основная:* 1–2.

*Дополнительная:* 1–3.

*Интернет-ресурсы:* 3–11.



## **16. Современные оздоровительные системы**

### **Понятие «оздоровительные системы». Традиционные и нетрадиционные оздоровительные системы**

**Цель:** изучение основ традиционных и нетрадиционных, современных оздоровительных систем для осуществления сотрудничества с разновозрастными участниками рекреационной деятельности.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции:**

- знания современных оздоровительных систем, методику и технологию их применений, для формирования способности осуществлять сотрудничество с разновозрастными участниками рекреационной деятельности;
- умения применять полученные знания умения и навыки в ходе изучения современных оздоровительных систем для осуществления сотрудничества с разновозрастными участниками рекреационной деятельности.

#### **Актуальность темы**

Различные современные оздоровительные системы, ориентированные на работу с телом, все больше направлены на познание человеком себя, своих ощущений и независимо от того, что они по-разному называются, имеют много общего. Направленность упражнений на естественность и легкость выполнения – чтобы человеку было комфортно. Это предпочтение релаксационных действий напряженным, и целью таких упражнений становится научить человека уменьшить привычное напряжение в теле и получить как можно больше положительных ощущений и эмоций. Все эти системы рассматривают тело и ум как единое целое, как «постоянный психофизический процесс, в котором изменения на любом уровне воздействуют на остальные части человеческого организма».

#### **Теоретическая часть**

Системы знаний и практических методик, позволяющих обеспечить формирование здоровья, мы понимаем как оздоровительные системы. Оздоровительные системы начали формироваться с момента зарождения человеческих цивилизаций и естественным образом входят в культуру человечества. Известные оздоровительные систе-

мы условно можно разделить на современные и традиционные. Традиционные системы пришли к нам из стран с непрерывным и преемственным развитием культуры – Индии и Китая. Это йога, у-шу, цигун и другие, которые мы рассмотрим позже.

Современные оздоровительные системы формируются в странах молодой культуры на основе системного (целостного) подхода, примером является холизм. В странах, живущих в условиях культурной изоляции, возможно появление "примитивных" оздоровительных систем, пример – учение Порфирия Иванова. Простые доступные рекомендации хорошо согласуются с традиционными оздоровительными системами и холизмом, не несут ничего нового и неизвестного. В то же время используемые термины и понятия, отдельные представления являются упрощенными и казалось бы «наивными», но они не расходятся с традиционными системами. Все предложенные упражнения и рекомендации требуют определенной силы воли и выдержки и мудрости. Если оздоровительная система йога построена на глубоком философском знании, то так называемая "примитивная" или «народная» оздоровительная система П. Иванова на его жизненном опыте. Такие учения переходят из поколения в поколение и являются ценным наследием.

На сегодняшний день нам известны более современные системы оздоровления, набирающие силу и ценность. Например, в 1990 году М. Норбековым открыт «Центр учебно-оздоровительных технологий». Система М. Норбекова комплексная, включает в себя суставную гимнастику, мышечную гимнастику, гимнастику воли, гимнастику воображения, укрепление иммунитета, тренировку эмоций, восстановление зрения и слуха и др. Навыки самовосстановления и саморегуляции процессов своего тела, заложены в человеке самой природой, стоит только научиться их применять, отмечает автор. Мудрость Востока, он адаптировал для европейского восприятия.

Приводятся физические и психологические упражнения они простые, доступные, но к каждому упражнению автор предъявляет обязательные требования: 1) начинать упражнение только с хорошим настроением, «главное не сами упражнения, а Ваше внутреннее состояние... «99 % внимания нужно направить на создание внутреннего настроя и только 1 % – на технику выполнения»;

2) концентрация внимания на правильной осанке, «сильная» выпрямленная спина, подтянутые (сжатые) мышцы живота, ягодиц; 3) если не получается переключиться на положительные эмоции просто «натяните улыбку!», советует М. Норбеков, удерживайте, несколько минут растянутую на лице улыбку и настроение улучшится непременно! То есть «сознательно создаем осанку и мимику «Победителя». Затем искусственно вызываем состояние радости. Далее формируем мысленный образ выздоровления – усилием воли заставляем себя поверить в успех выздоровления». На первый взгляд, такой подход к выздоровлению может показаться слишком простым. Однако именно в этом подходе и заключена суть оздоровительного эффекта.

Формула Норбекова: волевое принуждение – мышечный корсет – настроение – вера – результат. Но для получения результата необходимо постоянно совершенствоваться. Работа над собой требует прежде всего, преодоления лени, активизации волевых усилий и особая сознательность. Иначе любые теоретические знания бесполезны. Примерно через сорок дней организм принимает новую привычку и начинает восстанавливать здоровье и улучшать поведение. Более длительная работа над собой может изменить характер и даже меняется вся жизнь, утверждает ученый.

Понятие «здоровье» для большинства ассоциируется в основном с телом, с физическим состоянием. Для того, чтобы быть здоровыми люди стараются правильно питаться, отказываются от вредных привычек, занимаются спортом. А культуру мыслей, эмоций, взаимоотношений с окружающим миром, как правило, не учитывают. Но, подчеркнем еще раз, именно разрушительные мысли, чувства, неправильное отношение к себе, окружающим, к самой жизни являются причиной многих заболеваний. Если появилась боль в душе, она запущена неправильным мышлением.

Руководитель Центра позитивной психологии, тренингового центра «Разумный путь», Александр Григорьевич Свияш придерживается мнения, что любой человек может кардинально изменить свою жизнь так, как он этого хочет. Что для этого нужно? Здравый смысл и осознанное желание. Каждый человек рано или поздно сталкивается с трудностями и начинает искать ответы на жизненно важные вопросы. Если человека что-то не устраивает, – что он хочет поменять в первую очередь? Правильно. Родителей, детей,

начальника, работу, образование, мужа или жену, друзей, страну. Главным источником возникающих проблем человек видит недовольство окружающим миром. Отсюда дискомфорт, негативные переживания, отрицательные эмоции. «Единственный эффективный путь изменения собственной жизни – это изменение себя» – отмечает автор. Ответом на многие вопросы, может стать новое мировоззрение – «Нужно научиться принимать окружающий мир таким, какой он есть, несмотря на его очевидное несовершенство». «Если не можешь изменить ситуацию, измени отношение к ней», – наверняка эту фразу Вы слышали, и не раз.

Методика «Разумный путь» – это система взглядов, позволяющая человеку понять причины возникающих в его жизни проблем и изменить себя и свою реальность. Авторская методика представляет собой совершенно новый взгляд на возможность благополучного существования в этом мире. Суть методики «Разумного пути» можно выразить в нескольких утверждениях, в которые надо искренне поверить:

- человек рождён для радости и духовного развития;
- каждый человек потенциально обладает неограниченными возможностями для сотворения своей жизни;
- текущая ситуация каждого из нас является самой лучшей ситуацией для нас.
- наша жизнь это результат наших собственных усилий;
- радоваться жизни нужно здесь и сейчас;
- мы сами отвечаем за все, что с нами происходит, нет никого, кроме нас, кто создает нам проблемы;
- в любой момент времени человек может изменить свою ситуацию, нужно лишь осознать, каким образом он создал себе проблемы, и изменить свое отношение к ситуации;
- изменив свои мысли, человек может изменить свою реальность, так как наше сознание в виде явных и скрытых мыслей и установок определяет наши поступки, а поступки формируют ту жизнь, которой человек недоволен.

На основе вышесказанного можно определить основные действия на пути самосовершенствования:

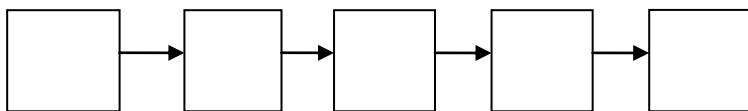
1. Постараться войти в гармонию с окружающим, принять мир таким какой он есть, и менять себя.
2. Правильно формулировать цели, и правильно мыслить.

3. Не накапливать переживания.
4. Стараться как можно скорее прощать всех и себя.

Для изменения мышления требуется длительное время, это может быть определенная медитация или регулярное повторение аффирмаций, самоприказов, самоубеждений, самоуговариваний и так далее.

### **Вопросы и задания**

1. Понятие «оздоровительные системы».
2. Изучить традиционные и нетрадиционные оздоровительные системы.
3. Рассмотреть современные оздоровительные системы. Осуществить сравнительный анализ, выделить главное.
4. Целостный подход, холизм, в основе современных оздоровительных систем.
5. Изучить и провести анализ оздоровительных систем йога, у-шу, цигун и др. Доступность и адаптированность к современному миру.
6. Провести анализ требований к оздоровительным системам и рассмотреть последовательность осуществления действий при выполнении оздоровительных мероприятий, воспользоваться схемой:



### **Рекомендуемая литература**

*Основная:* 1–2.

*Дополнительная:* 1–3.

*Интернет-ресурсы:* 1–4, 7–8, 10–11.

## **17. Исторический аспект возникновения и развития древнеиндийских и восточных систем. Йога.**

### **Классификация и виды**

**Цель:** изучение существующих оздоровительных систем, истории их возникновения и адаптированность этих систем к современному обществу.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции:**

- знания понятий оздоровительные системы и истории их возникновения для формирования способности осуществлять сотрудничество с разновозрастными участниками рекреационной деятельности;

- умения применять полученные знания умения и навыки для осуществления сотрудничества с разновозрастными участниками рекреационной деятельности.

#### **Актуальность темы**

В оздоровительных системах Индии и Китая особое внимание уделяется целостности организма как сложной саморегулируемой системе, находящейся в динамическом равновесии с окружающей средой. Одним из главных требований к движениям является плавность и ритмичность. Гармония движений с окружающим миром, концентрация внимания на определенных участках тела снимают нервно-мышечное напряжение и восстанавливают равновесие жизненных энергий, тело делается легким и жизнерадостным. Согласно древнекитайским медикам, для сохранения здоровья необходима правильная циркуляция энергии Ци. Различные «зажатости», искривления создают пробки в энергетических каналах или других системах физического тела. Поддержание правильной осанки, регуляция и контроль за дыханием, чередование движений и покоя, саморегуляция и поддержание гармоничного психического состояния, познание человеком самого себя – неперемненное условие здорового, гармоничного функционирования этих систем.

#### **Теоретическая часть**

История современной йоги началась с выступления на Чикагском парламенте религий в 1893 году йога Свами Вивеканандама,

общественного деятеля Индии. Он произвел большое впечатление на слушателей, практически это была сенсация. Спустя некоторое время йога стала одной из самых популярных систем физической культуры и средством самосовершенствования в Америке, затем в Европе. В Россию йога пришла из Америки и Западной Европы намного позже. В переводе с Санскритского языка слово "Йога" означает "союз, соединение, связь, единение, гармония". История йоги насчитывает около 5000 лет. Это учение и метод управления психикой и физиологией человека. Йога признает существование в человеке неосознанных сил и возможности управления органическими и неорганическими процессами и телами, через определенную организацию психики. Йога классифицируется на несколько путей духовного совершенствования предполагает следующие ступени: яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, самадхи. Каждая степень имеет своё учение, свою философскую основу:

1. *Яма*. Общие нравственные требования. Великие этические заповеди, истинные для всех религий, народов и времен: ненасилие, правдивость, неворовство, целомудрие, нестяжательство. Несоблюдение этих заповедей порождает насилие, хаос, ложь, зависть и воровство.

2. *Нияма*. Дисциплина. Правила индивидуального поведения. Существует пять ниям: чистота (шауча), изучение Я (свадхья), удовлетворенность (сантоша), рвение (тапас) и преданность Богу (ишвара пранидхана).

3. *Асаны*. Гимнастические упражнения, позы, которые дают человеку здоровье и подвижность, снимают усталость, успокаивают нервы и способствуют концентрации ума. Асаны совершенствовались в течение веков так, чтобы воздействовать на каждый мускул, нерв и железу организма. Во время выполнения асан тело человека принимает формы, напоминающие различных животных.

4. *Пранаяма*. Контроль дыхания, предполагающий управление вдохом, выдохом и задержкой дыхания. Учение предполагает, что человеческая жизнь измеряется не количеством дней, а количеством дыханий. Медленное и глубокое дыхание укрепляет дыхательную систему, успокаивает нервы и ослабляет желания, способствует освобождению ума от назойливых мыслей и концентрации внимания на положительных эмоциях.

5. *Пратъяхара*. Освобождение ума от привязанностей к объектам желаний, ибо это приносит рабство, отрешение же от них – приносит освобождение.

6. *Дхарана* – это искусство обладания силой концентрации. Когда человек освоил и закалил свое тело асанами, ум пранаямой, а чувства – пратъяхарой, он достигает шестой ступени йоги – дхараны.

7. *Самадхи*. Вершиной медитации является состояние самадхи. Чувства и тело человека отдыхают, как во сне, а ум действует, как при бодрствовании. Состояние самадхи словами выразить невозможно, человек достигший вершины медитации, расстается с материальным миром и погружается в Вечность.

Существуют Раджа Йога, Бхакти Йога, Карма Йога, Джнани Йога, Тантра Йога, Крия Йога. Лая Йога, Мантра- или Джапа Йога, Кундалини Йога и так далее. Такое разделение аспектов Йоги в известной мере условно, но имеет большое методическое значение, так как позволяет заниматься Йогой всем людям, независимо от пола, возраста, профессии, вероисповедания, национальности, учитывать особенности каждого ученика, его индивидуальность, потребности и наклонности. По сути дела все аспекты Йоги взаимно дополняют друг друга. Их элементы используются при освоении любого направления этого учения. Поэтому многие центры Йоги в Индии практикуют так называемую Пурна Йогу, то есть комплексную Йогу или синтез всех аспектов Йоги. Как раз комплексная йога актуальна в современном обществе.

### **Вопросы и задания**

1. Исторический аспект возникновения и развития древнеиндийских систем. Йога. Классификация и виды.

2. Дать отдельную характеристику каждому виду.

3. Исторический аспект возникновения и развития восточных систем.

4. Проведение занятий с разновозрастными участниками рекреационной деятельности, их особенности.

5. Подготовка к занятию предусматривает подготовку студентами выступлений с использованием электронной презентации.

Структура презентации включает в себя:

1-й слайд: название выступления, автор;



- 2-й слайд: актуальность темы выступления;  
 3-й, 4-й, 5-й слайды: основные идеи выступления;  
 6-й, 7-й, 8-й слайды: конкретные примеры, интересные факты;  
 9-й, 10-й слайды: обобщение и выводы.

6. Составить план конспект занятия и оздоровительный комплекс йоги (выбрать возраст самостоятельно) по схеме, представленной ниже:

**План-конспект занятия оздоровительной гимнастики йоги**

Задачи занятия:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Оборудование и инвентарь: \_\_\_\_\_

<b>Части занятия</b>	<b>Содержание занятия (описание физических упражнений)</b>	<b>Назначение (на какую группу мышц воздействие)</b>	<b>Дозировка (количество повторов, подходов, т. д.)</b>	<b>Общие методические указания (ОМУ)</b>
Подготовительная часть				
Основная часть				
Заключительная часть				

**Рекомендуемая литература**

*Основная:* 1–2.

*Дополнительная:* 1–3.

*Интернет-ресурсы:* 3–5, 8–11 .

## **18. Современные оздоровительные системы. Адаптированные к современному человеку системы: Цигун, Чжуд-Ши, Шиацу, Система Ниши, Аюрведа**

**Цель:** изучение оздоровительных систем, истории их возникновения и адаптированность этих систем к современному обществу.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции:**

- знания понятий оздоровительные системы и истории их возникновения для формирования способности осуществлять сотрудничество с разновозрастными участниками рекреационной деятельности;

- умения применять полученные знания умения и навыки для осуществления сотрудничества с разновозрастными участниками рекреационной деятельности.

### **Актуальность темы**

Во всех современных оздоровительных системах должна быть направленность на поддержание, прежде всего, психического здоровья человека. В тибетской медицине, к примеру, лечение начинается с перестройки мышления, формирования здоровых понятий, доброжелательного отношения к людям и окружающей среде. Чтобы сохранить здоровье, нужно нормализовать внутренние функции человека, восстановить потенциал его нервной системы, жизненных сил. Интересно, что системы упражнений в китайских оздоровительных методиках основаны на наблюдении за повадками змей, птиц и зверей. Во всех упражнениях движения плавные, чередующиеся с фазами покоя. Внимание заостряется на развитии и поддержании гибкости позвоночника, так как энергия накапливается именно в нем, особенно в области поясницы. Накопив энергию при помощи других упражнений и контроля сознания, следует распределить ее по всему телу. Главные заповеди большинства китайских оздоровительных практик это сохранение спокойствия сознания, раскрепощение тела, контроль за энергией и ее упорядочение, развитие духовных способностей. Напомним, что в Древнем Китае болезнь считалась «несчастливым случаем вследствие потери внутренней гармонии и равновесия духа».

## **Теоретическая часть**

Все эти оздоровительные системы направлены на то, чтобы противостоять разрушающим здоровье факторам и в сложные критические моменты уметь правильно реализовать свои внутренние резервы для разрешения сложных жизненных ситуаций с наименьшими негативными изменениями в состоянии здоровья. Все системы упражнений доступны для самостоятельного изучения в интернет-ресурсах.

Хочется отметить доступные и адаптированные к современному человеку комплексы и видео уроки предложенные Ли Холденом, автором множества программ по цигуну. Это утренний цигун, практика вечернего цигуна, специальный оздоровительный цигун направленный на оздоровление позвоночника, внутренних органов и другое. Цигун – это сокровищница китайской культуры. При помощи философии цигун изучается жизненная сила энергии человека. В каждом упражнении уделяется огромное значение концентрации внимания на дыхании. При помощи дыхания и создания образов, «прокачивается» жизненно необходимая энергия, также при помощи специальных постукиваний в определенных энергетических точках на теле человека эта энергия пробуждается. За 1–2 минуты упражнений простукивания в сочетании с правильным дыханием, человеку сразу становится легче, снимается напряжение как телесное, так и эмоциональное, это действительно можно назвать «пробуждением». Выполнение таких упражнений от 3 до 10 минут утром или в перерывах после утомительной работы, дают прилив новых сил.

Чжуд-Ши это методика тибетской медицины. Тибетская медицина – одно из древнейших учений о сохранении физического и душевного здоровья человека, сложившееся под влиянием древнеиндийской и древнекитайской медицины. В тибетском мировосприятии человек неотделим от окружающей его Вселенной и его физическое самочувствие неразрывно связано с духовной жизнью. Первые исторические сведения о тибетской медицине относятся к 7 в. н. э. Была создана целая «научная» школа, имеющая свою теорию, огромное количество литературы, в которой давалось толкование лечения человека как целостной системы. Основными средствами были специальные дыхательные, физические упражнения, массаж, лечение растениями и травами.

В наши дни система «Чжуд-ши» только начинает изучаться. Например на факультете тибетской медицины Лхасского университета в качестве основного пособия используется учебник который представляет собой адаптированное изложение «Чжуд-ши» к европейскому стилю жизни, дополненное разделом современной анатомии и соответствующими анатомическими рисунками. Распространяется данное учение и в России.

Шиаци – один из видов японского массажа. Представляет собой усовершенствованную разновидность точечного массажа, издавна практикуемого в восточной медицине. Разные стили шиаци основаны на принципах японского массажа, китайской медицины и дополнены современными знаниями анатомии и физиологии человека. Создателем методики исцеления Ниши считается японский натуропат Кацудзо Ниши. С раннего детства он страдал кишечным туберкулезом. За многие года лечения средствами традиционной медицины, Ниши осознал, что ему нужно нечто большее, чем просто занятия спортом. Он понял важность правильного питания. Ознакомился с методикой голодания Синклера, узнал о взаимосвязи состояния желудочно-кишечного тракта с работой других жизненно значимых органов. Однако голодание не стало основой системы К. Ниши. Далее он обратил особое внимание на сердечно-сосудистую систему, поскольку именно с кровью питательные вещества переносятся к клеткам тела. В итоге он пришел к выводу, что необходимо следить за здоровьем периферической кровеносной системы – сосудов и капилляров, которые Ниши по значимости сравнивал с сердцем. Система Ниши базируется на утверждении, что не существует болезней отдельно взятых органов, заболевания – это результат патологических изменений внутренних органов, скелета, структуры жидких сред организма, а также морального истощения. Все системы организма должны работать правильно и отлажено в тесной взаимосвязи друг с другом, только при этом условии, есть возможность сохранить здоровье.

В Древней Индии возникла система Аюрведа, которая является наукой жизни и в современной Индии.

Аюрведа (от санскр. «āyus» – «значение жизни», «принцип жизни», или «длинная жизнь» и «veda» – знание). Аюрведа считается традиционной системой индийской медицины, одна из разновидностей альтернативной медицины. Аюрведа – знание о здоро-

вом образе жизни, единство науки, религии и философии. Существует это учение более 5000 лет. На классических текстах Аюрведы основываются многие известные направления восточной медицины. Здоровье человека в значительной степени зависит от хорошего пищеварения и правильного обмена веществ в организме. Важным условием является эмоциональная уравновешенность и духовное совершенство. Аюрведа предлагает множество способов для обретения здоровья и внутреннего покоя. Главная цель этого учения – единство тела, души и духа. Аюрведическая система, всегда считалась и считается в Индии совершенной системой медицины. Законы, обозначенные в данной системе могут избавить человечество от многих ненужных проблем и болезней. Все заболевания согласно Аюрведе подразделяются на два вида: это болезни кармические, которые мы закладываем своим мышлением, и болезни, которые возникают от нашего невежества. Аюрведа – наука медико-метафизическая. Это значит, что это высшая медицина, первоисточник медицинских знаний, а слово “мета” означает тонкое тело, в нем заложены причины болезней. В накопленных веками аюрведических знаниях имеет место психофизическая система дыхательных и физических упражнений, диетических предписаний и дисциплины духа. Главной целью всегда было и остаётся совершенствование человека, его духовности, физического состояния, здоровья и в первую очередь психического. Все это возможно при соблюдении основных указаний заложенных в этом великом и мудром учении. Современная медицина лечит симптомы болезней, оказывает временную помощь физическому телу, но болезнь не уходит, а опускается в более глубокие ткани тела. Уникальность аюрведических знаний состоит в том, что выявляется причина заболевания на тонком уровне. Следуя им, можно избавиться от болезней, в первую очередь, связанную с “невежеством”, как по отношению к себе, так и к другим.

### **Вопросы и задания**

1. История возникновения оздоровительной системы Цигун.
2. История возникновения оздоровительной системы Чжуд-Ши.
3. История возникновения оздоровительной системы Шиацу
4. История возникновения оздоровительной системы Аюрведа

5. В чем состоит отличие адаптированных к современному человеку нетрадиционных оздоровительных систем и традиционных.

6. Подготовка к занятию предусматривает подготовку студентами выступлений на тему: «Современные оздоровительные системы», с использованием электронной презентации. Структура презентации включает в себя:

1-й слайд: название выступления, автор;

2-й слайд: актуальность темы выступления;

3-й, 4-й, 5-й слайды: основные идеи выступления;

6-й, 7-й, 8-й слайды: конкретные примеры, интересные факты;

9-й, 10-й слайды: обобщение и выводы.

Для презентации можно выбрать краткий анализ всех изученных систем или одну из них.

7. Обосновать актуальность и доступность каждой системы для современного человека.

### **Рекомендуемая литература**

*Основная:* 1–2.

*Дополнительная:* 1–3.

*Интернет-ресурсы:* 3–5, 8–11.

## **РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

### **Основная**

1. Секач М.Ф. Психология и здоровья: Учебное пособие для высшей школы.- М.: Академический Проект, 2015. – 192 с.
2. Фролова Ю.Г. Психология здоровья.- Минск: Вышэйшая школа, 2014.-256 с.

### **Дополнительная**

1. Васильева О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: учебн. пособие. – М.: Академия, 2011.– 176 с.
2. Титаренко Е.В. Психорегуляция в профессиональной подготовке специалистов в области физической культуры (гимнастика). Учебно-методическое пособие. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2009. – 26 с.
3. Психорегуляция в профессиональной подготовке будущих бакалавров: учебное пособие (курс лекций): Направление 49.03.01. Физическая культура. Профиль «Спортивная тренировка». Квалификация выпускника – бакалавр / сост. Е.В. Титаренко; Сев-Кав. федер. ун-т – Ставрополь: СКФУ, 2015. – 172 с.

### **Методическая (не изданное)**

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Психология здоровья».
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине: «Психология здоровья».

### **Интернет-ресурсы**

1. <http://wikipedia.org/wiki/Психология>
2. [voov.narod.ru/psihologi/chel.htm](http://voov.narod.ru/psihologi/chel.htm). Психология человека
3. <http://psylist.net/sport/fivo077.htm>. Психорегуляция в спорте
4. <http://psyfactor.org/human.htm>. Психология здоровья.
5. <http://razym.ru/psixologiya-> Ананьев В.А. Психология здоровья.
6. <http://artpsiholog.ru/> Психология отношений
7. <http://www.woman.ru/> Основы здорового образа жизни и питание

8. <http://akuljev.narod.ru/Ikr10a20.htm/> Система оздоровительных упражнений
9. <http://valeologija.ru/knigi/> Понятие «физическое здоровье» (развитие)
10. <http://mirknig.com/> Сила подсознания. Коллекция книг по психорегуляции.
11. <http://medbook.me/valeologiya> Понятие о физическом здоровье. Психосоматика.



## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	3
1. Психология здоровья как новое научное направление. Понятие здоровья человека. Понятие психологии здоровья. Задачи психологии здоровья. Составляющие психологии здоровья человека .....	5
2. Исторический аспект проблемы. Наследие зарубежных и отечественных исследований в области психологии здоровья ..	15
3. Психофизиологические основы психологии здоровья. Современные представления о соотношении психического и физиологического. Принцип саморегуляции физиологических процессов .....	19
4. Физическое, психическое и социальное здоровье. Понятие физического здоровья. Факторы физического здоровья. Оценка и самооценка физического здоровья. Гармония и культура физического развития .....	24
5. Психическое здоровье. Понятие психического здоровья. Факторы, формирующие психическое здоровье. Духовное здоровье и смысл жизни .....	28
6. Социальное здоровье. Факторы психосоциальных отношений и их влияние на психическое здоровье .....	31
7. Психорегуляция как составляющая психического здоровья человека. Понятие «психорегуляция» и «саморегуляция». Психофизиологические механизмы психорегуляции и саморегуляции .....	34
8. Средства психорегуляции. Методы психорегуляции. «Наивная психорегуляция». Гармония адаптационных процессов .....	38
9. Основы здоровой жизнедеятельности. Понятие «образ жизни». Принципы и проблемы здоровой жизнедеятельности. Проблема зависимости от алкоголя, табакокурения, наркотиков, медикаментов .....	43
10. Психология отношений. Психология семейных отношений. Гармония и культура сексуальных отношений. Психология профессиональных отношений .....	49
11. Питание. Психология питания. Витамины и минералы. Биологически активные добавки .....	53

12. Психосоматическое здоровье. Психосоматика. Двигательная активность человека. Оздоровительная функция физических упражнений .....	61
13. Оптимальное сочетание работы, отдыха и физической деятельности. Гигиена, утренняя гимнастика и закаливающие процедуры .....	66
14. Альтернативная медицина и психология здоровья. Основы медитации. Медитативные упражнения. Личностная медитация. Групповая медитация. Образная терапия. Творческая визуализация .....	72
15. Энергетические потоки человека. Позитивное мышление. Программа по саморазвитию. Программа по самосовершенствованию. Лучшая версия себя .....	76
16. Современные оздоровительные системы. Понятие «оздоровительные системы». Традиционные и нетрадиционные оздоровительные системы .....	81
17. Исторический аспект возникновения и развития восточных систем. Йога. Классификация и виды .....	86
18. Адаптированные к современному человеку системы: Цигун, Система Норбекова – Чжуд-Ши, Шиацу, Система Ниши, Аюрведа и др. ....	90
Рекомендуемая литература .....	95

Учебное издание

# ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

## ПРАКТИКУМ

*Автор-составитель*  
Титаренко Елена Васильевна

---

Технический редактор, компьютерная верстка М. И. Толмачёв

Подписано в печать 27.11.2017

Формат 60х84 1/16

Усл. печ. л. 5,76

Уч.-изд. л. 5,21

Бумага офсетная

Заказ 165

Тираж 20 экз.

---

Отпечатано в Издательско-полиграфическом комплексе  
ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»

355029, г. Ставрополь, пр-т Кулакова, 2