

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ

Навчально-науковий інститут охорони здоров'я

08-01-121S

СИЛАБУС освітнього компонента		SYLLABUS
«Психофізіологія рухової активності»		«Psychophysiology of motor activity»
Шифр за ОП	ВВ 2.2	Code in Degree Programme
Освітній рівень: магістерський (другий)		Level of Education: Master's (second)
Галузь знань Освіта/Педагогіка	01	Fields of Knowledge: Education/Pedagogy
Спеціальність Фізична культура і спорт	017	Fields of Study: Physical culture and sports
Освітня програма: Фітнес та рекреація		Degree Programme: Fitness and recreation

РІВНЕ – 2024

Силабус освітнього компоненту «Психофізіологія рухової активності» для здобувачів вищої освіти ступеня «магістр», які навчаються за освітньо-професійною програмою «Фітнес та рекреація» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Рівне. НУВГП. 2024. 8 с.

ОПП на сайті університету:
<https://ep3.nuwm.edu.ua/30634/>

Розробник силабусу:
e-підпис Гамма Тетяна Вікторівна, к.б.н., доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання

Силабус схвалений на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання
Протокол № 1 від “28” серпня 2024 року
В.о. завідувача кафедри теорії та методики фізичного виховання
e-підпис Гамма Тетяна Вікторівна, к.б.н., доцент

Гарант освітньої програми:
e-підпис Годлевський Петро Мечиславович, канд. наук з фіз. вих. та спорту,
доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Схвалено науково-методичною радою з якості ННІОЗ

Протокол № 1 від “29” серпня 2024 року

Голова науково-методичної ради з якості ННІОЗ:

e-підпис Григус Ігор Михайлович, д.мед.н., професор

©Гамма Т.В.,
2024
©НУВГП, 2024

ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА	
Психофізіологія рухової активності	
ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ	
Ступінь вищої освіти	Магістр
Освітня програма	Фітнес та рекреація
Спеціальність	Фізична культура і спорт
Рік навчання, семестр	1-й рік, 1-й семестр
Кількість кредитів	3,0 кредити ЄКТС
Лекції	10
Лабораторні	20

Самостійна робота	60
Форма підсумкового контролю	Залік
Мова викладання	Українська
ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА	
	Гамма Тетяна Вікторівна к.б.н., доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання
Профайл лектора	https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Тетяна_Вікторівна_Гамма
ORCID	https://orcid.org/0000-0001-9295-3375
Канали комунікації	t.v.hamma@nuwm.edu.ua
ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ	
Мета та завдання	
<p>Мета: ознайомити здобувачів освіти з відповідними сучасному рівню розвитку науки уявленням про фізіологічні механізми, кореляції і закономірності психічної діяльності та поведінки людини та сформуванню у них умінь використовувати ці знання при аналізі психологічних даних.</p> <p>Цілі:</p> <p>знати: психологічні феномени, категорії, методи вивчення та опис закономірностей функціонування і розвитку психіки з позицій існуючих підходів у вітчизняній та зарубіжній науці; психологічні технології, які дозволяють вирішувати типові задачі у різних галузях практики; сутність психофізіологічної, психофізичної та психосоціальної проблем, відмінності між ними; особливості використання методів вивчення психофізіологічних явищ; закономірності розвитку психіки в умовах спортивних тренувань і змагань.</p> <p>вміти: аналізувати фізіологічні основи функціонування психічних процесів, станів, емоцій і цілеспрямованої поведінки; застосування психофізіологічних методик для діагностики функціонального стану організму; користуватися навчальною, науковою, науково-популярною літературою; використовувати знання психофізіології з метою усвідомлення актуальних проблем фізичного виховання та спорту.</p>	
Посилання щодо розміщення навчальної дисципліни на навчальній платформі Moodle https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=2465	
Передумови вивчення	
Базові знання з теорії та методики фізичного виховання, спортивної діяльності, мотивація до навчальної діяльності, володіння комунікативними навичками та базовими основами наукової діяльності.	
Компетентності	

ЗК 2. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.
ЗК 4. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
ЗК 5. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).
ЗК 7. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
СК 4. Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури і спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів.
СК 5. Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури і спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.
СК 8. Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту.
СК 9. Усвідомлювати принципи професійної та академічної етики і необхідність їх дотримання.

Програмні результати навчання.

ПРН 6. Відшукувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію.
ПРН 9. Розробляти та реалізовувати наукові і прикладні проекти, спрямовані на розв'язання проблем інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту, а також дотичні до неї міждисциплінарні проекти.

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ

ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ (10 год)

Тема 1. Психофізіологія як наука: її предмет, специфіка, історія, методи. Предмет та завдання

психофізіології, взаємозв'язок з іншими науками. Методи психофізіологічних досліджень.

Тема 2. Фізіологія рухової активності. Історія розвитку фізіології спорту та фізіології рухової активності. Особливості методів дослідження фізіології рухової активності. Фізіологічна класифікація та характеристика фізичних вправ.

Тема 3. Психофізіологія адаптації людини. Загальні уявлення про адаптацію. Види адаптації. Основні закономірності адаптації «Ціна» адаптації та дезадаптації. Адаптивність та адаптаційні можливості.

Тема 4. Психофізіологія пам'яті, уваги та емоцій. Загальні уявлення про пам'ять та її фізіологічні основи. Види пам'яті. Загальна характеристика процесів пам'яті. Індивідуальні особливості пам'яті. Поняття про увагу, її природу і значення. Види та форми уваги. Основні властивості уваги. Способи управління увагою. Поняття емоцій і почуттів. Види емоцій. Індикатори емоцій. Психофізіологічні механізми емоцій.

Тема 5. Особливості рухової активності в різні вікові періоди. Розвиток рухів дітей дошкільного та молодшого шкільного віку та їх адаптація до фізичних навантажень. Рухова активність підлітків та юнаків середнього і старшого шкільного віку. Особливості проявів рухової активності людей у зрілому та літньому віці та їх адаптація до фізичних навантажень.

ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ (20 год)

1. Психофізіологія як наука. Психофізіологічні методи досліджень в спорті. (2 год)
2. Психофізіологічні особливості рухової діяльності. (2 год)
3. Фізіологічні механізми рухової активності. (2 год)
4. Адаптаційні реакції організму на фізичне навантаження. (2 год)
5. Психофізіологічні основи пам'яті. (2 год)
6. Психофізіологічні аспекти уваги. (2 год)
7. Психофізіологія формування емоцій. (2 год)
8. Психофізіологія індивідуальних відмінностей. (2 год)
9. Особливості рухової активності в різні вікові періоди. (2 год)
10. Психофізіологія спортивної діяльності. (2 год)

Методи та технології навчання

Методи: демонстрація, мозковий штурм, аналіз ситуації;

Технології:

Імітаційні (рольові та ділові ігри).

Неімітаційні (розгляд проблемних питань, демонстрація відео, презентацій).

Робота в малих групах (команді).

Аналіз конкретних ситуацій (case study).

Консультації (індивідуальні і групові).

Форми проведення занять

Лекції, міні-лекції, аналіз конкретних ситуацій, презентації, дискусії.

Інструменти, обладнання, програмне забезпечення

Література, тексти з інтернету; схеми та малюнки на екрані та/або на паперових носіях; презентації, інструкції, фото та відео, спортивний інвентар. Сучасне технологічне середовище із використанням початкової платформи Moodle (<https://exam.nuwm.edu.ua/>), додаток для комунікацій Google Hangouts Meet (<https://meet.google.com/>), пакет Google for Education.

Порядок оцінювання

	Короткий зміст завдання	За якісне виконання завдання, його представлення /подання/показ/ висвітлення/ демонстрація /виконання	За відповіді на запитання	Всього балів
Тема 1	Знати основні психофізіологічні методи досліджень, які застосовуються в спорті.	4	2	6
Тема 2	Підготувати ґрунтовну відповідь за темою заняття, знати схему управління руховою діяльністю.	4	2	6
Тема 3	Підготувати ґрунтовну відповідь за темою заняття. Знати, як функціонують різні системи організму (серцево-судинна, дихальна, нервова, м'язова тощо) під час рухової активності, як вони адаптуються до навантажень, та яким чином фізичні вправи впливають на здоров'я і працездатність людини.	4	2	6
Тема 4	Підготувати ґрунтовну відповідь за темою заняття. Знати ключові фізіологічні процеси, які забезпечують адаптацію організму до різних рівнів та видів фізичної активності.	4	2	6
Тема 5	Підготувати ґрунтовну відповідь за темою заняття, знати види пам'яті, фізіологічні механізми формування пам'яті, тренування і порушення пам'яті.	4	2	6

Тема 6	Знати механізми, що забезпечують концентрацію, розподіл та керування увагою під час фізичної активності та спортивної діяльності.	4	2	6
Тема 7	Розуміти, як психофізіологічні механізми формування емоцій впливають на спортсменів під час тренувань і змагань. Також важливо навчитися керувати емоціями для досягнення найкращих результатів і збереження психологічного благополуччя спортсменів.	4	2	6
Тема 8	Знати, як індивідуальні відмінності впливають на поведінку, сприйняття, навчання та фізичні можливості людини. Навести приклади як фізіологічні особливості організму впливають на спортивні результати.	4	2	6
Тема 9	Підготувати ґрунтовну відповідь за темою заняття. Визначати відмінності рухової активності в різні вікові періоди.	4	2	6
Тема 10	Підготувати ґрунтовну відповідь за темою заняття. Розуміти взаємозв'язок психічних процесів і фізіологічних функцій організму спортсмена під час тренувань та змагань.	4	2	6
Всього за аудиторні заняття				60

За аудиторні заняття отримують від 0 до 60 балів.

Два модульних контролі, кожен з яких оцінюється в 20 балів, проходять у формі тестування. У тесті 26 запитань різної складності: рівень 1 – 20 запитань по 0,6 бала (12 балів), рівень 2 – 5 запитань по 1 балу (5 балів), рівень 3 – 1 запитання по 3 бали (3 бали). Усього – 20 балів.

Максимальна кількість балів, яку може отримати здобувач вищої освіти, становить 100 балів.

За поточну (практичну) складову оцінювання 60 балів	За модульний контроль знань, Модуль 1 – 20 балів Модуль 2 - 20 балів
Усього за поточну (практичну) складову оцінювання, балів	60
Усього за модульні (теоретичний) контроль знань, модуль 1, модуль 2, бали	40
Усього за дисципліну	100

Лінк на нормативні документи, що регламентують проведення поточного та підсумкового контролів знань студентів, можливість ім подання апеляції: <http://nuwm.edu.ua/strukturi-pidrozdili/navch-nauk-tsentr-nezaleznoho-otsiniuvanniaznan>

Рекомендована література (основна, допоміжна)

Основна:

1. Гаврилькевич В.К., Кабашнюк В.О. Психофізіологія: навчальний посібник. Львів: Новий світ. 2019. 200 с.
2. Григус І.М., Нагорна О.Б. Основи фізичної терапії: навчальний посібник. Одеса: Олді+. 2022. 150 с.
3. Кокун О.М. Психофізіологія. Навчальний посібник. - К.: Центр навчальної літератури, 2006. 184 с.
4. Костюкевич В.М. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. / В.М. Костюкевич, Л.М. Шевчик, О.Г. Сокольвак. Вінниця: Планер, 2015. 256 с.
5. Кузів О. Є. Психофізіологія: курс лекцій [Електронний ресурс]. Тернопіль: вид-во ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. 194 с
6. Психофізіологія : конспект лекцій / укл.: Н. В. Коляда. – Суми : Сумський державний університет, 2022. 264 с.
7. Філіппов М.М. Психофізіологія людини: навчальний посібник. К.: МАУП, 2003. 136 с.

Допоміжня:

8. Hand book of Psychophysiology / editors: John T., Louis G., Gary G. Cambridge, 2016. 730 p.
9. Горго Ю.П, Чайченко Г.М., Маліков М.В. Прикладна психофізіологія людини: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2005. 193 с.
10. Дегтяренко, Т. В., Дегтяренко, Т. В., Ковиліна, В. Г., & Ковылина, В. Г. (2023). Психофізіологія розвитку.
11. Дубравська Д.М. Основи психології: Навчальний посібник. Львів: Світ, 2001. 280 с.
12. Загальна психологія: Підручник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. К.: Либідь, 2005. 464 с.
13. Косоногов, Ст Ст (2023). Регуляція емоцій - розлаблення або напруга: дані психофізіології і психології розвитку. На обкладинці - ілюстрація Алесі Румянцевої (alesya.k772@gmail.com), 67.
14. Кучковський О.М. Великий практикум з фізіології людини і тварин: психофізіологія: лабораторний практикум для студентів освітнього ступеня «спеціаліст» напряму підготовки «Біологія». Запоріжжя: ЗНУ, 2016. 145 с.
15. Лизогуб В. Сучасні підходи до реалізації відбору футболістів високої кваліфікації за показниками нейродинамічних властивостей вищих відділів центральної нервової системи / В. Лизогуб, В. Пустовалов, В. Супрунович, С. Гречуха. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017. 2 (58). С. 47-52
16. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті : монографія / Георгій Коробейніков, Євген Приступа, Леся Коробейнікова, Юрій Бріскін. – Л. : ЛДУФК, 2013. 312 с.
17. Фізіологія. Короткий курс [Текст]: навч. посіб. для мед. і фармац. вищ. навч. закл. / В. М. Мороз, М. В. Йолтухівський, Н. В. Белік [та ін.]; за ред. В. М. Мороза, М. В. Йолтухівського; Вінниц. над. мед. ун-т ім. М. І. Пирогова. Вінниця: Н. Кн., 2015. 406 с.
18. Цигульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія: Навчальний посібник, К.: Наукова думка, 2000. 190 с.
19. Цимбалюк І. М. Психологія. - К.: ВД "Професіонал", 2004. 304 с.
20. Bourke M, Phillips SM, Gilchrist J, Pila E. The pleasure of moving: A compositional data analysis of the association between replacing sedentary time with physical activity on affective valence in daily life. Psychol Sport Exerc. 2024 Nov;75:102724. doi: 10.1016/j.psychsport.2024.102724. Epub 2024 Aug 28. PMID: 39208914.
21. Hand book of Psychophysiology / editors: John T., Louis G., Gary G. Cambridge, 2016. 730 p.
22. Mohammad A, Elham H, Andreas K. A scoping review of the effect of chronic stretch training on sleep quality in people with sleep disorders. Eur J Appl Physiol. 2024 Sep;124(9):2533-2545. doi: 10.1007/s00421-024-05541-z. Epub 2024 Jun 26. PMID: 38918221; PMCID: PMC11365825.
23. Siroux J, Moore H, Isacco L, Couvert A, Pereira B, Julian V, Duclos M, Miyashita M, Finlayson G, Boirie Y, Thivel D. Acute exercise might not affect subsequent appetite responses to a fixed meal in adolescents with obesity: The SMASH exploratory study.

Інформаційні ресурси в Інтернет

1. Journal of Neuroscience: <https://www.jneurosci.org/>
2. Nature Neuroscience: <https://www.nature.com/neuro/>
3. Frontiers in Neuroscience: <https://www.frontiersin.org/journals/neuroscience>

Поєднання навчання та досліджень

Діючий студентський науковий гурток «Актуальні питання психофізіології». Студенти мають можливість додатково отримати бали за виконання індивідуальних завдань дослідницького характеру, а також можуть бути долучені до написання та опублікування наукових статей з тематики курсу.

ПОЛІТИКИ ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ

Перелік соціальних, «м'яких» навичок (softskills)

- **соціально-комунікативні навички** (комунікативні навички, міжособистісні навички, групова робота, лідерство, соціальний інтелект, відповідальність, етика спілкування);
- **когнітивні навички** (критичне мислення, навички вирішення проблем, новаторське (інноваційне) мислення, управління інтелектуальними навантаженнями, навички самонавчання, інформаційні навички, таймменеджмент);
- **атрибути особистості і складові емоційного інтелекту** (емоційний інтелект, чесність, оптимізм, гнучкість, креативність, мотивація, емпатія).

Дедлайни та перескладання

Перездача відбувається шляхом відпрацювання лабораторних занять з іншою підгрупою студентів. Можливе отримання додаткових балів за волонтерську роботу у реабілітаційному центрі інституту. Ліквідація академічної заборгованості здійснюється згідно «Порядку ліквідації академічних заборгованостей у НУВГП», <https://ep3.nuwm.edu.ua/30369/>. Згідно цього документу і реалізується право студента на повторне вивчення дисципліни чи повторне навчання на курсі.

Перездача модульних контролів здійснюється згідно графіку.

Оголошення стосовно дедлайнів здачі та перездачі оприлюднюються на сторінці MOODLE <https://exam.nuwm.edu.ua/>

Неформальна та інформальна освіта

Студенти мають право на перезарахування результатів навчання, набутих у неформальній та інформальній освіті згідно відповідного Положення про неформальну освіту. <http://ep3.nuwm.edu.ua/18660/>.

Студенти можуть самостійно на платформах Prometheus, Coursera, edEx, edEra, FutureLearn та інших опановувати матеріал для перезарахування результатів навчання. При цьому важливо, щоб знання та навички, що формуються під час проходження певного онлайн-курсу чи його частин, мали зв'язок з очікуваними навчальними результатами даного освітнього компонента, його програми та перевірялись в підсумковому оцінюванні.

Правила академічної доброчесності

Всі студенти, співробітники та викладачі НУВГП мають бути чесними у своїх стосунках, що пов'язані з навчальною роботою. Студенти мають самостійно виконувати та подавати на оцінювання лише результати власних зусиль та оригінальної праці.

Здобувачі не допускаються до списування та обману – за порушення принципів академічної доброчесності викладач може накладати санкції: зниження балів, повернення роботи на доопрацювання, не допущення до захисту роботи та ін.

В цілому студенти та викладачі мають дотримуватися «Порядку перевірки навчальних, випускних кваліфікаційних, навчально-методичних та наукових робіт на наявність ознак академічного плагіату в НУВГП» (<https://ep3.nuwm.edu.ua/24856/>).

Вимоги до відвідування

Студент зобов'язаний брати участь у всіх заняттях. Відпрацювати пропущені заняття можна при проведенні занять з іншою групою за тією ж темою або під час консультацій з предмету.

Заняття онлайн можуть проводитися за допомогою Google Meet за кодом.

Студент має право оформити індивідуальний графік навчання згідно відповідного положення <http://ep3.nuwm.edu.ua/6226/>

Здобувачі можуть на заняттях використовувати мобільні телефони та ноутбуки за дозволом викладача.

Лектор
к.б.н., доцент Гамма Т.В.

Автор
В.О. завідувача кафедри ТМФВ

Тетяна ГАММА

Затверджено

Проректор з науково-педагогічної та
навчальної роботи

Валерій СОРОКА



документ підписаний КЕП
Номер документа СИЛ №1148
Підписувач Сорока Валерій Степанович
Підписувач (дані КЕП):
Сертифікат 3FAA9288358EC003040000009B6C3700C8C2C100