



Національний університет  
водного господарства  
та природокористування

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет водного господарства та  
природокористування  
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я  
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

**08-01-19**

## **МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**

до виконання практичних робіт із навчальної  
дисципліни

**«Психофізіологія рухової активності»**

для здобувачів вищої освіти другого  
(магістерського) рівня освітньо-професійною  
програмою «Фізична терапія, ерготерапія» спеціальності  
227 «Фізична терапія, ерготерапія»  
денної та заочної форми навчання

Рекомендовано  
науково-методичною  
радою з якості ННІОЗ

Протокол № 4  
від 28.12.2019 р.

Рівне – 2020



Методичні вказівки до практичних робіт із навчальної дисципліни «Психофізіологія рухової активності» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фізична терапія, ерготерапія» спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» денної та заочної форми навчання [Електронне видання] / Небова Н. А., Гамма Т. В. – Рівне : НУВГП, 2020. – 25 с.

Укладачі: Небова Н. А., старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання;

Гамма Т. В., кандидат біологічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Відповідальний за випуск – Євтух М. І., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Керівник групи забезпечення спеціальності

Григус І. М.

© Небова Н. А.,  
Гамма Т. В., 2020  
© НУВГП, 2020



## ЗМІСТ

<b>Вступ</b>	4
<b>Розділ 1.</b> Теми практичних занять	5
<b>Розділ 2.</b> Методичні рекомендації до виконання практичних занять	6
<b>Практична робота № 1.</b> Психофізіологія як наука: її предмет, специфіка, історія, методи	6
<b>Практична робота № 2.</b> Психофізіологічні основи рухової діяльності	8
<b>Практична робота № 3.</b> Психофізіологія адаптації людини	11
<b>Практична робота № 4.</b> Психофізіологія пам'яті та уваги	13
<b>Практична робота № 5.</b> Психофізіологія емоцій	15
<b>Практична робота № 6.</b> Психофізіологія сну	17
<b>Практична робота № 7.</b> Психофізіологія індивідуальних відмінностей	19
<b>Практична робота № 8.</b> Психофізіологія діяльності	21
<b>Розділ 3.</b> Розподіл балів, які отримують студенти	23
<b>Список рекомендованої літератури</b>	24



## ВСТУП

Програма обов'язкової навчальної дисципліни «Психофізіологія рухової активності» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки магістрів спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія».

Предметом вивчення навчальної дисципліни є психофізіологічні механізми життєдіяльності, поведінки, розвитку, навчання та праці людини.

Міждисциплінарні зв'язки: дисципліна «Психофізіологія рухової активності» є складовою частиною циклу дисциплін професійної та практичної підготовки для студентів за спеціальністю «Фізична терапія, ерготерапія». Вивчення курсу передбачає наявність систематичних та ґрунтовних знань із суміжних курсів – анатомія людини, фізіологія людини, основи медичних знань, загальна патологія, профілактика захворювань. Цілеспрямованої роботи над вивченням спеціальної літератури, активної роботи на лекціях, практичних заняттях, самостійної роботи та виконання поставлених задач.

Вимоги до знань та умінь визначаються галузевими стандартами вищої освіти України.



## РОЗДІЛ 1

### ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
	<b>Змістовий модуль 1.</b> Психофізіологічні основи психічних процесів. Оцінка та кореляція робочих станів. Особливості психофізіологічних функцій.		
1.	<b>Тема 1.</b> Психофізіологія як наука: її предмет, специфіка, історія, методи	4	2
2.	<b>Тема 2.</b> Психофізіологічні основи рухової діяльності	2	2
3.	<b>Тема 3.</b> Психофізіологія адаптації людини	2	2
4.	<b>Тема 4.</b> Психофізіологія пам'яті та уваги	4	2
5.	<b>Тема 5.</b> Психофізіологія емоцій	2	2
6.	<b>Тема 6.</b> Психофізіологія сну	2	
7.	<b>Тема 7.</b> Психофізіологія індивідуальних відмінностей	2	
8.	<b>Тема 8.</b> Психофізіологія діяльності	2	
	<b>Разом</b>	<b>20</b>	<b>10</b>



## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

#### ПРАКТИЧНА РОБОТА № 1 – 4 год. Психофізіологія як наука: її предмет, специфіка, історія, методи

**Мета:** розглянути поняття психофізіології як галузі науки та методи психофізіологічних досліджень.

**Завдання:**

1. Вивчити літературу за темою
2. Ознайомитись з визначенням психофізіології та методами психофізіологічних досліджень
3. Систематизувати отриманні теоретичні знання

**Короткий огляд теми:**

**Психофізіологія** – галузь науки, яка вивчає закономірності співвідношення психічного і фізіологічного для встановлення психофізіологічних механізмів життєдіяльності, поведінки, розвитку, навчання та праці людини.

Термін «психофізіологія» був запропонований на початку XIX століття французьким філософом Н. Массіасом.

П. Мілнер опублікував підручник «Фізіологічна психологія» (1970). У 1973 р. підручник був перекладений і виданий російською мовою.

Предметом дисципліни є вивчення психофізіологічних механізмів життєдіяльності, поведінки, розвитку, навчання та праці людини.



**Психофізіологія складається із трьох відносно самостійних частин:** загальної, вікової та диференційної.

**Методи психофізіологічних досліджень** – комплекс методів, які використовуються для вивчення фізіологічного забезпечення психічних процесів.

У сучасній психофізіології для вивчення фізіологічного забезпечення психічних процесів використовуються **прямі** методи вивчення нейрофізіологічних основ психічної діяльності й **непрямі** – вивчення функціонального стану організму в процесі реалізації психічної діяльності.

До **прямих** методів відносяться:

- Реєстрація електроенцефалограми (ЕЕГ);
- Реєстрація викликаних потенціалів (ВП);
- Топографічне зонування (brain mapping);
- Позитронно-емісійна томографія метаболічних процесів;
- Ядерно-магнітний резонансний метод.

Методи **непрямої** реєстрації неспецифічних змін функціонального стану центральної нервової системи:

- Шкірно-гальванічна реакція (ШГР);
- Плетизмографія;
- Кліренсні методи.

**Питання для модульного контролю:**

1. Розкрити визначення Психофізіологія як галузь науки.

2. Дати визначення та ознайомитися з класифікацією методів психофізіологічних досліджень.



## ПРАКТИЧНА РОБОТА № 2 – 2год. Психофізіологічні основи рухової діяльності людини

**Мета:** розглянути поняття психофізіологічних основ рухової діяльності

### **Завдання:**

1. Вивчити літературу за темою
2. Ознайомитися з поняттям рухової діяльності та будови опорно-рухового апарата
3. Розглянути організацію рухової системи
4. Розкрити систему управління рухами (за М.О. Берштейном), схемою управління руховою діяльністю (за О.Р. Малхазовим) та опанування рухової діяльності.

### **Короткий огляд теми:**

Існують два основних види рухових функцій: підтримка положення (пози) тіла і власне рух. Відокремити один вид від іншого в повсякденній руховій активності людини досить складно, оскільки рух без одночасного утримання пози є так само неможливим, як і утримання пози без руху.

**Рухова діяльність** це специфічний вид діяльності, який полягає у системі рухових дій, що забезпечують взаємодію суб'єкта з навколишнім середовищем. **Рух** – це переміщення тіла в просторі та одних частин тіла по відношенню до інших.

Рухи можуть бути **мимовільними, автоматизованими і довільними**. В основу класифікації рухів покладені цільові функції, що їх виконує рухова система:





- 1) підтримка певної пози;
- 2) орієнтація на джерело зовнішнього сигналу для його найкращого сприйняття;
- 3) локомоція;
- 4) маніпулювання зовнішніми об'єктами (маніпулятивні рухи).

**Локомоція** – це переміщення тіла в просторі. Прикладами локомоції є ходьба чи біг.

Загальні уявлення про багаторівневу ієрархічну систему координації рухів були сформульовані М.О. Бернштейном.

**У системі управління рухами виділені такі п'ять рівнів:**

**Рівень А** – рубро-спинальний рівень центральної нервової системи, починає функціонувати з перших тижнів життя людини;

**Рівень В** – таламо-палідарний рівень, починає функціонувати на другому півріччі життя дитини;

**Рівень С** – пірамідно-стріарний рівень;

**Рівень D** – рівень предметних дій;

**Рівень E** – вищий рівень організації рухів.

О.Р. Малхазовим було визначено, що управління руховою діяльністю можна уявити у вигляді шестиетапної схеми циклічної багаторівневої функціональної системи:

- **на першому етапі** провідну роль відіграє механізм формування ставлення індивіда до певної ситуації;
- **на другому етапі** провідна роль належить механізму,



який формує образ очікуваного майбутнього і функціонує за рахунок екстраполяційного рефлексу, антиципації та орієнтовно-пошукової діяльності;

– **для третього етапу** характерна є провідна роль механізму, що зіставляє;

– **на четвертому етапі** провідним є механізм програмування, який здійснює побудову і уточнення програми руху (дії, діяльності) у вигляді образу виконання діяльності;

– **на п'ятому етапі** провідним є механізм, що зіставляє, у функціонуванні якого істотну роль знову ж таки відіграє орієнтовно-пошукова діяльність, завдяки якій здійснюється контроль за параметрами виконання руху (дії, діяльності), емоційними станами, що виникають у процесі виконання, та кінцевим результатом руху;

– **на шостому етапі** провідними є механізм формування ставлення індивіда до результату руху (дії, діяльності) та механізм, що зіставляє.

### **Питання для модульного контролю:**

1. Розкрити визначення рухова активність.
2. Охарактеризувати рівні, що складають систему управління рухами (за М.О. Бернштейнном).
3. Розглянути з яких етапів складається схема управління руховою діяльністю (за О.Р. Малхазовим).



## ПРАКТИЧНА РОБОТА № 3 – 2 год. Психофізіологія адаптації

**Мета:** розглянути поняття адаптації та її види

**Завдання:**

1. Вивчити літературу за темою
2. Загальні уявлення про адаптацію. Види адаптації
3. Основні закономірності адаптації
4. «Ціна» адаптації та дезадаптація
5. Адаптивність та адаптаційні можливості

**Короткий огляд теми:**

Поняття «адаптація» – одне з ключових у науковому дослідженні живого організму, оскільки саме механізми адаптації, вироблені в результаті еволюції, забезпечують можливість організму існувати в постійно мінливих умовах середовища. **Адаптація** – динамічний процес, завдяки якому рухливі системи живих організмів, не дивлячись на мінливість умов, підтримують стійкість, необхідну для існування, розвитку і продовження роду. **Адаптація людини** – процес її пристосування до зміни умов життєдіяльності.

Одним з перших, хто став вивчати проблему функціонування живого організму як цілісної системи, був французький фізіолог К. Бернар.

**Рівні адаптації:** субклітинний, клітинний, тканинний окремого органа, окремої системи органів, цілісного організму, груповий, популяційний.

**Види адаптації:**

фізіологічна адаптація, психічна адаптація, соціально-психологічна адаптація, психофізіологічна адаптація, професійна адаптація.



## Можна виділити три якісно різних типи адаптаційного реагування людини:

«спринтер», «стаєр» та «проміжний» тип (на основі критерію часу виконання субмаксимальної роботи)

### Основними показниками «ціни» адаптації є такі:

- 1) особистісна «ціна», що зумовлена змінами в процесі пристосування стійких особливостей особистості;
- 2) суб'єктивна «ціна», яка відбиває ступінь психічного комфорту-дискомфорту;
- 3) соматична «ціна», що є показником функціонування фізіологічних підсистем у процесі адаптації і виявляється у різних соматичних симптомах і синдромах.

Деадаптація може виникнути внаслідок нетривалих, але сильних впливів середовища на людину, чи під впливом менш інтенсивних, але триваліших впливів.

В узагальненому вигляді співвідношення адаптивності та адаптаційних можливостей є таким: **адаптивність** – це сама спроможність людини до адаптації, а **адаптаційні можливості** – це ті властивості, які цю спроможність забезпечують. Адаптивність – це природжена та набута здатність до адаптації.

### Питання для модульного контролю:

1. Розкрити поняття адаптація.
2. Види адаптації, у чому полягає їх зміст?
3. Що являє собою «ціна» адаптації, які її основні показники?



## ПРАКТИЧНА РОБОТА № 4 – 4год. Психофізіологія пам'яті та уваги

**Мета:** розглянути поняття психофізіологія пам'яті та уваги

### **Завдання:**

1. Вивчити літературу за темою
2. Ознайомитися із загальними поняттями пам'ять.
3. Розглянути види пам'яті.
4. Ознайомитися з поняттям увага.
5. Розглянути види та форми уваги.

### **Короткий огляд теми:**

**Пам'ять** – психічний пізнавальний процес, який реалізується в запам'ятовуванні, збереженні, відтворенні та в забуванні індивідом життєвого досвіду.

Під **пам'яттю (від гр. mnema)** ми розуміємо запис, збереження, впізнавання і відтворення слідів минулого досвіду, що дозволяє накопичувати інформацію, не втрачаючи при цьому попередніх знань, вражень, навиків. Пам'ять складається з трьох процесів:

- запам'ятовування або закріплення інформації (фіксація);
- збереження або утримання інформації (ретенція);
- відтворення інформації (репродукція).

Види пам'яті класифікують:

### **1) за характером психічної активності:**

*моторна або рухова, емоційна, словесно-логічна, образна, зорова, нюхова, смакова, слухова, тактильна,*

*ейдетична пам'ять;*

### **2) за характером мети діяльності:**



**мимовільна, довільна пам'ять;**

**3) за тривалістю утримання інформації:**

**сенсорна, довготривала, короточасна, оперативна, миттєва пам'ять**

**4) за характером мети діяльності:**

**мимовільна, довільна, смислова, механічна пам'ять**

### **Процеси пам'яті:**

Запам'ятовування, збереження, відтворення, забування.

**Увага** – це психічний пізнавальний процес, який полягає у спрямованості і зосередженні свідомості на певному об'єкті.

### **Види та форми уваги**

**За активністю** виділяють такі види уваги:

**мимовільна, довільна, післядовільна**

**За спрямованістю** виокремлюють такі форми уваги:

**зовнішня, внутрішня.**

**За формою прояву** увага також буває:

**Колективна, групова, індивідуальна**

### **Основні властивості уваги**

**Стійкість, нестійкість, концентрація (зосередженість), коливання, переключення, розподіл, обсяг.**

### **Питання для модульного контролю:**

1. Розкрити поняття пам'ять.
2. Види, пам'яті у чому полягає їх зміст?
3. Що являє собою поняття увага?
4. Ознайомитися з індивідуальними властивостями уваги.



## ПРАКТИЧНА РОБОТА № 5 – 2 год. Психофізіологічні емоцій

**Мета:** розглянути поняття психофізіологія емоцій

**Завдання:**

1. Вивчити літературу за темою
2. Ознайомитися з поняттям, класифікацією та функціями емоцій.
3. Розглянути теорії емоцій.
4. Розкрити поняття індикатор емоцій.
5. Психофізіологічні механізми емоцій.

**Короткий огляд теми:**

**Емоції і почуття** – психічні процеси, які відбивають особисту значимість та оцінку зовнішніх і внутрішніх ситуацій життєдіяльності людини у формі переживань.

За критерієм тривалості прояву емоцій можна виділити:

- Емоційне реагування (короточасна емоційна відповідь на той чи інший ситуативний вплив);
- Емоційний стан (загальне ставлення людини до сформованої ситуації, яке відбивається через її особистісні особливості).

В емоційних станах виділяють *два класи*: власне емоції і емоційні почуття.

**Власне емоції** поділяються на природжені, базисні (радість, гнів, ненависть, переляк, подив) та надбані в індивідуальному досвіді. **Емоційно забарвленні почуття** (голод, спрага, цікавість, любов, ненависть) жорстоко зв'язані з біологічною, соціальною чи культурною потребою і комплексом емоцій, пережитих у процесі її формування і задоволення.

**Позитивні емоції** (задоволення, радість, захоплення, милування);



**Негативні емоції** (невдоволення, обурення, гнів, ненависть, переляк, тугу, роздратування).

Виділяють кілька регуляторних функцій емоцій: відбиваючу (оцінну), спонукальну, підкріплювальну, перемикальну, комунікативну.

### **Теорії емоцій**

Дослідники ж емоцій, як правило, аналізують лише одну чи декілька складових емоційного процесу. При цьому, вони рідко співставляють свої дані з даними теорій особистості і поведінки.

- Еволюційна теорія емоцій Ч. Дарвіна;
- Соматична теорія емоцій Джеймса-Ланге;
- Психоаналітична концепція З. Фрейда;
- Таламічна теорія Кенона-Барда;
- Активаційна теорія Ліндслі;
- Нейрокультурна теорія емоцій П. Екмана.

До фундаментальних емоцій відносять (за К.Е. Ізардом): *емоція інтересу, емоція задоволення, емоція подиву-здивування, гнів, сум – горе – страждання, зневага, страх, огида, сором, збентеження, вина*

### **Індикатори емоцій**

До індикаторів емоцій, що зокрема використовується при їхньому вивченні, відносяться показники шкірно-гальванічної реакції (ШГР), серцево-судинної діяльності (частота серцевих скорочень, величина артеріального тиску), дихання, рухів очей, міміки, м'язової активності і температури поверхневих шарів шкіри, електроенцефалограми (ЕЕГ).

Об'єктивним показником ступеня емоційної напруги людини є збільшення частоти серцевих скорочень (ЧСС).





### **Питання для модульного контролю:**

1. Розкрити поняття емоцій.
2. Назвати види та функції емоцій
3. У чому полягає зміст основних теорій емоцій?
4. Ознайомитися з індикаторами емоцій.

## **ПРАКТИЧНА РОБОТА № 6 – 2 год. Психофізіологія сну**

**Мета:** розглянути поняття психофізіологія сну

### **Завдання:**

1. Ознайомитися з поняттям сон та його видами.
2. Розглянути теорії сну.
3. Розкрити стадії сну.
4. Ознайомитися з поняттям сновидіння.
5. Значення сну і потреба в ньому.

### **Короткий огляд теми:**

**Сон** є особливим періодично виникаючим функціональним станом із специфічними поведінковими проявами у вегетативній і моторній сферах, який характеризується зниженням активності нервової системи, відключенням від сенсорних впливів зовнішнього світу і практично повною відсутністю рухової активності.

### **Виділяють ще такі види сну, як:**

наркотичний, гіпнотичний, патологічний

### **Теорії сну**

- активні теорії сну
- пасивні теорії сну
- хімічна теорія
- гальмівна теорія сну
- сучасні теорії сну



## Стадії сну

Під час сну мозок проходить через два якісно різних стани – повільний і швидкий сон, що складаються з п'яти стадій (чотири стадії повільного сну й одна – швидкого).

перша стадія (період дрімоти);

друга стадія (поверхневий сон);

третья і четверта стадії (дельта-сон);

п'ята стадія сну («швидкий сон»).

## Сновидіння

**Сновидіння** це є регулярно виникаючі під час сну суб'єктивно пережиті уявлення, що супроводжуються зоровими образами.

### Регулярний режим сну.

В онтогенезі часове співвідношення періодів сну і бадьорості поступово змінюється. Немовлята сплять 20-23 год. на добу, діти у віці від шести місяців до одного року – близько 18 год., у віці від двох до чотирьох років – 14-16 год., у віці від чотирьох до восьми років – 11-12 год., у віці 8-12 років – близько 10 год., у віці 12-16 років – близько 9 год. Потреба в сні у дорослих в середньому складає 7,5-8,5 год. на добу. Після 75 років часто відбувається зменшення тривалості сну, може з'явитися невротичне безсоння. У той самий час практично здорові люди цього віку сплять понад 8 год. на добу.

**Депривація** – позбавлення сну;

**Сомнабулізм** – ходіння уві сні

### Питання для модульного контролю:

1. Розкрити поняття сон людини і які його види існують .
2. У чому полягає сутність основних теорій сну?



3. Ознайомитися зі змістом і фізіологічними характеристиками стадій сну?
4. Що являє собою сновидіння?
5. Визначити потребу у сні на різних стадіях онтогенезу?

## **ПРАКТИЧНА РОБОТА № 7 – 2 год. Психофізіологія індивідуальних відмінностей**

**Мета:** ознайомитися індивідуальними відмінностями

**Завдання:**

1. Вивчити літературу за темою
2. Типи темпераментів та їх психологічна характеристика.
3. Темперамент як формальна інтеграційна основа індивідуальності.

**Короткий огляд теми:**

Виділені І.П. Павловим типи нервової системи як за кількістю й основними характеристиками відповідають 4 класичним типам темпераменту:

1. сильний, врівноважений, рухливий – **сангвінік**;
2. сильний, врівноважений, інертний – **флегматик**;
3. сильний, неврівноважений тип з величезним переважанням збудження – **холерик**;
4. слабкий тип – **меланхолік**.



## **Темперамент як формальна інтеграційна основа індивідуальності**

Ми вже згадували, що розрізняють чотири основні типи темпераменту: сангвінічний (жвавий); флегматичний (спокійний); холеричний (нестримний); меланхолічний (слабкий). **Темперамент** – це індивідуальна характеристика людини, що базується на особливостях її психічної діяльності: темпу, ритму, інтенсивності психічних процесів і визначає прояви її поведінки.

**Темперамент** (лат. tempero-змішую) – вроджена, стійка характеристика індивідуальності, одна з найважливіших структурних одиниць психодинамічної організації психічної діяльності (темпу, ритму, інтенсивності окремих психічних процесів і станів), що показує спосіб реагування на події.

**Характер** (грец. charakter – риса, особливість) – індивідуальне поєднання стійких психічних особливостей людини, що зумовлюють типовий для суб'єкта спосіб поведінки в певних життєвих ситуаціях і обставинах.

### **Питання для модульного контролю:**

1. Розкрити типи темпераментів та їх психологічна характеристика.
2. Дати характеристику темпераменту як формальна інтеграційна основа індивідуальності.



## ПРАКТИЧНА РОБОТА № 8 – 2 год. Психофізіологія діяльності

**Мета:** розглянути поняття психофізіологія діяльності

**Завдання:**

1. Вивчити літературу за темою
2. Дати визначення поняттю діяльності.
3. Охарактеризувати чинники ефективності діяльності.
4. Працездатність.

**Короткий огляд теми:**

**Діяльність людини** – це свідома активність, яка виявляється в системі дій, спрямованих на досягнення поставленої мети; основна відмінність однієї діяльності від іншої полягає у специфічності їх предметів.

**До зовнішніх чинників** ефективності діяльності відносяться:

умови виконання діяльності людини (фізико-хімічні, технологічні, інформаційні тощо), вид, характер та величина навантаження, психологічний клімат, соціально-побутові умови.

**До внутрішніх чинників:**

професійна кваліфікація та досвід людини, емоційні та вольові компоненти, самоконтроль, стан та працездатність людини під час виконання діяльності, загальні та професійні інтереси людини, її світогляд, переконання й установки, життєвий досвід, рівень мотивації до діяльності, задоволеність роботою тощо.

**Працездатність** – це потенційна готовність і фактична можливість людини виконувати певний вид діяльності на необхідному рівні ефективності впродовж певного часу.



**Загальний рівень працездатності** конкретної людини як максимально можливий її психофізіологічний потенціал визначається такими чинниками:

стан здоров'я, м'язова сила і витривалість та їх співвідношення, властивості нервових процесів (сила, рухливість, врівноваженість), біоенергетичні процеси і резерви організму, психічні функції;

**Основна функціональна система** – це рефлекторні акти у вигляді трудових рухів, дій, психічних процесів відповідно до алгоритму конкретної трудової діяльності.

До **виробничих показників** належать:

продуктивність праці – виробіток продукції за одиницю часу, трудомісткість роботи – витрати часу на виробничу операцію, якість роботи (продукції) – наявність браку, втрати робочого часу і простої устаткування з вини працівника;

До **фізіологічних показників** належать:

величина енергозатрат, частота пульсу, ударний і хвилинний об'єм крові, м'язова сила, м'язова витривалість, час сенсомоторних реакцій, частота дихань, легенева вентиляція, коефіцієнт споживання кисню;

До **психологічних показників** належать:

увага (концентрація, переключення, розподіл), мислення, пам'ять, сприймання, емоційно-вольове напруження.

**Психофізіологія професійної діяльності** – це напрям психофізіології, який вивчає динаміку психічних пізнавальних процесів, станів, утворень, якостей та функцій, їх вплив на працездатність людини під час взаємодії умов та чинників в системі «техніка-людина-середовище» й визначає шляхи та засоби підтримки, збереження, відновлення ефективної та безпечної



професійної діяльності.

### **Питання для модульного контролю:**

1. Розкрити поняття діяльність та працездатність людини.
2. Дати характеристику визначенню психофізіологія професійної діяльності.

## **РОЗДІЛ 3**

### **РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ**

Вид контролю: **3 семестр – залік.**

#### **Методи контролю**

1. Поточний контроль
2. Підсумковий контроль
3. Модульний контроль
4. Залік

### **Розподіл балів, які отримують студенти**

Поточне тестування та самостійна робота								Підсумковий тест (залік)	Сума
<b>Змістовий модуль №1</b>									
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8		
15	5	5	15	5	5	5	5	<b>40</b>	<b>100</b>



## Шкала оцінювання: національна та ECTS

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

### Рекомендована література

#### Базова

1. Арша І.Ф., Черненко М.І. Психофізіологія : підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Вища освіта, 2006. 308 с.
2. Кокун О.М. Психофізіологія : навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2006. 184 с.
3. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності: підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Ельга, Ніка-Центр, 2003. 400 с.
4. Кузів О.Є. Психофізіологія : курс лекцій. Тернопіль: вид-во ТНТУ ім. І.Пулля, 2017. 194 с.
5. Філіппов М.М. Психофізіологія людини : навч. посіб. Київ: МАУП, 2003.136 с.





### Допоміжна

1. Абабков В. А. Адаптация к стрессу: Основы теории, диагностики, терапии. СПб.: Речь, 2004. 165 с.
2. Александров Ю. А. Психофизиология : учебник для вузов. СПб.: Питер, 2010. 464 с.
3. Кабашнюк В. О. Психофізіологія : навчальний посібник. Львів: «Новий світ-2000», 2006. 200 с.
4. Коцан І. Я., Мотузюк О. П., Кузнецов І. П. Проблеми сучасної психофізіології. Луцьк: РВВ Волин.нац.ун-ту ім. Л. Українки, 2010. 183 с.
5. Малхазов О. Р. Психологія та психофізіологія управління руховою діяльністю. Київ: Євролінія, 2002. 320 с.
6. Тітов І. Г. Вступ до психофізіології : навч. посіб. Київ: Академвидав, 2011. 296 с.
7. Філімонов В. І. Фізіологія людини: підручник. Київ: ВСВ «Медицина», 2010. 776 с.