




ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СРЕДНЕРУССКИЙ ГУМАНИТАРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»

Кафедра психологии и педагогики

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
психологии и педагогики  
 М.В.Волкова  
25 августа 2017 г.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ  
В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Укрупненная группа направлений и специальностей	37.00.00. Психологические науки
Направление подготовки:	37.03.01. Психология
Профиль:	Психология развития и образования

Разработал: Бурылина Т.В.

№ п/п	На учебный год	ОДОБРЕНО на заседании кафедры		УТВЕРЖДАЮ заведующий кафедрой	
		Протокол	Дата	Подпись	Дата
1	2017 - 2018	№ 1	25 августа 2017 г.		25 августа 2017 г.
2	20__ - 20__	№	«__» ____ 20__ г.		«__» ____ 20__ г.
3	20__ - 20__	№	«__» ____ 20__ г.		«__» ____ 20__ г.
4	20__ - 20__	№	«__» ____ 20__ г.		«__» ____ 20__ г.

## 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФГОС ВО

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (квалификация (степень) «академический бакалавр») утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 августа 2014 года № 946 дисциплина «Функциональные состояния в профессиональной деятельности» входит в состав дисциплин по выбору, в соответствии с учебным планом института является необязательной для изучения.

## 2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Функциональные состояния в профессиональной деятельности» включает 12 тем. Темы объединены в четыре дидактические единицы: «Функциональное состояние. Виды функционального состояния», «Факторы функционального состояния. Статистические показатели функционального состояния», «Диагностика функциональных состояний» и «Психофизиологический отбор, психофизиологическая подготовка, психофизиологическая реабилитация».

**Цель** изучения дисциплины заключается в формирование у студентов знания о структуре функционального состояния, его видах, методах диагностики и значении для профессиональной деятельности.

Основными **задачами** изучения дисциплины являются:

- Изучение психологических и физиологических факторов, определяющих функциональное состояние;
- Изучение пределов нормы оптимальных функциональных показателей;
- Формирование навыка проведения диагностики функционального состояния с помощью аппаратно-программного средства;
- Изучение методов психофизиологического отбора, реабилитации, постоянного самоконтроля и саморегуляции функционального состояния.

## 3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ)

Освоение дисциплины «Функциональные состояния в профессиональной деятельности» направлено на формирование следующих планируемых результатов обучения студентов по дисциплине. Планируемые результаты обучения (ПРО) студентов по этой дисциплине являются составной частью планируемых результатов освоения образовательной программы и определяют следующие требования. После освоения дисциплины студенты должны:

**Овладеть компетенциями:**

Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

Способностью к постановке профессиональных задач в области научно-исследовательской и практической деятельности (ПК-6);

**знать:**

- нейрофизиологические механизмы и вегетативные корреляты функционального состояния;
- методы диагностики функционального состояния;
- приемы саморегуляции функционального состояния.

**уметь:**

- проводить диагностику функционального состояния с помощью аппаратно-программных средств;
- проводить коррекцию стрессового состояния и состояния монотонии.

**владеть:**

- механизмами генерации сердечного ритма;
- механизмами вегетативной регуляции сердечной деятельности;

- механизмами простой и сложной зрительно-моторных реакций.

#### 4. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Для изучения дисциплины, необходимы знания и умения из дисциплин, изучаемых ранее по учебному плану. Согласно учебному плану дисциплина «Функциональные состояния в профессиональной деятельности и их диагностика изучается на 4 курсе при заочной форме обучения.

Компетенции, знания и умения, приобретаемые студентами после изучения дисциплины, будут использоваться ими в ходе осуществления профессиональной деятельности.

#### 5. ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ И ИХ ТРУДОЕМКОСТЬ

заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего зачетных единиц (академических часов – ак. ч.)	Курс
		4
Общая трудоемкость дисциплины	180 (5)	180 (5)
Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем), из них:	26	26
- лекции (Л)	10	10
- семинарские занятия (СЗ)	16	16
- практические занятия (ПЗ)	-	-
- лабораторные занятия (ЛЗ)	-	-
Самостоятельная работа студента (СРС), в том числе:	154, в т.ч. 36 - контроль	154, в т.ч. 36 - контроль
- курсовая работа (проект)	-	-
- контрольная работа	+	+
- доклад (реферат)	-	-
- практическая работа	-	-
Вид промежуточной аттестации	экзамен	экзамен

#### 6. ТЕМАТИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

№ пп	Наименование модуля (дидактические единицы)	№ пп	Тема	Перечень планируемых результатов обучения (ПРО)
1	Функциональное состояние. Виды функционального состояния	1	Функциональное состояние, его роль в профессиональной деятельности. Функциональное состояние и здоровье. Виды функционального состояния. Состояние спокойного и активного бодрствования. Состояние сенситизации	ОК-8, ПК-6
		2	Стресс. Синдром эмоционального выгорания.	
		3	Монотония. Сон. Гипнотическое состояние	
	Факторы функционального	4	Системные механизмы функционального состояния	ОК-8, ПК-6

2	состояния. Статистические показатели функционального состояния	5	Вегетативная регуляция автоматических жизнеобеспечивающих процессов как фактор функционального состояния	
		6	Общая активность и эмоциональность как факторы функционального состояния. Уровень активации ЦНС. Система эндогенного поощрения как фактор функционального состояния	
3	Диагностика функциональных состояний	7	Аппаратно-программные средства и условия для проведения диагностики функционального состояния. Диагностика функциональных состояний по параметрам сердечного ритма	ОК-8, ПК-6
		8	Диагностика функционального состояния по скорости простой и сложной зрительно-моторной реакции	
		9	Диагностика функционального состояния по параметрам электроэнцефалограммы и вызванным потенциалам мозга	
4	Психофизиологический отбор, психофизиологическая подготовка, психофизиологическая реабилитация	10	Психофизиологический отбор и психофизиологическая подготовка	ОК-8, ПК-6
		11	Самоконтроль и саморегуляция функционального состояния организма в процессе адаптации человека-оператора	
		12	Психофизиологическая реабилитация	

## 7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

заочная форма обучения

№ п.п	Темы дисциплины	Трудоемкость	Лекции	ЛР	ПЗ	СЗ	СРС
1	Функциональное состояние, его роль в профессиональной деятельности. Функциональное состояние и здоровье. Виды функционального состояния. Состояние спокойного и активного бодрствования. Состояние сенситизации	15	1	-	-	1	13
2	Стресс. Функциональные и регуляторные возможности человека в условиях стресса	15	1	-	-	1	13
3	Монотония. Сон. Гипнотическое состояние	15	1	-	-	1	13
4	Системные механизмы функционального состояния	15	1	-	-	1	13
5	Вегетативная регуляция автоматических жизнеобеспечивающих процессов как фактор функционального состояния	15	1	-	-	1	13
6	Общая активность и эмоциональность как факторы функционального состояния. Уровень активации ЦНС.	15	1	-	-	1	13

	Система эндогенного поощрения как фактор функционального состояния						
7	Аппаратно-программные средства и условия для проведения диагностики функционального состояния. Диагностика функциональных состояний по параметрам сердечного ритма	15	1	-	-	1	13
8	Диагностика функционального состояния по скорости простой и сложной зрительно-моторной реакции	15	1	-	-	1	13
9	Диагностика функционального состояния по параметрам электроэнцефалограммы и вызванным потенциалам мозга	15	0,5	-	-	2	12,5
10	Психофизиологический отбор и психофизиологическая подготовка	15	0,5	-	-	2	12,5
11	Самоконтроль и саморегуляция функционального состояния организма в процессе адаптации человека-оператора	15	0,5	-	-	2	12,5
12	Психофизиологическая реабилитация	15	0,5	-	-	2	12,5
Итого		180	10	-	-	16	154

## 8. СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Учебным планом предусмотрено проведение семинарских занятий. Рекомендуемые темы для проведения семинарских занятий:

при заочной форме обучения:

1. Функциональное состояние, его роль в профессиональной деятельности. Функциональное состояние и здоровье. Виды функционального состояния. Состояние спокойного и активного бодрствования. Состояние сенситизации.
2. Стресс. Функциональные и регуляторные возможности человека в условиях стресса.
3. Монотония. Сон. Гипнотическое состояние.
4. Системные механизмы функционального состояния.
5. Вегетативная регуляция автоматических жизнеобеспечивающих процессов как фактор функционального состояния.
6. Общая активность и эмоциональность как факторы функционального состояния. Уровень активации ЦНС. Система эндогенного поощрения как фактор функционального состояния.
7. Аппаратно-программные средства и условия для проведения диагностики функционального состояния. Диагностика функциональных состояний по параметрам сердечного ритма.
8. Диагностика функционального состояния по скорости простой и сложной зрительно-моторной реакции.
9. Диагностика функционального состояния по параметрам электроэнцефалограммы и вызванным потенциалам мозга.
10. Психофизиологический отбор и психофизиологическая подготовка.
11. Самоконтроль и саморегуляция функционального состояния организма в процессе адаптации человека-оператора.
12. Психофизиологическая реабилитация.

## 9. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Учебным планом не предусмотрено.

## **10. ЛАБОРАТОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ**

Учебным планом не предусмотрены.

## **12. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ**

### **12.1. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Рекомендуются следующие виды самостоятельной работы:

- изучение теоретического материала с использованием курса лекций и рекомендованной литературы;
- подготовка к экзамену в соответствии с перечнем контрольных вопросов для аттестации;
- подготовка к семинарским занятиям, самостоятельный поиск материала, работа с первоисточниками;
- подготовка к выполнению контрольной работы;
- дидактическое тестирование.

В комплект учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся входят:

- методические указания по освоению дисциплины;
- методические указания по выполнению контрольной работы;
- курс лекций;
- глоссарий;
- банк тестовых заданий;
- фонд оценочных средств.

### **12.2. КУРСОВАЯ РАБОТА (ПРОЕКТ)**

Учебным планом не предусмотрено.

### **12.3. КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА**

Учебным планом предусмотрено выполнение контрольной работы. Она имеет следующее содержание одинаковое для всех студентов.

Электроэнцефалограмма как метод диагностики функциональных состояний:

1. Что представляет собой энцефалограмма и аппаратное средство для ее изучения.
2. Альфа-ритм и его амплитудно-временные характеристики.
3. Ветта-ритм и его амплитудно-временные характеристики.
4. Дельта-ритм его амплитудно-временные характеристики.
5. Дельта – ритм в норме и патологии.

## **13. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

### **13.1. ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ ЭКЗАМЕНА**

1. Дайте определение понятию «функциональное состояние». Покажите психофизиологическую природу функционального состояния.
2. Какое значение имеет функциональное состояние для профессиональной деятельности (в учебной, операторской деятельности, хирургии и спорте высоких достижений)?
3. Покажите связь функционального состояния с физическим, психическим и психологическим здоровьем.
4. Покажите объективные характеристики состояний спокойного и активного бодрствования.

5. Дайте определение понятию «сенситизация». Покажите психофизиологическую основу состояния сенситизации.
6. Характерные поведенческие признаки сенситизации.
7. Методы снижения сенситизации.
8. Дайте определение понятию «монотония». Какие условия способствуют возникновению монотонии?
9. От чего зависит устойчивость к монотонии?
10. Стресс как эволюционно сформированный адаптационный синдром.
11. Информационные и эмоциональные факторы, обуславливающие возникновение стресса.
12. Гормональное обеспечение стрессовых состояний.
13. Виды стресса. Стадии стресса.
14. Зависимость стрессоустойчивости от свойств нервной системы.
15. Функциональные и регуляторные возможности человека в условиях стресса.
16. Сон как функциональное состояние и особое состояние сознания. Какие информационные процессы происходят во время сна?
17. Опишите объективные характеристики медленноволновой и быстроволновой стадии сна, их значение для оптимизации функционального состояния.
18. Покажите системные механизмы функционального состояния.
19. Опишите строение и функции системы неспецифической активации мозга.
20. Опишите строение и функции системы специфической активации мозга.
21. Покажите связь систем активации мозга с вегетативным контуром регуляции.
22. Какие отделы вегетативной нервной системы участвуют в регуляции сердечного ритма и в каких взаимоотношениях они находятся между собой?
23. Какие автоматические жизнеобеспечивающие системы функционируют в организме?
24. Каким образом изменяется сердечный ритм и функциональное состояние в целом во время информационной нагрузки?
25. Общая активность и эмоциональность как факторы функционального состояния.
26. От чего зависит уровень активации ЦНС?
27. Каким образом можно определить уровень активации ЦНС?
28. Покажите роль уровня активации ЦНС в профессиональной деятельности.
29. Какие аппаратно-программные средства используются для диагностики функционального состояния?
30. Какие условия необходимы для проведения диагностики функционального состояния?
31. Какую информацию можно извлечь из анализа кардиоинтервалов?
32. Укажите верхние и нижние границы нормы частоты сердечных сокращений и вариативности сердечного ритма.
33. Что отражают статистические показатели сердечного ритма?
34. О чем свидетельствуют тахикардия, брадикардия, аритмия?
35. Какие структуры мозга участвуют в простой зрительно-моторной реакции?
36. Какие структуры мозга участвуют в сложной зрительно-моторной реакции?
37. О чем свидетельствует время простой зрительно-моторной реакции?
38. О чем свидетельствует время сложной зрительно-моторной реакции?
39. О чем свидетельствует ошибочные действия, опережение и пропуски сигналов?
40. Опишите функциональную систему, складывающуюся во время выполнения простой зрительно-моторной реакции.
41. Опишите функциональную систему, складывающуюся во время выполнения сложной зрительно-моторной реакции.
42. Укажите амплитудно-временные характеристики основных ритмов мозга.
43. Какие индивидуальные особенности имеет человек с мономорфным типом альфа-волн?
44. Какие индивидуальные особенности имеет человек с быстрым вариантом затылочного альфа-ритма?
45. О чем свидетельствует тип ЭЭГ с диффузными бета-волнами, при которых альфа-ритм не выражен?
46. Опишите основные принципы психофизиологического отбора.
47. Опишите основные принципы психофизиологической подготовки.

48. Опишите комплекс приемов, методов и средств для восстановления оптимального функционального состояния.
49. Опишите две основные стратегии реабилитации.
50. Самоконтроль и коррекция функционального состояния организма в процессе адаптации человека-оператора к новым условиям деятельности.

## 13.2. ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ ВАРИАНТ ТЕСТА

### Задание 1.

**Функциональное состояние – это совокупность физиологических и психологических процессов, определяющих уровень активности функциональных систем организма, бодрствования и работоспособности человека;**

самочувствие человека;

совокупность физиологических процессов, определяющих уровень бодрствования и работоспособности человека;

комплекс характеристик качеств человека, которые косвенно обуславливают выполнение трудовой деятельности.

### Задание 2.

**Функциональное состояние во многом отражает состояние здоровья и влияет на него**

не зависит от состояния здоровья человека

определяет только физическое здоровье человека

это синоним состояния здоровья

### Задание 3.

**Стресс – это**

**особое функциональное состояние, которым организм реагирует на экстремальное для него воздействие**

особое функциональное состояние, которым организм реагирует на сильное воздействие эмоциональное переживание в сложной ситуации

нарушение адаптационных механизмов

### Задание 4.

**Аффект в состоянии стресса выражается в потере контроля над собой**

радостном возбуждении

депрессии

неврозах

### Задание 5.

**Операторы должны учитывать, что монотония может плавно смениться сном**

резко и беспричинно смениться стрессом

сразу смениться сенситизацией

сразу же беспричинно смениться аффектом

### Задание 6.

**Во второй половине ночи**

преобладает парадоксальный сон

преобладает глубокий медленноволновой сон

соотношение парадоксального и ортодоксального сна одинаково

соотношение длительности быстроволнового и медленноволнового сна одинаково



**Задание 7.**

**Лимбическая система создает эмоциональное возбуждение**

активацию и инактивацию коры больших полушарий головного мозга  
только активацию коры больших полушарий головного мозга  
только инактивацию коры больших полушарий головного мозга

**Задание 8.**

**Ретикулярная формация активирует мозг через ретикулярные ядра таламуса**

ассоциативные ядра таламуса  
проекционные ядра таламуса  
лимбическую систему

**Задание 9.**

**К вегетативной нервной системе относятся симпатическая и парасимпатическая нервная система**

только симпатическая нервная система  
соматическая нервная система  
только парасимпатическая нервная система

**Задание 10.**

**Автоматический сердечный ритм генерируется сино-атриальным узлом сердца**

ядром симпатического нерва  
ядром блуждающего нерва  
сердечной ветвью блуждающего нерва

**Задание 11.**

**Показателем уровня активации ЦНС является**

концентрация дофамина в крови  
амплитуда альфа-ритма  
концентрация ГАМК в нейронных сетях головного мозга  
амплитуда вызванного потенциала

**Задание 12.**

**Вставьте пропущенное слово в предложении:**

Операторы блочных щитов управления должны иметь \_\_\_\_\_ уровень активации ЦНС

Ответ: оптимальный

**Задание 13.**

**Аппаратно-программные средства для диагностики функциональных состояний представляют собой**

**пульт и компьютер, в который заложена программа по измерению параметров вегетативных показателей и времени психомоторных реакций**

набор компьютерных тестов  
набор программ по тестированию индивидуально-психологических характеристик  
набор компьютерных программ по тестированию индивидуально-психологических характеристик

**Задание 14.**

**Частота сердечных сокращений ниже 60 уд/мин у спортсменов не считается брадикардией**

у всех считается брадикардией

у всех считается тахикардией  
у всех считается нормокардией

#### **Задание 15.**

**Оптимальное функциональное состояние возможно только при условии, что время простой зрительно-моторной реакции не превышает 300 мс, а время сложной зрительно-моторной реакции не больше 500 мс.**

время простой зрительно-моторной реакции не превышает 150 мс, а время сложной зрительно-моторной реакции не больше 300 мс.

время сложной зрительно-моторной реакции не превышает 600 мс, а частота сердечных сокращений составляет не меньше 95 уд/мин.

время простой зрительно-моторной реакции не превышает 300 мс, а частота сердечных сокращений превышает 95 уд/мин.

#### **Задание 16.**

**Паттерны ЭЭГ – это**

**комплекс биопотенциалов мозга с определенными амплитудно-временными характеристиками, возникающий каждый раз в свободно текущем ритме или при действии стимулов определенной модальности**

частота импульсов, меняющаяся во время психической деятельности

биопотенциалы, возникающие в первичных зонах коры

биопотенциалы мозга, возникающие в ответ на любой стимул

#### **Задание 17.**

**Гамма-ритм наблюдается в состоянии**

**сосредоточения внимания**

спокойного бодрствования

естественного и наркотического сна

эмоционального возбуждения

#### **Задание 18.**

**Среди монтажников-высотников преобладают лица с**

сильной нервной системой и уравновешенностью процессов возбуждения и торможения

сильной нервной системой и неуравновешенностью процессов возбуждения и торможения

слабой нервной системой и неуравновешенностью процессов возбуждения и торможения

слабой нервной системой и уравновешенностью процессов возбуждения и торможения

#### **Задание 19.**

**Социально-психологический отбор направлен на выявление коммуникативных и морально-этических качеств, необходимых для работы в коллективе**

профессиональных качеств, необходимых для выполнения работником своих

узкопрофессиональных обязанностей

знаний и навыков, необходимых ему для работы по выбранной специальности

скоростных, силовых и иных физических качеств для выполнения работы по специальности

#### **Задание 20.**

**К естественным факторам, регулирующих функциональное состояние, относятся:**

мотивация;

фармакологические воздействия на организм;

иглотерапия и точечный массаж;

гипноз

#### **Задание 21.**

**К методам саморегуляции относится**

### **прогрессивная релаксация**

выполнение тренировочного комплекса под руководством тренера  
самостоятельное лекарственное купирование стресса  
развитие профессионально важных качеств

### **Задание 22.**

**Психофизиологическая реабилитация – это комплексный процесс использования разных приемов, методов, средств для восстановления исходного функционального состояния**  
создание специализированных динамических стереотипов  
моделирование деятельности с помощью специальных методов  
сохранение параметров основных жизнеобеспечивающих систем

### **Задание 23.**

**Изменение рода деятельности приводит к активации новых анализаторов и снижению активности анализаторов, задействованных в прежней деятельности**  
еще большей усталости  
повышению нервно-психической напряженности  
изменению эндогенных процессов циркадианного ритма

### **Задание 24.**

**Кислородные коктейли – это раствор неорганических солей и органических кислот, газифицированный кислородом;**  
смесь кислорода и озона, вдыхаемая из кислородной подушки;  
попеременное вдыхание гипоксической смеси и чистого кислорода;  
вдыхание чистого кислорода после приема энзимных смесей

## **13. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И РЕСУРСОВ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

### **13.1. ОСНОВНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Данилова, Н.Н. Психофизиология: учебник / Н.Н. Данилова. - М. : Аспект Пресс, 2012. - 368 с. - ISBN 978-5-7567-0220-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=104536>
2. Куприянов, М.К. Изучение стрессоустойчивости личности в условиях промышленного предприятия / М.К. Куприянов. - М. : Лаборатория книги, 2010. - 101 с. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86949>
3. Бодров, В.А. Профессиональное утомление. Фундаментальные и прикладные проблемы / В.А. Бодров. - М. : Институт психологии РАН, 2009. - 560 с. - (Достижения в психологии). - ISBN 978-5-9270-0160-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87262>

### **13.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Анохин, П.К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем / П.К. Анохин. - М.: Директ-Медиа, 2008. - 131 с. - ISBN 978-5-9989-0384-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=39125>
2. Бодров, В.А. Профессиональное утомление. Фундаментальные и прикладные проблемы / В.А. Бодров. - М. : Институт психологии РАН, 2009. - 560 с. - (Достижения в психологии). - ISBN 978-5-9270-0160-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87262>

3. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. - М. : ПЕР СЭ, 2006. - 525 с. - ISBN 5-9292-0146-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86338>

4. Бодров, В.А. Психология профессиональной пригодности. Учебное пособие для вузов / В.А. Бодров. - 2-е изд. - М. : ПЕР СЭ, 2006. - 512 с. - (Современное образование). - ISBN 5-9292-0156-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233328>

### 13.3. РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. <http://www.biblioclub.ru/> - Университетская библиотека онлайн.
2. <http://www.countries.ru/library.htm>
3. БИБЛИОТЕКА АВТОРЕФЕРАТОВ, Сайт Факультета психологии МГУ
4. <http://www.psy.msu.ru/>
5. ЖУРНАЛ «Вопросы психологии» <http://www.voppsy.ru/>
6. Электронные библиотеки:
7. <http://flogiston.ru/library>
8. <http://www.koob.ru/>
9. [http://www.psycheya.ru/lib/tez-conf\\_2003/zn.htm](http://www.psycheya.ru/lib/tez-conf_2003/zn.htm)
10. <http://91.223.90.19:9000/>

### 14. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины «Функциональные состояния в профессиональной деятельности» для студентов, обучающихся по направлению подготовки «Психология», осуществляется в виде лекционных и семинарских занятий, в ходе самостоятельной работы. В ходе самостоятельной работы студенты должны подготовиться к семинарским занятиям, изучить лекционные материалы и другие источники (учебники и учебно-методические пособия), подготовиться к ответам на контрольные вопросы и тестовые задания.

Дисциплина «Функциональные состояния в профессиональной деятельности» включает 12 тем.

Для проведения лекционных занятий предлагается следующая тематика, в соответствии с 7 разделом рабочей программы дисциплины:

заочная форма обучения

1. Функциональное состояние, его роль в профессиональной деятельности. Функциональное состояние и здоровье. Виды функционального состояния. Состояние спокойного и активного бодрствования. Состояние сенситизации
2. Стресс. Функциональные и регуляторные возможности человека в условиях стресса
3. Монотония. Сон. Гипнотическое состояние
4. Системные механизмы функционального состояния
5. Вегетативная регуляция автоматических жизнеобеспечивающих процессов как фактор функционального состояния
6. Общая активность и эмоциональность как факторы функционального состояния. Уровень активации ЦНС. Система эндогенного поощрения как фактор функционального состояния
7. Аппаратно-программные средства и условия для проведения диагностики функционального состояния. Диагностика функциональных состояний по параметрам сердечного ритма
8. Диагностика функционального состояния по скорости простой и сложной зрительно-моторной реакции
9. Диагностика функционального состояния по параметрам электроэнцефалограммы и вызванным потенциалам мозга
10. Психофизиологический отбор и психофизиологическая подготовка

11. Самоконтроль и саморегуляция функционального состояния организма в процессе адаптации человека-оператора

12. Психофизиологическая реабилитация

**Лекция** – форма обучения студентов, при которой преподаватель последовательно излагает основной материал темы учебной дисциплины. Лекция – это важный источник информации по каждой учебной дисциплине. Она ориентирует студента в основных проблемах изучаемого курса, направляет самостоятельную работу над ним. Для лекций по каждому предмету должна быть отдельная тетрадь для лекций. Прежде всего, запишите имя, отчество и фамилию лектора, оставьте место для списка рекомендованной литературы, пособий, справочников.

Будьте внимательны, когда лектор объявляет тему лекции, объясняет Вам место, которое занимает новый предмет в Вашей подготовке и чему новому Вы сможете научиться. Опытный студент знает, что, как правило, на первой лекции преподаватель обосновывает свои требования, раскрывает особенности чтения курса и способы сдачи зачета или экзамена.

Отступите поля, которые понадобятся для различных пометок, замечаний и вопросов.

Запись содержания лекций очень индивидуальна, именно поэтому трудно пользоваться чужими конспектами.

Не стесняйтесь задавать вопросы преподавателю! Чем больше у Вас будет информации, тем свободнее и увереннее Вы будете себя чувствовать!

**Базовые рекомендации:**

- не старайтесь дословно конспектировать лекции, выделяйте основные положения, старайтесь понять логику лектора;

- точно записывайте определения, законы, понятия, формулы, теоремы и т.д.;

- передавайте излагаемый материал лектором своими словами;

- наиболее важные положения лекции выделяйте подчеркиванием;

- создайте свою систему сокращения слов;

- привыкайте просматривать, перечитывать перед новой лекцией предыдущую информацию;

- дополняйте материал лекции информацией;

- задавайте вопросы лектору;

- обязательно вовремя пополняйте возникшие пробелы.

**Правила тактичного поведения и эффективного слушания на лекциях:**

- Слушать (и слышать) другого человека - это настоящее искусство, которое очень пригодится в будущей профессиональной деятельности психолога.

- Если преподаватель «скучный», но Вы чувствуете, что он действительно владеет материалом, то скука - это уже Ваша личная проблема (стоит вообще спросить себя, а настоящий ли Вы студент, если Вам не интересна лекция специалиста?).

Существует очень полезный прием, позволяющий студенту-психологу оставаться в творческом напряжении даже на лекциях заведомо «неинтересных» преподавателях. Представьте, что перед Вами клиент, который что-то знает, но ему трудно это сказать (а в консультативной практике с такими ситуациями постоянно приходится сталкиваться). Очень многое здесь зависит от того, поможет ли слушающий говорящему лучше изложить свои мысли (или сообщить свои знания). Но как может помочь «скучному» преподавателю студент, да еще в большой аудитории, когда даже вопросы задавать неприлично?

Прием прост – постарайтесь всем своим видом показать, что Вам «все-таки интересно» и Вы «все-таки верите», что преподаватель вот-вот скажет что-то очень важное. И если в аудитории найдутся хотя бы несколько таких студентов, внимательно и уважительно слушающих преподавателя, то может произойти «маленькое чудо», когда преподаватель «вдруг» заговорит с увлечением, начнет рассуждать смело и с озорством (иногда преподаватели сами ищут в аудитории внимательные и заинтересованные лица и начинают читать свои лекции, частенько поглядывая на таких студентов, как бы «вдохновляясь» их доброжелательным вниманием). Если это кажется невероятным (типа того, что «чудес не бывает»), просто вспомните себя в подобных ситуациях, когда с приятным собеседником-слушателем Вы вдруг обнаруживаете, что говорите намного

увереннее и даже интереснее для самого себя. Но «маленького чуда» может и не произойти, и тогда главное - не обижаться на преподавателя (как не обижается на своего «так и не разговорившегося» клиента опытный психолог-консультант). Считайте, что Вам не удалось «заинтересовать» преподавателя своим вниманием (он просто не поверил в то, что Вам действительно интересно).

- Чтобы быть более «естественным» и чтобы преподаватель все-таки поверил в вашу заинтересованность его лекцией, можно использовать еще один прием. Постарайтесь молча к чему-то «придаться» в его высказываниях. И когда вы найдете слабое звено в рассуждениях преподавателя (а при желании это несложно сделать даже на лекциях признанных психологических авторитетов), попробуйте «про себя» поспорить с преподавателем или хотя бы послушайте, не станет ли сам преподаватель «опровергать себя» (иногда опытные преподаватели сначала подбрасывают провокационные идеи, а затем как бы сами с собой спорят). В любом случае, несогласие с преподавателем - это прекрасная основа для диалога (в данном случае - для «внутреннего диалога»), который уже после лекции, на семинаре может превратиться в диалог реальный. Естественно, не следует извращать данный прием и всем своим видом показывать преподавателю, что Вы его «презираете», что он «ничтожество» и т. п. Критика (особенно критика преподавателя) должна быть конструктивной и доброжелательной. Будущему психологу вообще противопоказано «демонстративное презрение» к кому бы то ни было (с соответствующими «вытаращенными глазами» и «фыркающим ротиком») - это скорее, признак «пациента», чем специалиста-человековеда...

- Если Вы в чем-то не согласны (или не понимаете) с преподавателем, то совсем не обязательно тут же перебивать его и, тем более, высказывать свои представления, даже если они и кажутся Вам верными. Перебивание преподавателя на полуслове - это верный признак невоспитанности. А вопросы следует задавать либо после занятий (для этого их надо кратко записать, чтобы не забыть), либо выбрав момент, когда преподаватель сделал хотя бы небольшую паузу, и обязательно извинившись. Неужели не приятно самому почувствовать себя воспитанным человеком, да еще на глазах у целой аудитории?

#### **Правила конспектирования на лекциях:**

- Не следует пытаться записывать подряд все то, о чем говорит преподаватель. Даже если студент владеет стенографией, записывать все высказывания просто не имеет смысла: важно уловить главную мысль и основные факты.

- Желательно оставлять на страницах поля для своих заметок (и делать эти заметки либо во время самой лекции, либо при подготовке к семинарам и экзаменам).

- Естественно, желательно использовать при конспектировании сокращения, которые каждый может «разработать» для себя самостоятельно (лишь бы самому легко было потом разобраться с этими сокращениями).

- Стараться поменьше использовать на лекциях диктофоны, поскольку потом трудно будет «декодировать» неразборчивый голос преподавателя, все равно потом придется переписывать лекцию (а с голоса очень трудно готовиться к ответственным экзаменам), наконец, диктофоны часто отвлекают преподавателя тем, что студент ничего не делает на лекции (за него, якобы «работает» техника) и обычно просто сидит, глядя на преподавателя немигающими глазами (взглядом немного скучающего «удава»), а преподаватель чувствует себя неуютно и вместо того, чтобы свободно размышлять над проблемой, читает лекцию намного хуже, чем он мог бы это сделать (и это не только наши личные впечатления: очень многие преподаватели рассказывают о подобных случаях). Особенно все это забавно (и печально, одновременно) в аудиториях будущих психологов, которые все-таки должны учиться чувствовать ситуацию и как-то положительно влиять на общую психологическую атмосферу занятия...

Для проведения семинарских занятий предлагается следующая тематика, в соответствии с 8 разделом рабочей программы дисциплины:

#### **при заочной форме обучения:**

1. Функциональное состояние, его роль в профессиональной деятельности. Функциональное состояние и здоровье. Виды функционального состояния. Состояние спокойного и активного бодрствования. Состояние сенситизации.

2. Стресс. Функциональные и регуляторные возможности человека в условиях стресса.
3. Монотония. Сон. Гипнотическое состояние.
4. Системные механизмы функционального состояния.
5. Вегетативная регуляция автоматических жизнеобеспечивающих процессов как фактор функционального состояния.
6. Общая активность и эмоциональность как факторы функционального состояния. Уровень активации ЦНС. Система эндогенного поощрения как фактор функционального состояния.
7. Аппаратно-программные средства и условия для проведения диагностики функционального состояния. Диагностика функциональных состояний по параметрам сердечного ритма.
8. Диагностика функционального состояния по скорости простой и сложной зрительно-моторной реакции.
9. Диагностика функционального состояния по параметрам электроэнцефалограммы и вызванным потенциалам мозга.
10. Психофизиологический отбор и психофизиологическая подготовка.
11. Самоконтроль и саморегуляция функционального состояния организма в процессе адаптации человека-оператора.
12. Психофизиологическая реабилитация.

**.Семинарское занятие** – это одна из форм учебной работы, которая ориентирована на закрепление изученного теоретического материала, его более глубокое усвоение и формирование умения применять теоретические знания в практических, прикладных целях.

Особое внимание на семинарских занятиях уделяется выработке учебных или профессиональных навыков. Такие навыки формируются в процессе выполнения конкретных заданий – упражнений, задач и т.п. – под руководством и контролем преподавателя.

Готовясь к семинарскому занятию, тема которого всегда заранее известна, студент должен освежить в памяти теоретические сведения, полученные на лекциях и в процессе самостоятельной работы, подобрать необходимую учебную и справочную литературу. Только это обеспечит высокую эффективность учебных занятий.

Отличительной особенностью семинарских занятий является активное участие самих студентов в объяснении вынесенных на рассмотрение проблем, вопросов; преподаватель, давая студентам возможность свободно высказаться по обсуждаемому вопросу, только помогает им правильно построить обсуждение. Такая учебная цель занятия требует, чтобы учащиеся были хорошо подготовлены к нему. В противном случае занятие не будет действенным и может превратиться в скучный обмен вопросами и ответами между преподавателем и студентами.

#### **При подготовке к семинарскому занятию:**

- проанализируйте тему занятия, подумайте о цели и основных проблемах, вынесенных на обсуждение;
- внимательно прочитайте материал, данный преподавателем по этой теме на лекции;
- изучите рекомендованную литературу, делая при этом конспекты прочитанного или выписки, которые понадобятся при обсуждении на занятии;
- постарайтесь сформулировать свое мнение по каждому вопросу и аргументировать его обосновать;
- запишите возникшие во время самостоятельной работы с учебниками и научной литературой вопросы, чтобы затем на семинарском занятии получить на них ответы.

#### **В процессе работы на семинарском занятии:**

- внимательно слушайте выступления других участников занятия, старайтесь соотносить, сопоставить их высказывания со своим мнением;
- активно участвуйте в обсуждении рассматриваемых вопросов, не бойтесь высказывать свое мнение, но старайтесь, чтобы оно было подкреплено убедительными доводами;

- если вы не согласны с чьим-то мнением, смело критикуйте его, но помните, что критика должна быть обоснованной и конструктивной, т.е. нести в себе какое-то конкретное предложение в качестве альтернативы;

- после семинарского занятия кратко сформулируйте окончательный правильный ответ на вопросы, которые были рассмотрены.

Семинарское занятие помогает студентам глубоко овладеть предметом, способствует развитию у них умения самостоятельно работать с учебной литературой и первоисточниками, освоению ими методов научной работы и приобретению навыков научной аргументации, научного мышления. Преподавателю же работа студента на семинарском занятии позволяет судить о том, насколько успешно и с каким желанием он осваивает материал курса.

Методические указания и рекомендации по другим видам учебной работы, например, по написанию курсовой работы (проекта) или контрольной работы, представлены в соответствующих изданиях. При выполнении курсовой работы (проекта), контрольной работы, написании доклада или реферата, эссе и др. следует руководствоваться специальными методическими указаниями. Эти методические указания и рекомендации размещены в системе дистанционного обучения «Прометей», в библиотеке и на профильных кафедрах вуза.)

## **15. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

### **15.1. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимы следующие программное обеспечение и информационные справочные системы:

1. Информационно-правовая система Гарант <http://www.garant.ru/>
2. Справочная правовая система Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>

На рабочих местах используется операционная система Microsoft Windows, пакет Microsoft Office, а также другое специализированное программное обеспечение. В вузе есть два компьютерных класса, оснащенных лицензионным программным обеспечением – MS office, MS Project, Консультант + агент, 1С 8.2, Visual Studio, Adobe Finereader, Project Expert. Большинство аудиторий оборудовано современной мультимедийной техникой.

### **15.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

1. Экран
2. Мультимедиа-проектор
3. Компьютеры
4. Телевизор