

ЗАТВЕРДЖЕНО
Методичною радою
університету
від 26.02.2020
(протокол №5)



Силабус
навчальної дисципліни
ВВ 01 Психофізіологія рухової активності та методи ерготерапії
2025-2026 навчальний рік

Освітня програма «Логопедія. Спеціальна психологія»
Спеціальність 016 Спеціальна освіта
Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка
Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

Викладач (і)	Синиця Аліна Олександрівна
Посилання на сайт	https://bdpu.org.ua/faculties/fdsso/structure-fdsso/kaf-psychology/composition-kaf-psychology/synytsia-alina-oleksandrivna/
Контактний тел.	+380992285921
Е-mail викладача:	alina_starceva@ukr.net
Графік консультацій	з 9.00 до 18.00 понеділок - п'ятниця

Обсяг курсу на поточний навчальний рік:

Кількість кредитів/ годин	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	звітність
Денна 5/150	14	16	120	залік

Семестр: осінній/весняний

Мова навчання: українська

Ключові слова: психофізіологія, рухова активність, мозкова діяльність, нейрон, мозок.

Мета та предмет курсу: Метою викладання навчальної дисципліни «Психофізіологія рухової активності та методи ерготерапії» є формування у здобувачів другого рівня вищої освіти глибокого розуміння теоретичних засад психофізіології рухової активності особистості, а також озброєння їх ефективними методами ерготерапії для формування рухової активності у осіб різних вікових категорій та психофізичних станів.

Програмні компетентності:

Компетентності	Програмні результати навчання
ЗК-3. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу. ЗК-4. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК-5. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово. ЗК-7. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями. СК-1. Усвідомлення сучасних концепцій і теорій функціонування, обмеження життєдіяльності, розвитку, навчання, виховання і соціалізації осіб з особливими освітніми потребами. СК-3. Здатність застосовувати психолого-педагогічні, дефектологічні, медико-біологічні, лінгвістичні знання у сфері професійної діяльності.	РН3. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування, обмеження життєдіяльності у контексті професійних завдань. РН16. Приймати обґрунтовані рішення з урахуванням цілей, ресурсних і законодавчих обмежень, ціннісних орієнтирів. РНУ19. Застосовувати у професійній діяльності медико-біологічні знання, клінічні підходи до визначення обмежень функціонування та освітніх труднощів осіб з особливими освітніми потребами задля забезпечення ефективного корекційного впливу. РНУ20. Застосовувати у професійній діяльності знання про основні механізми спрямованої соціалізації людини, навчання та виховання, закономірності та особливості розвитку моторики,

СК-8. Готовність до діагностико- консультативної діяльності.

СК-9. Здатність застосовувати теоретичні, емпіричні методи психолого-педагогічного дослідження, статистичні методи обробки отриманої інформації, визначати достовірність результатів дослідження.

мови в онто- та дизонтогенезі задля забезпечення ефективної корекційної роботи з особами з особливими освітніми потребами.

Зміст курсу:

Змістовий модуль 1. Психофізіологія як наука: її предмет, специфіка, історія, методи.

Тема 1. Психофізіологія як наука: її предмет, специфіка, історія. Предмет та завдання психофізіології. Специфіка психофізіології як науки. Розвиток психофізіології від давніх часів до сьогодення. Проблеми психофізіології рухової активності. Системні основи психофізіології рухової активності.

Тема 2. Методи психофізіологічних досліджень. Електро- і магнітоенцефалографія. Метод викликаних потенціалів. Реєстрація електричної активності шкіри. Реєстрація показників серцево-судинної системи. Реєстрація реакції очей. Поліграфні дослідження. Дослідження нейродинамічних властивостей людини. Самооцінка психофізіологічного стану. Показники діяльності серцево-судинної системи. Пупілометрія.

Змістовий модуль 2. Системні засади психофізіології рухової активності.

Тема 3. Системні засади психофізіології рухової активності. Поняття та основні положення системного підходу. Концепція системного підходу Б.Ф. Ломова. Теорія функціональних систем П.К. Анохіна. Людина як цілісна біопсихосоціальна система.

Тема 4. Неврологічні основи психофізіології рухової активності. Загальні уявлення про центральну нервову систему: нейроглія; нейрон; нервові волокна; синапс; рефлекторна дуга. Спинний мозок. Головний мозок: довгастий мозок; ретикулярна формація; задній мозок; четвертий шлуночок; проміжний мозок; лімбічна система. Органи чуття: орган зору; слуху; рівноваги; смаку; нюху; шкіри. Пропріоцепція та інтероцепція. Автономна нервова система: симпатична нервова система; парасимпатична нервова система; метасимпатична нервова система. Периферійна нервова система.

Змістовий модуль 3. Психологічне підґрунтя рухової активності.

Тема 5-6. Психофізіологія психічних процесів як складова рухової активності. Загальні уявлення про пам'ять та її психофізіологічні основи. 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. Види емоцій. Психофізіологічні механізми емоцій. Психофізіологія індивідуальних відмінностей. Властивості нервової системи і характеристика індивідуальності. Типи темпераментів та їх психологічна характеристика. Властивості нервової системи і спеціальні здібності. Темперамент як формальна інтеграційна основа індивідуальності.

Змістовий модуль 4. Психофізіологія рухової активності.

Тема 7. Психофізіологія рухової активності. Психофізіологія рухової активності. Архітектоніка рухової системи. Механізм і енергетика м'язового скорочення. Морфофункціональні особливості м'язової тканини. Фізіологічна характеристика рухових одиниць. Форми і типи м'язових скорочень. Регуляція напруження м'язів. Дослідження стану регуляції м'язів: електроміограма. Робота м'язів та її механічна ефективність. Сучасні уявлення про нейропсихофізіологічну регуляцію рухової активності людини.

Тема 8. Психофізіологія діяльності. Поняття діяльності. Види та структура діяльності. Загальні характеристики та закономірності діяльності. Фактори ефективності діяльності. Працездатність. Психофізіологія професійної діяльності.

Змістовий модуль 5. Рухова активність особистості у різні вікові періоди.

Тема 9-10. Особливості рухової активності особистості у різні вікові періоди. Поняття про довільні рухи і рухові навички. Роль безумовних тонічних рефлексів і доміанти у формуванні довільних рухів. Рівні побудови рухів. Роль свідомості у формуванні і управлінні довільними рухами. Поняття ідеомоторного тренування. Фази формування рухових навичок. Перенесення рухових навичок. Функціональні системи і управління діяльністю організму людини. Роль мотивацій та емоцій в забезпеченні цілеспрямованої поведінки людини. Поняття рухових здібностей, їх специфічність і згасання при відсутності тренувань. Психофізіологічні механізми і методи розвитку м'язової сили. Психофізіологічні механізми і методи розвитку витривалості у осіб з особливими освітніми потребами. Психофізіологічні механізми і методи розвитку швидкості у осіб з особливими освітніми потребами. Психофізіологічні механізми і методи розвитку спритності у осіб з особливими освітніми потребами. Психофізіологічні механізми і методи розвитку гнучкості у осіб з особливими освітніми потребами. Вікові особливості розвитку рухових здібностей у осіб з особливими освітніми потребами.

Змістовий модуль 6. Психофізіологічні ефекти адаптації організму людини до фізичних навантажень.

Тема 11. Психофізіологія адаптації осіб з особливими освітніми потребами. Загальні уявлення про адаптацію. Види адаптації. Основні закономірності адаптації. «Ціна» адаптації та дезадаптації. Адаптивність та адаптаційні можливості у різні вікові періоди (дошкільний, молодший шкільний, підлітковий, юнацький, зрілий, старший вік).

Тема 12. Психофізіологічні ефекти адаптації організму осіб з особливими освітніми потребами до фізичних навантажень.

Рухова активність – основна умова збільшення обсягу функціональних резервів організму людини. Рухова активність і тривалість життя. Психофізіологічні основи адаптації організму людини до фізичних навантажень. Психофізіологічні основи фізичного тренування. Зміни складу і фізико-хімічних властивостей крові в умовах фізичних навантажень. Особливості адаптації системи кровообігу до фізичних навантажень. Функціональні ефекти адаптації дихальної системи до фізичних навантажень. Особливості адаптації системи травлення та обмін речовин до фізичних навантажень. Функціональні ефекти адаптації систем нейрогуморальної регуляції до фізичних навантажень.

Змістовий модуль 7. Основи нормування фізичних навантажень при оздоровчому тренуванні.

Тема 13-14. Особливості фізичного тренування осіб з особливими освітніми потребами. Поняття фізичного тренування, тренуваності, підготовленості та спортивної форми. Особливості використання основних загально дидактичних принципів у фізичному вихованні осіб з особливими освітніми потребами. Фізіологічні механізми розвитку тренуваності. Генетична обумовленість розвитку тренуваності. Фізіологічні основи дозування фізичних навантажень при оздоровчому тренуванні осіб з особливими освітніми потребами. Зміни фізіологічних функцій при втомі. Суб'єктивні відчуття і об'єктивні ознаки втоми. Фізіологічні механізми виникнення втоми. Втома і розвиток фізичної тренуваності. Особливості розвитку втоми при виконанні вправ різного характеру та інтенсивності. Вікові особливості прояву втоми.

Змістовий модуль 8. Засоби рекреації рухової активності осіб з особливими освітніми потребами.

Тема 15. Класифікація та загальна характеристика різних видів рухової активності. Фізіологічна класифікація фізичних вправ. Класифікація та загальна характеристика фізичних вправ з урахуванням шляхів енергопродукції та енерговитрат. Поза тіла і м'язова діяльність. Класифікація та характеристика фізичних вправ. Загальна характеристика динамічних і статичних вправ. Класифікація і характеристика циклічних вправ. Характеристика нестандартних вправ та вправ, які оцінюються за якістю їх виконання.

Тема 16. Засоби рекреації рухової активності осіб з особливими освітніми потребами. Загальні закономірності відновлення функцій організму людини після роботи. Відновлення енергозапасів організму. Класифікація засобів, що сприяють прискореному перебігу відновних процесів в організмі людини після фізичних навантажень. Медико-біологічні засоби відновлення працездатності людини після фізичних навантажень, травм. Лазня як засіб рекреації. Роль масажу у відновленні працездатності. Фармакологічні засоби відновлення фізичної працездатності у осіб з особливими освітніми потребами. Психологічні засоби рекреації і підвищення фізичної активності у осіб з особливими освітніми потребами. Фізіологічні механізми аутогенного тренування. Різновиди аутогенного тренування. Ідеомоторне тренування. Музика як рекреаційний засіб рухової активності осіб з особливими освітніми потребами.

Змістовий модуль 9. Методи ерготерапії.

Тема 17-18. Методи ерготерапії у формуванні рухової активності осіб з особливими освітніми потребами. Ерготерапевтичні методи, що використовуються для пацієнтів з різним порушенням функцій. Методи ерготерапії у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами. Методи роботи з повсякденними навичками. Активна ігрова терапія. Музична терапія. Малювання та ліплення. Фізична активність. Функціональні ігри, мобілізація суглобів, захист суглобів (консультації та навчання), тренування функцій м'язів, регулювання тону м'язів, тренування координації, навчання малим правильним рухам, тренування чутливості, тренування сприйняття, тренування написання текстів та інші навчання навичок, що необхідні в повсякденному житті. Арт-терапія – плетіння, малювання, вільна творча робота з різних матеріалів.

Змістовий модуль 10. Методи ерготерапії в системі відновлення функціональної активності учасників бойових дій.

Тема 19-20. Методи ерготерапії в системі відновлення функціональної активності учасників бойових дій. Саморефлексія. Техніки самоусвідомлення (mindfulness). Релаксаційні практики. Методи експресії почуттів за допомогою творчості, рольові ігри. Тренінги «Активності у повсякденному житті» (ADL): одягання, пересування, прийом їжі, особиста гігієна. Нейропсихологічний тренінг. Подолання неглекта. Метод сенсорної інтеграції. Дзеркальна терапія. Метод Перфетто. Базальна стимуляція. Метод рефлекторної інтеграції. Когнітивно-поведінкова терапія.

Індивідуальне завдання

Індивідуальна навчально-дослідницька робота є видом позааудиторної роботи здобувача, яка містить результати дослідницького пошуку, відображає певний рівень його навчальної компетентності.

Мета ІНДЗ: самостійне вивчення частини програмового матеріалу, систематизація, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань із навчального курсу, удосконалення навичок самостійної навчально-пізнавальної діяльності.

Зміст ІНДЗ: завершена теоретична або практична робота у межах навчальної програми курсу, яка виконується на основі знань, умінь та навичок, отриманих під час лекційних, семінарських, практичних занять і охоплює декілька тем або весь зміст навчального курсу.

Вид ІНДЗ, вимоги та оцінювання: підготувати методичну розробку про методи ерготерапії (обирається на вибір) у вигляді презентації тощо. Методична розробка складається з теоретичної частини опис методу та практичної частини добірка практичних кейсів застосування методу.

Завершується виконання ІНДЗ публічним захистом методичної розробки (денна форма - 35 балів)

Методи навчання

1. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

За джерелом інформації:

Словесні: лекція із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint –Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда, блицопитування.

Наочні: спостереження, ілюстрація, демонстрація.

Практичні: інсценування, ігрові та практичні вправи, моделювання проблемних ситуацій, інтелектуальні розминка (головоломки), робота в групах та міні-групах («team building»), case-study.

2. **Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:** навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо), ретроспективний метод.

Політика курсу (особливості проведення навчальних занять):

Курс має особливості, які спрямовані на максимальне засвоєння вами знань з дисципліни: «Психофізіологія рухової активності та методи ерготерапії».

Безпека: • у разі ракетних ударів або інших надзвичайних ситуацій, первинним є ваша безпека. Якщо під час заняття оголошують повітряну тривогу, заняття буде негайно припинено, і ми домовляємось із вами про його перенесення на інший час або про асинхронну роботу; • намагайтеся дотримуватися всіх інструкцій з безпеки, і як тільки можливо, повідомте про ваш стан та можливість продовжити навчання.

✚ **Типи занять:** • лекції з мультимедійним супроводом: для того, щоб ви мали не лише теоретичні знання, а й зрозуміли, як все це виглядає на практиці; • практичні заняття: ви отримаєте можливість відточувати навички корекції мовленнєвих порушень, зокрема постановки звуків на справжніх пацієнтах або моделях.

✚ **Дистанційне навчання:** • використовуються платформи Moodle та Zoom.

✚ **Зоом-заняття:** • для підвищення ефективності навчання та взаємодії між усіма учасниками, увімкнення відео є обов'язковим. Це допомагає мені як викладачу краще зрозуміти, чи зрозумілі для вас матеріал та методики, а також допомагає зробити процес навчання більш особистісним. Якщо є вагомні причини, через які ви не можете увімкнути відео, будь ласка, заздалегідь повідомте мене про це.

✚ **Інтерактивні методи:** • робота в групах та парах. • Case-study, мозкові штурми, рольові гри.

✚ **Етика та дисципліна:** • підтримую дотримання академічної чесності та професійної етики. • що стосується додаткових матеріалів, рекомендованої літератури та онлайн-ресурсів — все це викладено на Google Disk, а посилання на нього є на платформі Moodle та в нашій Telegram групі. • спілкуватись і вирішувати нагальні питання будемо в групі в Telegram, допоки навчальний процес триває не в стінах нашого БДПУ, і можливі різні форс-мажорні обставини, як то блекаут, локдаун, відсутність зв'язку тощо.

ПОЛІТИКА ВИКОРИСТАННЯ ГЕНЕРАТИВНОГО ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ (ГШІ)

Застосування генеративного ШІ у цьому курсі регулюється *Політикою використання ШІ в освітньому процесі БДПУ* (Наказ № 39 від 18.09.2025, рішення Вченої ради від 11.09.2025).

Режим використання: дозволено з обмеженнями

У межах цього курсу **дозволяється відповідальне використання ГШІ** лише для:

- структурування плану написання робіт;
- лексичного покращення тексту;
- підбору джерел (за умови обов'язкової перевірки достовірності).

Заборонено використання ГШІ для:

- повного генерування текстів робіт або розділів;
- автоматичного створення аналітичних висновків.

Усі випадки використання ШІ мають бути **відкрито задекларовані** у письмових роботах згідно зі стандартом **GAiDeT** (<https://panbibliotekar.github.io/gaidet-declaration/index-uk.html>).

➖ Обмеження в контрольованому середовищі

Під час виконання контрольованих оцінювань (іспити, тестування, захисти, практикуми), використання ГШІ **заборонено**.

Порушення цього правила може вважатися **порушенням академічної доброчесності** і тягне за собою відповідні наслідки згідно з Кодексом БДПУ.

- Буду рада бачити ваші обличчя і чути ваші голоси, тому за можливості прошу вмикати камери і бути активними учасниками освітнього процесу. Крім того, так я зможу вас впізнавати на вулиці і радо привітатися!

Ці політики можуть бути доповнені або змінені в залежності від ситуації. З нетерпінням чекаю на нашу конструктивну взаємодію в процесі вивчення неймовірно цікавої дисципліни!

До зустрічі на заняттях!

Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність:

технічне (ноутбук, проектор); програмне (Moodle, репозитарій); наочність (презентації), дидактичний матеріал.

Система оцінювання та вимоги:

Поточний та семестровий контроль за умов змішаного навчання та (або) з використанням технологій дистанційного навчання може проводитися на базі освітніх дистанційних платформ та сервісів, для яких можна використовувати Moodle, Zoom, додатки від Google.

Основним завданням **поточного (формуального) контролю** є оцінка рівня підготовленості здобувачів вищої освіти до виконання конкретної роботи, повноти та якості засвоєння ними навчального матеріалу за темами, змістовими модулями навчальної дисципліни та виконання індивідуального завдання відповідно до робочої програми навчальної дисципліни.

Застосовуються такі *форми оцінювання* навчальних досягнень здобувачів вищої освіти:

- усний контроль: мозкова атака, ділова гра; розв'язування ситуативних задач;
- самоконтроль: само- та взаємооцінювання, рефлексія;
- тестовий контроль: письмове тестування (закриті, відкриті питання).

Критеріями оцінювання є: повнота та логічність знань, володіння понятійним апаратом, вміння аргументувати та робити власні висновки; враховується характер відповідей на поставлені питання (чіткість, лаконічність, логічність, послідовність тощо); глибина знань, їх зв'язок із практикою, інтегрування з суміжними дисциплінами; вміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язання ситуативних задач, вміння планувати діяльність відповідно до програмових вимог, добирати ефективні методи та прийоми відповідно до поставлених завдань, творчо підходити до розв'язання професійно зорієнтованих ситуацій.

Шкала нарахування рейтингових балів

№ п/п	Види робіт	Кількість балів
1	Рейтингове оцінювання курсу аудиторних занять та самостійної роботи:	
1.1	Підготовка фіксованого виступу	1-5 балів
1.2	Участь у обговоренні питань плану аудиторних занять	1-5 балів
1.3	Використання додаткових літературних джерел, анотації статей	1-5 балів
1.4	Підготовка реферату	1-5 балів
1.5	Підготовка наукового повідомлення	1-5 балів
1.6	Самостійне опрацювання окремих питань	1-5 балів
1.7	Тестування	1-5 балів
1.8	Перевірка зошита (конспектів)	1-5 балів
2	Форми модульного контролю:	
2.1	Глибоке розкриття всіх питань	5 балів
2.2	Повна, коротка відповідь	4 бали
2.3	Коротка відповідь з кількома помилками	3 бали
2.4	Неповна відповідь	2 бали
2.5	Неповна відповідь зі значною кількістю недоліків	1 бал
2.6	Незадовільна відповідь	0 балів
2.7	Модульна контрольна робота	40 балів
3	Штрафні бали:	
3.1	За відсутність на аудиторних заняттях	мінус 1 бали
3.2	Неготовність до аудиторних заняття	мінус 2 бали

Формою **підсумкового** (сумативного) **семестрового контролю** є залік у обсязі навчального матеріалу, передбаченого робочою програмою навчальної дисципліни.

Залік буде виставлятися з накопичених балів під час семестру.

Як рахуються бали: для денної форми: поточний контроль та самостійна робота (макс. 40 балів), індивідуальне проєктне завдання (10 балів), залік (50 балів) = 100 балів

Відповідність підсумкових рейтингових оцінок у балах оцінкам за шкалою ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за шкалою ЄКТС для всіх видів підсумкового контролю
90-100	A
78-89	B
65-77	C
50-64	D
35-49	FX
1-34	F

Список рекомендованих джерел (наскрізна нумерація) Базова Базова

1. Кокун О.М. Психофізіологія. К.: Центр навчальної літератури, 2006 184 с.
2. Луценко О.Л. Психофізіологія: прикладні аспекти: навчально-методичний посібник. Х.: ХНУ імені Каразіна, 2011.
3. Ровний А. С. Фізіологія рухової активності. Харківська державна академія фізичної культури. Харків: ХНАДУ, 2014. 343 с
4. Тітов І.Г. Вступ до психофізіології. К.: Академвидав, 2011. 296 с.
5. Філіппов М.М. Психофізіологія людини. К.: МАУП, 2003. 136 с.
6. Швесткова О., Свєцена К. Ерготерапія: Підручник. Київ, Чеський центр у Києві, 2019. 280 с
7. Guyton AC, Hall JE: Textbook of Medical Physiology, 10th ed. Saunders. 2001. 1120 p.

Допоміжна

1. Кабанюк В.О., Гаврилькевич В.К. Психофізіологія: навчальний посібник. Львів: Новий Світ-2000, 2006. 200 с.
2. 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.
3. Hand book o fPsychophysiology / editors: John T., Louis G., Gary G. Cambridge, 2016. 730 p.
4. 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.
5. Дубравська Д.М. Основи психології: Навчальний посібник. Львів: Світ, 2001. 280 с.
6. Загальна психологія: Підручник / О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. К.: Либідь, 2005. 464с.

Інформаційні ресурси:

- 1.Бібліотека БДПУ <http://edu.bdpu.org>
- 2.Сайт БДПУ <http://bdpu.org>
- 3.Електронна навчальна платформа Moodle БДПУ <https://edu.bdpu.org/course/view.php?id=3997>