

1

Подписано электронной подписью:

Вержицкий Данил Григорьевич

Должность: Директор КГПИ КемГУ

Кузбасский гуманитарно-педагогический институт

гуманитарно-педагогический институт

Кемеровский

государственный

университет

— 1939 —

Кузбасский
гуманитарно-
педагогический
институт

Кемеровский

государственный

университет

— 1939 —

дата и время: 2025-04-23 00:00:00

471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

Кузбасский гуманитарно-педагогический институт
федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения

высшего образования

«Кемеровский государственный университет»

654027, г. Новокузнецк, пр-т Пионерский, 13



Факультет психологии
и педагогики

Кафедра психологии и общей педагогики

Проскурякова Лариса Александровна

ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ

*Методические указания по работе на лекциях
для обучающихся по направлению подготовки
37.03.01 Психология, направленность «Практическая
психология»*

Новокузнецк
2023

Настоящие методические указания являются составной частью методического обеспечения учебной дисциплины «Психофизиология» и содержат рекомендации по работе обучающихся на лекциях.

Методические указания предназначены для студентов, обучающихся по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность «Практическая психология

Текст представлен в авторской редакции

Прокурякова Л.А.

Психофизиология: метод.указания по работе на лекциях для студентов ф-та психологии и педагогики, обучающихся по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность «Практическая психология» / Л.А. Прокурякова. – перераб. и доп. - Кузбасский гум-пед. инст. Кемеров. гос. ун-та.– Новокузнецк: КГПИ КемГУ, 2023. – 25с. – Текст : непосредственный.

Рекомендовано
на заседании кафедры
психологии и общей педагогики
(протокол № 7 от 07.03.2023 г.)
Заведующая кафедрой
А.И. Алонцева

Утверждено
методической комиссией
факультета психологии и педагогики
(протокол № 6 от 22.03.2023 г.)
Председатель метод. комиссии
О.С. Серёгина

Оглавление

Пояснительная записка	4
1 Методические указания обучающимся по подготовке к лекциям	8
2 Методические указания обучающимся по слушанию лекции	8
3 Методические указания обучающимся по конспектированию лекции	10
4 Методические указания по доработке конспекта лекции обучающимся	12
5 Планы лекций по учебной дисциплине «Психофизиология» методическими указаниями для обучающихся	14
6 Методические указания обучающимся по работе с учебной литературой после лекции	20
7 Список рекомендуемой учебной литературы по дисциплине «Психофизиология»	23

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящие методические указания по учебной дисциплине «Психофизиология» являются составной частью нормативно-методического обеспечения требований, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология профиля подготовки «Практическая психология».

Методические указания направлены на освоение обучающимися общекультурных, общепрофессиональных, профессиональных, специализированных профессиональных компетенций, предусмотренных основной профессиональной образовательной программой высшего образования, в том числе учебным планом и рабочей программой дисциплины.

Психофизиология - специальный раздел физиологии человека, изучающий закономерности, механизмы деятельности нервной системы, позволяющие понять биологическую обусловленность психических процессов, свойств и состояний.

Цель: формирование понятий и представлений о физиологических механизмах и особенностях деятельности центральной нервной системы (ЦНС) - как основы сложной психической деятельности человека и его взаимодействия с окружающим миром.

Задачи:

- 1) сформировать у студентов понимание значимости знаний психофизиологии в естественно - научном образовании будущего психолога;
 - 2) ознакомить студентов с системой понятий, используемых для изучения нейрофизиологии.
 - 3) сформировать навыки и умения использования в будущей профессиональной деятельности знаний по психофизиологии.
- В результате освоения ОПОП бакалавра обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Психофизиология».

Дисциплина «Психофизиология» относится к дисциплинам базовой части базового компонента по подготовке бакалавров 37.03.01. «Психология» в разделе базовых дисциплин, изучается на 2 и 3 курсе на ЗФО.

Предмет:

физиологические основы психической деятельности и поведения человека.

Объект - психические проявления (например, инстинкты, динамические стереотипы) и психические процессы, которые связаны и могут быть объяснены с точки зрения физиологии (стрессовые состояния, эмоции и др.)

Значение: Одним из основных вопросов психофизиологии является изучение универсального механизма функционирования нервной системы - рефлекса, на основе которого происходит регуляция жизнедеятельности всего организма и сложной психической деятельности. Знания физиологических особенностей нервной системы и, прежде всего, головного мозга, позволяют научно обосновать принципы нервной регуляции, на основе которых осуществляются сложные процессы сознания, мышления, памяти. Это диктует необходимость знания основ физиологии ЦНС человека психологам, социологам, педагогам, т.е. всем, чья профессия связана с личностью.

Дисциплина преподается с использованием различных видов учебных занятий: лекционные, практические, семинарские.

Применяемые методы на занятиях: тематическая дискуссия, конференция, брейн-ринг, тематические задания по подгруппам.

Форма проведения текущего контроля - тест.

Форма промежуточного контроля – 2 семестр - зачет, 3 семестр - экзамен.

Наименование разделов, по которым будут

проводиться лекционные занятия

<i>Наименование раздела дисциплины</i>	<i>Количество часов</i>
Общая характеристика нервной системы человека: основы и знаний для формирования мировоззренческой позиции	2
Морфология нервной системы	2
Психофизиологические закономерности развития и функционирования ЦНС в различные возрастные периоды.	4
Психофизиология функциональных систем	2
Итого:	10

Лекция считается традиционно ведущей формой организации обучения в высшем учебном заведении. Она представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем-лектором учебного материала по какой-либо теме (проблеме), как правило, теоретического характера.

Цель лекции – способствовать организации целенаправленной познавательной деятельности студентов по овладению программным материалом учебной дисциплины.

Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить обучающимся основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. В ряде случаев лекция выполняет функцию основного источника информации: при отсутствии учебников и учебных пособий, чаще по новым курсам; в случае, когда новые научные данные по той или иной теме не нашли отражения в учебниках; отдельные разделы и темы очень сложны для самостоятельного изучения. В таких случаях только лектор может методически помочь студен-

там в освоении сложного материала.

Задачи лекции заключаются в обеспечении формирования системы знаний по учебной дисциплине, в умении аргументировано излагать научный материал, в формировании профессионального кругозора и общей культуры, в отражении еще не получивших освещения в учебной литературе новых достижений науки, в оптимизации других форм организации учебного процесса.

Функции лекции, информационная, мотивационная, ориентировочная, воспитательная, реализуются в изложении системы знаний, в формировании познавательного интереса к содержательной стороне учебного материала и профессиональной мотивации обучающегося, в обеспечении основ для дальнейшего усвоения учебного материала, в формировании сознательного отношения к процессу обучения, стремления к самостоятельной работе и всестороннему овладению специальностью, в развитии интереса к учебным дисциплинам.

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЛЕКЦИЯМ

При подготовке к лекционным занятиям обучающимся важно соблюдать следующие правила:

- приобрести общую тетрадь, в которой будут вестись записи лекций по конкретной учебной дисциплине;
- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;
- на отдельные лекции приносить соответствующий материал на бумажных носителях, представленный лектором на портале или присланный на «электронный почтовый ящик группы» (таблицы, графики, схемы); данный материал будет охарактеризован, прокомментирован, дополнен непосредственно на лекции;
- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции; при затруднениях в его восприятии следует обратиться к основной учебной литературе; если разобраться в материале опять не удалось, то необходимо обратиться к преподавателю;
- студенты, присутствующие на лекционном занятии, обязаны не только внимательно слушать преподавателя кафедры, но и конспектировать излагаемый им материал;
- студенту, пропустившему лекционное занятие (независимо от причин), рекомендуется не позже чем в 10-дневный срок явиться на консультацию к преподавателю и отчитаться по теме, изучавшейся на лекции.

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО СЛУШАНИЮ ЛЕКЦИИ

Внимательное слушание лекций предполагает интенсив-

ную умственную деятельность обучающегося. В процессе слушания студент должен разобраться в том, что излагает преподаватель; обдумать сказанное им; связать новое с тем, что ему уже известно по данной теме из предыдущих лекций, прочитанной учебной и научной литературы.

Слушая лекции, надо стремиться понять цель и логическую последовательность изложения, уловить ход мыслей лектора. Таким образом, первая и важнейшая задача при слушании лекции - *осмысление излагаемого в ней материала*. Для этого нужно слушать лекцию с самого начала, не упуская общих, ориентирующих в материале рассуждений и установок лектора. То, что действительно внимательно прослушано, продумано и записано на лекциях, становится достоянием студента, входит в его образовательный фонд.

Осмысленно слушать лекцию помогают следующие рекомендации.

1. *Необходимо психологически подготовиться к процессу восприятия новой информации*. Если у вас будет положительный настрой на данное выступление, то вы сможете услышать много полезной информации, которая расширит ваш кругозор. В любом сообщении всегда присутствует информация, которая сможет пригодиться. Важным аспектом умения эффективно слушать является анализ и сортировка услышанной информации, а также собственных представлений о ней. Как услышанное соотносится с тем, что мне уже известно? Что из сказанного я могу применить? Где это может быть использовано? В каких ситуациях данная информация может мне пригодиться?

2. *Выделять на слух основные положения лекции*. Для этого необходимо обращать внимание на стандартные приемы построения любого выступления, в том числе лекции: формулировка темы и плана лекции, вводные фразы, которые используются для перехода к новым положениям, «мостики» от одного предмета обсуждения к другому, примеры, словесные иллюстрации, выводы, заключения, рекомендации по применению

материала.

3. Не отвлекаться на внешние обстоятельства. Сядьте там, где вам будет видно и слышно лектора, где вас не будут отвлекать. Нужно сконцентрировать свое внимание, и тогда все шумы и помехи не будут вам мешать. Восприятие содержания гораздо важнее, чем оценка внешности говорящего, поэтому не позволяйте себе реагировать на манеру речи, голос, внешний вид выступающего. Страйтесь не поддаваться унынию и внутренне не сопротивляйтесь самому трудному материалу.

4. Использовать разнообразные способы конспектирования лекционного материала. Чтобы улучшить свои способности усваивать и запоминать материал, нужно владеть разными способами конспектирования и ведения кратких записей основных положений лекции.

5. Регулярно практиковаться в совершенствовании своего умения слушать. Приобретайте опыт в процессе слушания сложной информации, требующей максимального умственного напряжения. Убедите себя в том, что ваше умение слушать постоянно улучшается и становится вашей отличительной особенностью.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО КОНСПЕКТИРОВАНИЮ ЛЕКЦИИ

Конспектирование лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы, предполагающий интенсивную умственную деятельность студента.

Конспект является полезным тогда, когда он оформляется самим обучающимся. Запись лекции должна вестись четко, разборчиво, аккуратно, чтобы в ходе последующей работы с конспектом можно было им воспользоваться.

Структура записи конспекта должна отражать структуру содержания излагаемого лектором материала.

Конспект лучше подразделять на параграфы, пункты,

подпункты, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать вопросы плана лекции, предложенные преподавателем.

Важно правильно выбрать момент записи. Записывать основное содержание услышанного надо тогда, когда лектор, изложив очередной, сравнительно небольшой по объему и за- конченный по смыслу раздел лекции, переходит к новому разделу. В процессе этого перехода, когда лектор произносит связующие фразы или дает дополнительные комментарии к прочитанному разделу, запись может быть осуществлена наиболее удачно, без ущерба для слушания и дальнейшего понимания лекции.

Следует обращать внимание на акценты, выводы, которые делает выступающий, отмечая наиболее важные моменты в лекционном материале замечаниями «важно», «хорошо запомнить» и т.п., выделяя их и с помощью разноцветных маркеров или ручек, подчеркивая термины и определения. Такие записи представляют своего рода модели осмысленно переработанной информации и оказывают существенную помощь в процессе слушания лекции, облегчают запоминание и особенно воспроизведение учебного материала.

В процессе конспектирования лекции на полях целесообразно записывать возникающие по ходу изложения материала свои мысли, вопросы, оценку тех или иных событий, научно-теоретических положений.

Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Целесообразно сначала понять основную мысль, излагаемую лектором, а затем записать ее. Желательно запись осуществлять на одной странице листа или оставляя поля, на которых позднее, при самостоятельной работе с конспектом, можно сделать дополнительные записи, отметить непонятные места.

Целесообразно разработать собственную систему сокращений, аббревиатур и символов, условных обозначений, подчеркивания, терминов, кроме общепринятых; разработать соб-

ственную «маркографию». Например: ! - важно; !!! - очень важно; ? - под вопросом; NB - обратить внимание; R - запомнить; С - скопировать и т. д.

В процессе дальнейшей работы по курсу конспект надо дополнять, дописывать, возвращаясь к нему по мере ознакомления с литературой, учебниками, материалами практических/семинарских занятий, производственной практики. Пере-писывать конспект с черновика набело нецелесообразно.

Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту учебную литературу, которую дополнительно рекомендовал преподаватель. Именно такая серьезная, кропотливая работа с текстом лекции позволит глубоко овладеть теоретическим материалом.

Правила ведения конспекта лекции:

1. Запись лекций делается в тетради на одной стороне каждого листа или на двух сторонах листа, но с оставлением широких полей — для внесения дополнительных данных.

2. Необходимо четко выделять (фломастерами или цветными карандашами) главы и разделы, подчеркивать основные мысли, даты, имена, определения, части рисунка.

3. На последней странице тетради следует сделать оглавление с указанием названий тем лекций и страниц, для чего страницы конспекта пронумеровать.

4. В конце конспекта лекций полезно поместить терминологический словарь.

5. При записи цитат нет необходимости записывать их дословно, но на полях нужно сделать ссылку на источник.

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ДОРАБОТКЕ КОНСПЕКТА ЛЕКЦИИ ОБУЧАЮЩИМСЯ

После прослушивания лекций необходимо систематически работать над их конспектами, так как процесс забывания особенно интенсивно происходит в первый период после усвоения.

ния (заучивания); это одна из закономерностей человеческой памяти. Записи лекций следует периодически перечитывать, выправлять текст, делать дополнения, размечать цветом то, что должно быть глубоко иочно закреплено в памяти.

Первый просмотр конспекта рекомендуется сделать вечером того дня, когда была прослушана лекция (предварительно вспомнить, о чем шла речь, и просмотреть записи). Доработать его, пока материал еще легко воспроизводим в памяти (через 10 часов после лекции в памяти остается не более 30-40 % материала). С целью доработки необходимо прочитать записи, восстановить текст в памяти, а также исправить ошибки, расшифровать не принятые ранее сокращения, заполнить пропущенные места, понять текст, вникнуть в его смысл. В ходе доработки конспекта углубляются, расширяются и закрепляются знания, а также дополняется, исправляется и совершенствуется сам конспект.

Затем вновь просмотреть конспект через 3-4 дня. Времени на такую работу уходит немного, но результаты обычноываются эффективными: студент основательно и глубоко овладевает материалом и к сессии приходит хорошо подготовленным. Непременным условием глубокого усвоения учебного материала является знание основ, на которых строится изложение материала. Обычно преподаватель напоминает, какой ранее изученный материал и в какой степени требуется подготовить к очередному занятию. Обращение к ранее изученному материалу не только помогает восстановить в памяти известные положения, выводы, но и приводит разрозненные знания в систему, углубляет и расширяет их. Каждый возврат к старому материалу позволяет найти в нем что-то новое, переосмыслить его с иных позиций, определить для него наиболее подходящее место в уже имеющейся системе знаний.

Работая над конспектом лекций, всегда следует использовать не только учебную литературу, но и те источники, которые дополнительно рекомендовал лектор. Только такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит

каждому студенту овладеть прочными знаниями и развить в себе научные и творческие задатки, способности.

5. ПЛАНЫ ЛЕКЦИЙ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ» С МЕТОДИЧЕСКИМИ УКАЗАНИЯМИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Лекция 1:

Тема: Общенаучный подход в общем плане строения нервной системы. Оболочки ЦНС.

Ключевые занятия: головной мозг, спинной мозг, вегетативная, соматическая, симпатическая, парасимпатическая.

Цель занятия: познакомить студентов с этапами формирования и развития нервной системы человека в всем периоде онтогенеза.

Вид лекции: лекция -дискуссия

План лекции:

1. Общая схема строения нервной системы человека.
2. Отделы: центральная нервная система и периферическая.
3. Отделы головного мозга: продолговатый, передний, промежуточный, средний, варолиев мост, мозжечок.
4. Структуры головного мозга: ретикулярная формация (сетчатое вещество), лимбическая система, базальные ганглии.

Форма экспресс-контроля на лекции: фронтальная

Методические указания обучающимся по работе с лекционным материалом:

- прочитать написанный конспект лекции дома;
- при необходимости дополнить конспект материалом, используя литературу по теме лекции.
- пересказать лекционный материал;
- ответить на вопросы для самоконтроля.

Вопросы для самопроверки:

1. Назовите отделы ПНС.
2. В чем основное функциональное отличие соматической и вегетативной (автономной) нервной систем.
3. Перечислите оболочки центральной нервной системы.
4. Что такое ликвор.
5. Сколько желудочков имеет головной мозг.
6. Столовая часть головного мозга.
7. Характеристика мозговых полостей.
8. Морфология продолговатого мозга, его функциональное значение.
9. Морфология моста и среднего мозга.
10. Морфология мозжечка, его функциональное значение.
11. Морфология промежуточного мозга.
12. Анатомия больших полушарий головного мозга.
13. Морфологическое строение коры больших полушарий головного мозга.
14. Морфология ретикулярной фармации, лимбической системы и базальных ганглиев.

Лекция 2.

Тема: Морфология головного мозга, определяющая специфику психического функционирования

Ключевые понятия занятия: анатомия, сагittalный, латеральный, фронтальный, медиальный, головной мозг

Цель занятия: познакомить студентов со строением головного мозга и основными понятиями дисциплины, их значением для профессии психолога

Вид лекции: лекция -дискуссия

План лекции:

1. Основные понятия и плоскости.
2. Морфология головного мозга: отделы и структуры.

**Форма экспресс-контроля на лекции: фронтальная
Методические указания обучающимся по работе с
лекционным материалом:**

- прочитать написанный конспект лекции дома;
- при необходимости дополнить конспект материалом, используя литературу по теме лекции.
- пересказать лекционный материал;
- ответить на вопросы для самоконтроля.

Вопросы для самопроверки:

1. В какой стране и почему зародилась анатомия.
2. Назовите великих анатомов мира.
3. В чем заключаются перспективы развития дисциплины в 21 веке.
4. Чем характерно развитие анатомических исследований в эпоху возрождения.
5. В какой исторический период анатомия испытывала застой в развитии.
6. Анатомия как самостоятельная наука, объекты и методы исследования.
7. В чем значение знаний по анатомии нервной системы для профессии психолога.
8. Охарактеризуйте основные понятия анатомии человека: сагittalный, фронтальный,ентральный, горизонтальный, латеральный, медиальный, краиальный, каудальный, дорсальный, дистальный, проксимальный, закономерности.
9. Назовите методы науки в решении профессиональных задач.
10. Расскажите о 6 отделах головного мозга, особенностях их строения и функциях.
11. Расскажите о структурах головного мозга, особенностях их строения и функциях.

Лекция 3.

Тема: Фундаментальные процессы – возбуждение и

торможение в ЦНС, выявление специфики психического функционирования человека

Ключевые понятия занятия: торможение, возбуждение

Цель занятия: познакомить студентов фундаментальными процессами функционирования психики – возбуждение и торможение в ЦНС.

Вид лекции: лекция - консультация

План лекции:

1. Основные процессы функционирования нервной системы.
2. Торможение.
3. Возбуждение.

Форма экспресс-контроля на лекции: индивидуальная

Методические указания обучающимся по работе с лекционным материалом:

- прочитать написанный конспект лекции дома;
- при необходимости дополнить конспект материалом, используя литературу по теме лекции.
- пересказать лекционный материал;
- ответить на вопросы для самоконтроля.

Вопросы для самопроверки:

1. Расскажите о физиологических закономерностях развития и функционирования ЦНС.
2. В чем суть фундаментальных процессов, протекающих в нервных центрах.
3. Охарактеризуйте процессы возбуждения и торможения в нервных центрах ЦНС.
4. Расскажите основные законы возбуждения (иррадиации, индукции, концентрации).
5. Что такое функциональная мозаика.
6. В чем суть принципа обратной связи: положительная связь, отрицательная связь.
7. В чем суть принципа конечного пути (Шерингтон).
8. Дать определение ориентировочных рефлексов мето-

дом «открытого поля».

Лекция 4.

Тема: Соматические и вегетативные нервные рефлексы

Ключевые понятия занятия: рефлекс, рефлекторная дуга.

Цель занятия: познакомить студентов с основным принципом работы нервной системы – рефлекс, его видами.

Вид лекции: лекция - консультация

План лекции:

1. Рефлекс. Рефлекторная дуга.
2. Условный рефлекс.
3. Безусловный рефлекс.
4. Патологический рефлекс.

Форма экспресс-контроля на лекции: индивидуальная

Методические указания обучающимся по работе с лекционным материалом:

- прочитать написанный конспект лекции дома;
- при необходимости дополнить конспект материалом, используя литературу по теме лекции.
- пересказать лекционный материал;
- ответить на вопросы для самоконтроля.

Вопросы для самопроверки:

1. Что такое безусловный рефлекс?
 2. Какие виды безусловных рефлексов Вы знаете?
 3. Какое значение в жизнедеятельности организма выполняют безусловные рефлексы?
 4. Кто впервые исследовал и изучил безусловные рефлексы?
 5. Кто впервые употребил термин «рефлекс»?
 6. Что такое патологический рефлекс.
1. Какие причины лежат в основе образования патологического рефлекса.
 2. Перечислите наиболее распространенные патоло-

гические рефлексы у человека.

3. Что такое условные рефлексы.
4. Расскажите механизм образования условного рефлекса.

Лекция 5.

Тема: Психофизиология стресса и экстремальных состояний с учетом принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам.

Ключевые понятия: сон, бодрствование, физиологическая норма, патология, боль, стресс

Цель лекции: познакомить студентов с основными видами функциональных состояний организма, влияющих на психику и поведение человека.

Вид лекции: проблемная лекция

План лекции:

1. Функциональные состояния, их психофизиологические особенности,
2. Функциональная норма и патология,
3. Физиологические проявления различных психофизических состояний.
4. Механизмы регуляции бодрствования.
5. Психофизиология сна, стресса и боли.

Форма экспресс-контроля на лекции: комбинированная

Методические указания обучающимся по работе с лекционным материалом:

- прочитать написанный конспект лекции дома;
- при необходимости дополнить конспект материалом, используя литературу по теме лекции.
- пересказать лекционный материал;
- ответить на вопросы для самоконтроля.

Вопросы для самопроверки:

1. Дайте определение функционального состояния и

бодрствования.

2. Что такое реакция активации и индивидуальный уровень активации?
3. Перечислите виды реакции активации.
4. Какие различия существуют между индивидами с высоким и низким уровнем активации?
5. Объясните суть закона Йеркса и Додсона.
6. Дайте определение оптимума активации.
7. Что такое состояние сна.
8. Расскажите механизмы сна.
9. Охарактеризуйте фазы и стадии сна.
10. Раскройте основной смысл теории сна.
11. Дайте определение стресса и дистресса по Селье.
12. Что такое стресс в современном понимании психофизиологии.
13. Охарактеризуйте стадии общего адаптационного синдрома.
14. Дайте классификацию и характеристику стрессоров и видов стресса.
15. Объясните физиологические механизмы стресса

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО РАБОТЕ С УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ ПОСЛЕ ЛЕКЦИИ

Работу с учебной литературой после лекции целесообразно начать с изучения общих работ по теме, а также учебников и учебных пособий, рекомендованных лектором. Далее следует перейти к анализу монографий и статей, рассматривающих отдельные аспекты проблем, изучаемых в рамках курса, а также официальных материалов и неопубликованных документов (научно-исследовательские работы, диссертации), в которых могут содержаться основные вопросы изучаемой проблемы.

Работу с источниками надо начинать с ознакомительного

чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя карандашом его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения.

В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание ученика на предметные и именные указатели.

Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала. Такое чтение предполагает выделение: 1) главного в тексте; 2) основных аргументов; 3) выводов. Особое внимание следует обратить на то, вытекает ли тезис из аргументов или нет.

Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер.

Умение работать с текстом приходит постепенно. Наилучший способ научиться выделять главное в тексте, определять проблематичный характер утверждений, давать оценку авторской позиции – это сравнительное чтение, в ходе которого происходит знакомство с различными мнениями по одному и тому же вопросу, сравнивается весомость и доказательность аргументов сторон и делается вывод о наибольшей убедительности той или иной позиции.

Если в учебной литературе встречаются разные точки зрения по тому или иному вопросу из-за сложности прошедших событий и правовых явлений, нельзя их отвергать, не разобравшись. При наличии расхождений между авторами необходимо найти рациональное зерно у каждого из них, что позволит глубже усвоить предмет изучения и более критично оценивать изучаемые вопросы. Знакомясь с особыми позициями авторов,

нужно определять их схожие суждения, аргументы, выводы, а затем сравнивать их между собой и применять из них ту, которая более убедительна.

Следующим этапом работы с учебными источниками является создание конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы. Можно делать записи на отдельных листах, которые потом легко систематизировать по конкретным темам изучаемого курса. Другой способ – это ведение тематических тетрадей-конспектов по одной какой-либо теме. Большие специальные работы монографического характера целесообразно конспектировать в отдельных тетрадях. Здесь важно вспомнить, что конспекты пишутся на одной стороне листа, с полями и достаточным для исправления и ремарок межстрочным расстоянием (эти правила соблюдаются для удобства редактирования). Если в конспектах приводятся цитаты, то непременно должно быть дано указание на источник (автор, название, выходные данные, № страницы). Впоследствии эта информация может быть использована при написании текста реферата или другого задания.

Таким образом, при работе с источниками и учебной литературой важно уметь:

- сопоставлять, сравнивать, классифицировать, группировать, систематизировать информацию в соответствии с определенной учебной задачей;
- обобщать полученную информацию, оценивать прослушанное и прочитанное;
- фиксировать основное содержание сообщений; формулировать, устно и письменно, основную идею сообщения; составлять план, формулировать тезисы;
- готовить и презентовать развернутые сообщения типа доклада;
- работать в разных режимах (индивидуально, в паре, в группе), взаимодействуя друг с другом;
- пользоваться реферативными и справочными материалами;

- контролировать свои действия и действия своих товарищей, объективно оценивать свои действия;
- обращаться за помощью, дополнительными разъяснениями к преподавателю, другим студентам;
- пользоваться различными словарями, опорами в тексте (ключевые слова, структура текста, предваряющая информация и др.);
- использовать при говорении и письме синонимичные средства, слова-описания общих понятий, разъяснения, примеры, толкования и др.;
- повторять или перефразировать реплику собеседника в подтверждении понимания его высказывания или вопроса;
- обратиться за помощью к собеседнику (уточнить вопрос, переспросить и др.)

7. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ»

Основная литература:

1. Тюрикова , Г. Н. Анатомия и возрастная физиология : учебник / Г. Н. Тюрикова, Ю. Б. Тюрикова – Москва : ИНФРА-М, 2016. – 178 с. – URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=538396> – Текст : электронный.

Дополнительная учебная литература:

1. Марютина, Т.М. Введение в психофизиологию : учебно-методическое пособие / РАО;МПСИ. - 5-е изд. - Москва : МПСИ : Флинта, 2012. – 399 с. – (Библиотека школьного психолога). – ISBN 9785893493269. – Текст : непосредственный.
2. Никуленко, Т. Г. Возрастная физиология и психофизиология. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2011. – 411 с. : ил. – (Высшее образование). – Библиогр.: с. 403-406. – ISBN 9785222109908. – Текст : непосредственный.

3. Алейникова, Т. В. Возрастная психофизиология : учебное пособие / Т. В. Алейникова ; под ред. Г. А. Кураева. - Изд.2-е ; доп. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2012. - 287 с. - (Высшее образование). - Библиогр.: с. 286. - ISBN 5222101495. - Текст : непосредственный.
4. Лысова, Н. Ф. Анатомия и физиология человека : учебное пособие для вузов / Н. Ф. Лысова, Г. А. Корощенко, С. Р. Савина; МО и науки РФ; ГОУ ВПО НГПУ; ГОУ ВПО МПГУ. - Новосибирск; Москва : АРТА, 2011. - 271 с. - Текст : непосредственный.
5. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебное пособие для вузов / Н. Ф. Лысова и др.; Министерство образования и науки РФ, ГОУ ВПО МПГУ, ГОУ ВПО НГПУ. - Новосибирск; Москва : АРТА, 2011. - 334 с. - Текст : непосредственный.
6. Щанкин, А. А. Возрастная анатомия и физиология : курс лекций / А. А. Щанкин. - Москва ; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 174 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362806> - Текст : электронный.
7. Тюрикова , Г. Н. Анатомия и возрастная физиология : учебник / Г. Н. Тюрикова, Ю. Б. Тюрикова - Москва : ИНФРА-М, 2016. - 178 с. - URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=538396> - Текст : электронный.
8. Данилова, Н. Н. Психофизиология : учебник / Н. Н. Данилова. - Москва : Аспект Пресс, 2012. - 368 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=104536> - Текст : электронный.
9. Самко, Ю. Н. Психофизиология : учебное пособие / Ю. Н. Самко.- Москва : ИНФРА-М, 2014. - 154 с. - URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=418981> - Текст : электронный.
10. Айзман, Р. И. Возрастная физиология и психофи-

зиология : учебное пособие / Р. И. Айзман, Н. Ф. Лысова; Новосибирский Государственный Педагогический Университет.— Москва : ИНФРА-М, 2014. — 352 с. — URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=376897> — Текст : электронный.