

**Міністерство освіти і науки України  
Харківська національна академія міського господарства**

**В.М. Клочко**

**ПРОГРАМА І РОБОЧА ПРОГРАМА  
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
«УПРАВЛІННЯ ПРОФЕСІЙНОЮ ПРАЦЕЗДАТНІСТЮ»  
(для студентів 1-го та 2-го курсів усіх спеціальностей Академії)**

**Харків ХНАМГ 2010**

Програма і робоча програма навчальної дисципліни «Управління професійною працездатністю» (для студентів 1-го та 2-го курсів усіх спеціальностей Академії) / Харк. нац. акад. міськ. госп-ва; уклад.: В.М. Клочко; – Х.: ХНАМГ, 2010. – 44 с.

Укладач: проф. ХНАМГ В.М. Клочко

Рецензент: доцент, канд. мед. наук О.Є. Вашев, Харківський регіональний інститут Національної академії державного управління при Президентові України

Затверджено на засіданні кафедри ФВіС, протокол № 6 від 21.01.2010 р.

## Зміст

	с.
Передмова.....	4
Анотація програми навчальної дисципліни.....	5
Вступ.....	7
<b>1. Програма навчальної дисципліни «Управління професійною працездатністю».....</b>	<b>9</b>
1.1. Мета та завдання вивчення дисципліни.....	9
1.2. Предмет вивчення в дисципліні.....	9
1.3. Місце дисципліни у структурно-логічній схемі підготовки фахівця.....	10
1.4. Інформаційний обсяг (зміст) дисципліни.....	10
1.5. Освітньо-кваліфікаційні вимоги.....	12
1.6. Рекомендована основна навчальна література.....	12
<b>2. Робоча програма навчальної дисципліни «Управління професійною працездатністю».....</b>	<b>16</b>
2.1. Загальний обсяг навчальної роботи студента.....	16
2.2. Розподіл обсягу навчальної роботи студента за спеціальностями та видами навчальної роботи.....	16
2.3. Розподіл часу за модулями, змістовими модулями та форми навчальної роботи студента.....	17
2.4. Практичні, семінарські заняття.....	18
2.5. Індивідуальні завдання.....	20
2.6. Самостійна навчальна робота студента.....	21
2.7. Засоби контролю та структура залікового кредиту.....	22
2.8. Якісні критерії оцінки рівня знань студентів.....	23
2.9. Інформаційно-методичне забезпечення.....	25
2.10. Педагогічні методи навчання.....	27
Глосарій.....	30

## ПЕРЕДМОВА

**1. Розроблено і внесено.** Навчальна і робоча програма з дисципліни «Управління професійною працездатністю» (в подальшому - Програма) розроблена для студентів усіх спеціальностей Харківської Національної Академії Міського Господарства (ХНАМГ) проф. ХНАМГ Клочко В.М.

**2. Затверджено і введено в дію** на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту (КФВіС) ХНАМГ, протокол № 6 від 21 січня 2010 року.

Програма схвалена методичною Радою факультету енергозабезпечення та освітлення міст 30 січня 2010 року, голова Ради декан ф-ту Поліщук В.М.

**3. Програма ХНАМГ** розроблена на основі базової навчальної Програми «Фізичне виховання і спорт» ХНАМГ, «Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах», затвердженого Наказом МОНУ № 4 від 11 січня 2006 року та стратегічної програми ВООЗ «Здоров'я для всіх у 21 столітті», прийнятої в Україні за основу державної політики у сфері охорони здоров'я. Програма ХНАМГ відповідає положенням Конституції України, Законів України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Цільової комплексної програми «Фізична культура - здоров'я нації», Положенням про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, Концепції фізичного виховання і здорового способу життя в системі освіти України, Наказу МОН України № 439 «Про вдосконалення роботи з фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах України», від 6 травня 2006 року, Державним вимогам до навчальних програм, Державним стандартам вищої освіти та іншим нормативним документам в плинні - «Здоров'я нації - місія держави».

**4. Введено в ХНАМГ** в доповнення навчальної Програми «Фізичне виховання і спорт» у 2008 році.

**5. Рецензент:** доцент, канд. мед. наук Вашев О.Є., Харківський регіональний інститут Національної академії державного управління при Президентові України

**6. Комп'ютерний набір** - ст.лаб. КФВіС Полуніної Н.В.

## Анотація програми навчальної дисципліни

В анотації, (від лат. *annotatio* - зауваження), програми навчальної дисципліни «Управління професійною працездатністю», (далі – ПНД «УПП»), наводиться характеристика змісту, ключових слів та головних змістовних частин ПНД «УПП».

ПНД «УПП» базується на сучасних досягненнях в галузі *управління суспільним і соціальним здоров'ям нації, інвайроментального<sup>1</sup> світогляду* та вивчення наукових напрямків галузей - *ноосфери, як якісно нової форми організованості*, що виникає при *взаємодії природи й суспільства з екологією довкілля*; нових поглядів на *еволюційний стан біосфери*, при якому розумова діяльність та технології Людини стають вирішальними факторами еволюції світової цивілізації; *творчій діяльності Людини* в ноосфері по В.І. Вернадському; *психофізіології Людини* в розвитку наукових розробок П.І. Павлова та його послідовників, *наукових дослідженнях КФВіС Академії в напрямку підготовки конкурентоспроможних фахівців й філософії переможця, біоенергетичних технологіях здорового стилю життя*. ПНД «УПП» відповідає «Положенню про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах» МОН України від 01 січня 2006 року.

**Головною метою ПНД «УПП» є виховання здорового, конкурентно-спроможного фахівця відповідного рівня освіти у галузі міського господарства з почуттям відповідальності перед сім'єю, суспільством, державою за кар'єрне зростання, розширенням і еволюцією індивідуальної кваліфікації, стан індивідуального та сімейного здорового стилю життя, стан індивідуального й сімейного здоров'я.**

---

<sup>1</sup> **Інвайроментального** ( від англ. *environment*, букв. — середовище, оточення).

### **Головні завдання ПНД «УПП»:**

- сприяти формуванню інвайроментального світогляду студентської молоді шляхом вивчення наукових напрямків - ноосфери, як якісно нової форми організованості, що виникає при взаємодії Природи й суспільства з екологією довкілля, в результаті творчої діяльності Людини, що перетворює світ та опирається на наукову думку в розвитку вчення В.І. Вернадського;

- зміцнювати професійне здоров'я студентства - психічне, моральне, соціальне, фізичне і технологічне. Забезпечувати високий рівень психофізичної й розумової працездатності, профілактики захворювань та технологій здорового способу життя у плинні життєвого циклу (ЖЦ) навчання у ХНАМГ із вдосконаленням індивідуальних здоров'язберігаючих біоенергетичних технологій на подальших етапах ЖЦ;

- формувати потреби студентства, в плинні терміну навчання та протягом усього життя, в здоровому стилі життєдіяльності, психічному, фізичному й технологічному самовдосконаленню методами «непривабливої корисності» ( по І.П. Павлову) на засадах знання і розуміння біоенергетичних коливань довкілля та внутрішніх систем організму Людини з ціллю впровадження здоров'язберігаючих біоенергетичних технологій;

- формуванню, за період навчання, у студентства системи знань, вмінь, навичок здорового стилю життя, навчання, роботи, сьогоденного й майбутнього сімейного фізкультурного виховання, здоров'язберігаючих біоенергетичних технологій, які необхідні для конкурентноспроможної життєдіяльності, кар'єрного зростання, розширення індивідуальної кваліфікації, стану індивідуального та сімейного здорового життя;

- сприяти вихованню у студентства професійно необхідних рухових вмінь і навичок, що визначають психофізичну готовність майбутніх фахівців до активної конкурентноспроможної життєдіяльності за обраною професією та високу професійну працездатність, фізкультурно-спортивну спрямованість і соціальну активність.

## Вступ

Актуальність упровадження ПНД «УПП», яка введена в ХНАМГ з 2008 навчального року, зумовлюється соціальним замовленням суспільства з ринковою економікою на конкурентоздатного високопрофесійного фахівця з високим рівнем здоров'я. У методичному та інформаційному плані навчальна дисципліна «Управління професійною працездатністю» (НД «УПП») виділилася як базово-прикладна з традиційних навчальних дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура» та «Професійний тренінг професійної працездатності». Це пов'язано з потребами ринку праці мати фахівців з достатнім рівнем надійності і професійної працездатності. Майбутній роботодавець хоче знати резерви психофізіологічних можливостей своїх працівників, рівень їх професійно важливих якостей, згідно методик професійного відбору, формування культури професійного здоров'я. Саме тому у ПНД «УПП» основна увага приділяється практичним заняттям, значне місце займають методи оцінки важкості і напруженості праці в плані адаптаційних можливостей організму Людини, методики використання засобів фізичного виховання, спорту й психофізичного тренінгу для рекреації, профілактики професійних захворювань і стомлення. У методичному та інформаційному плані дисципліна тісно взаємодіє із дисциплінами природознавчого циклу і загального гуманітарного, такими як фізичне виховання, валеологія, філософія, світова і вітчизняна культура, культурологія, культура спілкування, психологія, фізіологія, соціологія, педагогіка, екологія та безпека життєдіяльності, економіка та ін. Зміст дисципліни враховує особливості впровадження кредитно-модульної системи організації навчального процесу у відповідності до вимог Болонської системи освіти.

ПНД «УПП» укладена на основі СВО ХНАМГ освітньо-кваліфікаційних характеристик (ОКХ) підготовки бакалаврів напрямків: 6,7.050701 - «Електротехніка та електротехнології»; 6,7.050702 - «Електромеханіка»;

6,7.040106 - «Екологія, охорона навколишнього середовища та збалансоване природокористування»; 6,7.060103 - «Гідротехніка (водні ресурси)»; 6,7.060101 - «Будівництво»; 6,7.080101- «Геодезія, картографія та землеустрій»; 6,7.060102 - «Архітектура»; 6,7.030601 - «Менеджмент»; 6,7.070101 - «Транспортні технології (з видами транспорту)»; 6,7.020107 - «Туризм»; 6,7.140101 - «Готельно-ресторанна справа».



## **1. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### **«Управління професійною працездатністю».**

#### **1.1. Мета та завдання вивчення дисципліни**

Мета ПНД «УПП»: виховати здорового, конкурентоспроможного фахівця відповідних рівнів освіти (бакалавр) галузі міського господарства з почуттям відповідальності перед сім'єю, суспільством, державою за стан свого індивідуального і професійного здоров'я, як основ професійної майстерності.

Завдання вивчення НД «УПП»:

- сприяти формуванню мотивації до здоров'язберігаючого способу життя;
- ознайомити студентів з місцем психофізичного здоров'я в професійній адаптації до навчання у виші й майбутніх робочих місцях;
- ознайомити студентів з психофізіологічними складовими професійної майстерності й факторами, що впливають на професійне здоров'я і продуктивність праці;
- сприяти вихованню професійно важливих якостей, рухових вмінь і навичок;
- навчити використовувати здоров'яформуючі технології для підвищення професійної працездатності й профілактики захворювань.

#### **1.2. Предмет вивчення в дисципліні**

Предметом вивчення в НД «УПП» є теорія, методика і практика оцінки й управління професійним здоров'ям майбутнього конкурентоздатного фахівця відповідного профілю.

### 1.3. Місце дисципліни у структурно-логічній схемі підготовки фахівця

Перелік дисциплін, на які безпосередньо спирається вивчення даної дисципліни	Перелік дисциплін, вивчення яких безпосередньо спирається на дану дисципліну
Фізичне виховання, філософія, загальне й ноосферне природознавство, біологія, валеологія, світова і вітчизняна культура, культурологія, культура спілкування, психологія, фізіологія, соціологія, педагогіка, екологія та безпека життєдіяльності, та ін.	Фізичне виховання, філософія, загальне й ноосферне природознавство, біологія, валеологія, психологія, екологія і безпека життєдіяльності

### 1.4. Інформаційний обсяг (зміст) дисципліни

#### Модуль 1. Модель сучасного спеціаліста (1/36 год.)

##### Змістовий модуль (ЗМ) 1.1. Професійна майстерність та її складові.

1. Суб'єктивна і об'єктивна оцінка здоров'я.
2. Оцінювання рівня фізичного стану і фізичної підготовленості.
3. Визначення медичної групи для занять фізичними вправами.
4. Оцінювання рівня працездатності.

##### Змістовий модуль 1.2. Діагностування професійно важливих якостей

1. Розрахунок календарного і біологічного віку, адаптаційного потенціалу.
2. Експрес-методики діагностування фізичного, психічного, соціального здоров'я.
3. Діагностування професійно важливих якостей.
4. Державні тести фізичної підготовленості.

#### Модуль 2. Професійна діяльність і здоров'я (1/32 год.)

##### Змістовий модуль 2.1. Професійно важливі якості і працездатність.

1. Психофізична саморегуляція, м'язова релаксація.
2. Профілактика стомлення очей, хребта і м'язів спини.
3. Вправи для покращення кровообігу ніг і профілактики плоскостопості.
4. Методики підвищення працездатності на робочому місці.

##### Змістовий модуль 2.2. Професійне здоров'я і працездатність

1. Програми для підвищення резервних можливостей серцево-судинної та дихальної систем.
2. Алгоритм здоров'я М.М. Амосова.
3. Алгоритм збереження здоров'я В.П. Зайцева.
4. Державні тести фізичної підготовленості.

#### Модуль 3. Психофізіологічні аспекти підготовки фахівця (1/36 год.)

##### Змістовий модуль 3.1. Психофізіологічні основи формування професійно важливих якостей.

1. Зміцнення нервово-м'язової системи.
2. Зміцнення серцево-судинної і дихальної систем.
3. Виховання гнучкості суглобів, хребта, м'язів.
4. Державні тести фізичної підготовленості.

**Змістовий модуль 3.2.** Розумове і фізичне напруження і стомлення.

1. Виховання загальної витривалості.
2. Зміцнення опорно-рухового апарату.
3. Виховання швидкості й спритності рухів.
4. Державні тести фізичної підготовленості.

**Модуль 4. Оцінка важкості та напруженості праці (1/32 год.)**

**Змістовий модуль 4.1.** Гігієнічні вимоги до робочого місця і робочої пози.

1. Оцінювання важкості та напруженості праці.
2. Гігієнічні вимоги до робочого місця і робочої пози.
3. Виховання сили м'язів рук, ніг, тулуба.
4. Використання індивідуальної системи допоміжних засобів відновлення.

**Змістовий модуль 4.2.** Оптимізація робочих рухів Людини.

1. Використання вправ видів спорту для оптимізація робочих рухів.
2. Інформаційні засоби тренування професійно важливих якостей.
3. Раціональні параметри оздоровчого тренування.
4. Державні тести фізичної підготовленості.

**Модуль 5. Формування професійного здоров'я у виші (1/36 год.)**

**Змістовий модуль 5.1.** Раціональний режим праці та відпочинку як засіб підвищення працездатності.

1. Засоби рекреації для підвищення працездатності.
2. Енергетична вартість і склад харчування.
3. Основні засоби східної системи оздоровлення.
4. Арт-терапевтичні техніки оптимізації здоров'я.

**Змістовий модуль 5.2.** Психофізіологічні аспекти наукової організації праці.

1. Виховання навичок командної взаємодії.
2. Раціональний режим рухової активності.
3. Робота з працівниками, що мають відхилення у психічному здоров'ї.
4. Державні тести фізичної підготовленості.

**Модуль 6. Професійна діяльність і адаптація (1/32 год.)**

**Змістовий модуль 6.1.** Професійна адаптація, надійність і продуктивність праці.

1. Соціальна практика лідера-організатора.
2. Психофізичний тренінг для підвищення професійної працездатності.
3. Механізми терморегуляції для відновлення працездатності.
4. Оперативне мислення, розподіл і концентрація уваги.

**Змістовий модуль 6.2.** «Мова тілорухів».

1. Зовнішні виразні засоби комунікації.
2. Основні рухи етикету.
3. Культура тіла і рухів.
4. Акробатичні, танцювальні та ін. вправи для виховання координації рухів, орієнтації у часі і просторі.

### **1.5. Освітньо-кваліфікаційні вимоги**

<b>Вміння (за рівнями сформованості) та знання</b>	<b>Сфери діяльності (виробнича, соціально-виробнича, соціально-побутова)</b>	<b>Функції діяльності у виробничій сфері (проектувальна, організаційна, управлінська, виконавська, технічна)</b>
Предметно- практичні	виробнича, соціально-виробнича, соціально-побутова	організаційна, управлінська, виконавська
предметно- розумові	виробнича, соціально-виробнича, соціально-побутова	організаційна, управлінська, виконавська

### **1.6. Рекомендована основна навчальна література**

1. Ключко В.М. Базова навчальна програма «Управління професійною працездатністю» (для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей Академії). – Харків: ХНАМГ, 2009. – 76 с.
2. Ключко В.М., Бондаренко Т.В. Управління професійною працездатністю. Ч.1., Ч.2. Конспект лекцій. - Харків: ХНАМГ, 2009. – 200 с.
3. Ключко В.М. Методичні вказівки щодо додержання правил безпеки з попередження та профілактики травм, нещасних випадків і ушкоджень під час занять з фізичного виховання та спорту (для науково-педагогічних працівників, викладачів технікумів і ліцею, викладачів-тренерів, працівників спортивних споруд, аспірантів і студентів усіх спеціальностей). - Харків: ХНАМГ, 2005. - 57 с.
4. Ключко В.М. МВ з подання системної інформації (для викладачів, аспірантів та студентів усіх спеціальностей) Харків: ХНАМГ, 2005 р. – 60 с.
5. Амосов Н.М. Алгоритм здоров'я. – Донецьк: Сталкер, 2005. – 219 с.

6. Головченко Г.Т., Бондаренко Т.В. Формирование личности специалиста средствами физического воспитания: Учебное пособие – Харьков: ХК, 2001. – 156 с.
7. Практикум по психологи здоровья / Под ред. Г.С.Никифорова. – СПб.: Питер, 2005. – 351 с.
8. Клочко В.М. Психологія здоров'я. Психофізична саморегуляція. Методичні вказівки (для самостійної роботи студентів усіх спеціальностей Академії) Харків: ХНАМГ, 2005 р. – 44 с.
9. В.М.Клочко, Д.О.Лезкорвайний. Спортивні єдиноборства. Армспорт. Техніка, тактика і методика навчання / конспект лекцій (для студентів усіх спеціальностей Академії). - Харків: ХНАМГ, 2005. – 96 с.
10. Клочко В.М. Психология здоровья. Настрои. Методические указания (для самостоятельной работы студентов всех специальностей Академии), Харьков: ХНАГХ, 2007. - 46 с.
11. Клочко В.М. Положення й МВ по виконанню Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів (для студентів усіх спеціальностей Академії) Харків: ХНАМГ, 2007. – 46 с.
12. Клочко В.М., Четчикова О.І., Протоковило В.І. Формування креативного мислення засобами спортивної анімації відповідно до вимог болонського процесу. Методичні вказівки до самостійної роботи та практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання», «Фізична культура» «Управління професійною працездатністю» (для студентів усіх спеціальностей Академії) Харків: ХНАМГ, 2009. – 56 с.
13. Клочко В.М., Поветкін С.В. Психолого-педагогічні засоби й методи передзмагальної підготовки спортсменів. МВ до виконання практичних і самостійних занять з дисциплін «Управління професійною працездатністю», «Фізичне виховання», «Фізична культура», - Харків: ХНАМГ, 2009. – 66 с.
14. Клочко В.М. Про систему ФВ і масового спорту ХНАМГ та КФВіС. Методичні рекомендації для адміністративного, громадського та науково-педагогічного персоналу Академії. - Харків: ХНАМГ, 2009. – 96 с.

15. Клочко В.М., Четчикова О.І., Протоковило В.І. Методичні вказівки до самостійної роботи та практичних занять з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура», «Управління професійною працездатністю» (для студентів усіх спеціальностей Академії). - Харків: ХНАМГ, 2009. – 64 с.
16. Клочко В.М., Бондаренко Т.В. Формування позитивного іміджу студента-спортсмена. Методичні вказівки для практичних та самостійних занять студентів усіх спеціальностей Академії з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура», «Управління професійною працездатністю». - Харків: ХНАМГ, 2009. – 50 с.
17. Бондаренко Т.В. Засоби відновлення розумової працездатності: Методичні вказівки до теоретичних і методичних занять з дисциплін «Фізичне виховання» і «Управління професійною працездатністю» (для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей Академії). – Харків: ХНАМГ, 2009. – 35 с.
18. Клочко В.М. Психологія здоров'я. Настрої. МУ. (для самостійної роботи студентів всіх спеціальностей). Харків: ХНАМГ, 2007.- 48 с.
19. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / Пер. с англ. – М.: ФиС, 1989. – 223 с.
20. Клочко В.М., Бондаренко Т.В. Ноосферна освіта в Україні. Методичний посібник. Р.6. Застосування біоадекватних методик фізичного виховання при формуванні ноосферного мислення студентів. Харків: 2010 р., - 333 с., С. 273-279.
21. В.М. Клочко, К.В. Кухтин. Генодигма экономической деятельности. Научно-технический сборник, выпуск 92, ХНАХГ, - Киев, «Техника», 2010г., - С. 391.
22. Вашев О.Є., Клочко В.М. Формування здорового способу життя. Методичні рекомендації для практичних занять та самостійної роботи студентів з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура», «Управління професійною працездатністю» (для студентів усіх спеціальностей Академії та НПП). - Харків: ХНАМГ, 2009. – 64 с.

23. Вашев О.Є., Клочко В.М. Валеологія. Методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи студентів з дисципліни «Управління професійною працездатністю» (для студентів усіх спеціальностей Академії та НПП). - Харк. нац. акад. міськ. гос-ва. - Х.: ХНАМГ, 2010. – 59 с.

24. Клочко В.М., Клочко Е.В. Целевые факторы организации ноосферной образовательно-воспитательной деятельности в реализации миссии государства – доктрины развития нации / Ноосферное образование в Украине. Сборник научных статей. ХНАМГ, ОО «Дом В.И.Вернадского», Харьков, 2008. – С.63-72, - 212 с.

### *Додаткові джерела*

25. Практикум по психологи здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. - СПб: Питер, 2005. - 351 с.

26. Брег П. Позвоночник – ключ к здоровью. – СПб.: ИК «Невский проспект», 2002. – 96 с.

27. Брег П. Позвоночник / Сост. И.В.Степанова – СПб. - 2002. – 160 с.

28. Ужегов Г. Биоритмы на каждый день. – М: Агентство «Фаир», 1997. – 608 с.

29. Токуиро Намикоши. Шиацу – японская терапия надавливанием пальцами / Пер. с англ. В.П.Лысенюка. – 4-е изд., стер., К.: Выща шк. 1990.-72 с.

30. Павловец И. Биоэнергия и патогенные зоны в жизни человека. – К.: Соборна Украина, 1994. – 128с.

31. Лууле Виилма. Душевный свет. – Екатеринбург: Фактория, 2003. – 240 с.

32. Ганикман Э.И. Как вытащить себя из стресса. Аюрведа – йога пальцев: мудры. – Мн.: Центр народной медицины «Сантана», 1992. – 80 с., ил.

## 2. РОБОЧА ПРОГРАМА НД «УПП».

### 2.1. Загальний обсяг навчальної роботи студента

Загальний обсяг навчальної роботи студента за спеціальностями, спеціалізаціями, освітньо-кваліфікаційними рівнями представлено в табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

Спеціальність, спеціалізація (шифр, аббревіатура)*	Освітньо-кваліфікаційний рівень (бакалавр)	Дата затвердження ректором роб. навч. плану	Статус** дисципліни	Всього, кредит/годин
6,7.050701 ЕтаЕ	бакалавр	2008	О	6/204
6,7.050702 ЕМ	бакалавр	2008	О	6/204
6,7.040106 ЕОП	бакалавр	2008	О	6/204
6,7.060103 ГВР	бакалавр	2008	О	6/204
6,7.060101 Буд	бакалавр	2008	О	6/204
6,7.080101ГКіЗ	бакалавр	2008	О	6/204
6,7.060102 Арх	бакалавр	2008	О	6/204
6,7.030601 Мен	бакалавр	2008	О	6/204
6,7.070101 ТрТ	бакалавр	2008	О	6/204
6,7.020107 Тур	бакалавр	2008	О	6/204
6,7.140101 ГРС	бакалавр	2008	О	6/204

\* ЕтаЕ - «Електротехніка та електротехнології»; ЕМ - «Електромеханіка»; ЕОП - «Екологія, охорона навколишнього середовища та збалансоване природокористування»; ГВР - «Гідротехніка (водні ресурси)»; Буд - «Будівництво»; ГКіЗ - «Геодезія, картографія та землеустрій»; Арх - «Архітектура»; Мен - «Менеджмент»; ТрТ - «Транспортні технології (з видами транспорту)»; Тур - «Туризм»; ГРС - «Готельно-ресторанна справа».

\*\* За освітньо-професійною програмою О - за вибором ХНАМГ (обов'язкова).

### 2.2. Розподіл обсягу навчальної роботи студента за спеціальностями та видами навчальної роботи (за робочими навчальними планами денної форми навчання)

Спеціальність, спеціалізація (шифр, аббревіатура)	Всього, кредит/годин	Семестри	Години				
			Аудиторні	Практичні, семінари	Самостійна робота	Реферат	Модульно-рейтинговий контроль
Усі спеціальності	6/204	1-6	104	104	12	12	1-6 семестри



**2.3. Розподіл часу за модулями, змістовими модулями та форми навчальної роботи студента**

Модулі (семестри)	Усього, кредит/годин	Форми навчальної роботи	
		Практ.	СРС
<b>Модуль 1</b>	<b>1/36</b>	<b>36</b>	<b>4</b>
ЗМ 1.1	0,5/18	18	2
ЗМ 1.2	0,5/18	18	2
<b>Модуль 2</b>	<b>1/32</b>	<b>32</b>	<b>4</b>
ЗМ 2.1	0,5/16	16	2
ЗМ 2.2	0,5/16	16	2
<b>Модуль 3</b>	<b>1/36</b>	<b>36</b>	<b>4</b>
ЗМ 3.1	0,5/18	18	2
ЗМ 3.2	0,5/18	18	2
<b>Модуль 4</b>	<b>1/32</b>	<b>32</b>	<b>4</b>
ЗМ 4.1	0,5/16	18	2
ЗМ 4.2	0,5/16	18	2
<b>Модуль 5</b>	<b>1/36</b>	<b>36</b>	<b>4</b>
ЗМ 5.1	0,5/18	18	2
ЗМ 5.2	0,5/18	18	2
<b>Модуль 6</b>	<b>1/32</b>	<b>32</b>	<b>4</b>
ЗМ 6.1	0,5/16	16	2
ЗМ 6.2	0,5/16	16	2

## 2.4. Практичні, семінарські заняття

Таблиця 2.2.

Зміст модулів	Кількість годин за спеціальностями (шифр, аббревіатура)
	6,7.050701 ЕтаЕ; 6,7.050702 ЕМ; 6,7.040106 ЕОП; 6,7.060103 ГВР; 6,7.060101 Буд; 6,7.080101ГКіЗ; 6,7.060102 Арх; 6,7.030601 Мен; 6,7.070101 ТрТ; 6,7.020107 Тур; 6,7.140101 ГРС
1	2
<b>Модуль 1. Модель сучасного спеціаліста (1/36 год.)</b>	
ЗМ 1.1. Професійна майстерність та її складові. 1. Суб'єктивна і об'єктивна оцінка здоров'я. 2. Оцінювання рівня фізичного стану і фізичної підготовленості. 3. Визначення медичної групи для занять фізичними вправами. 4. Оцінювання рівня працездатності.	<b>0,5 / 18</b>
ЗМ 1.2. Діагностування професійно важливих якостей. 1. Розрахунок календарного і біологічного віку, адаптаційного потенціалу. 2. Експрес-методики діагностування фізичного, психічного, соціального здоров'я. 3. Діагностування професійно важливих якостей. 4. Державні тести фізичної підготовленості.	<b>0,5 / 18</b>
<b>Модуль 2. Професійна діяльність і здоров'я (1/32 год.)</b>	
ЗМ 2.1. Професійно важливі якості і працездатність 1. Психофізична саморегуляція, м'язова релаксація. 2. Профілактика стомлення очей, хребта і м'язів спини. 3. Вправи для покращення кровообігу ніг і профілактики плоскостопості. 4. Методики підвищення працездатності на робочому місці.	<b>0,5 / 16</b>
ЗМ 2.2. Професійне здоров'я і працездатність. 1. Програми для підвищення резервних можливостей серцево-судинної та дихальної систем. 2. Алгоритм здоров'я М.М. Амосова. 3. Алгоритм збереження здоров'я В.П. Зайцева. 4. Державні тести фізичної підготовленості.	<b>0,5 / 16</b>
<b>Модуль 3. Психофізіологічні аспекти підготовки фахівця (1/36 год.)</b>	

1	2
ЗМ 3.1. Психофізіологічні основи формування професійно важливих якостей. 1. Зміцнення нервово-м'язової системи. 2. Зміцнення серцево-судинної і дихальної систем. 3. Виховання гнучкості суглобів, хребта, м'язів. 4. Державні тести фізичної підготовленості.	<b>0,5/18</b>
ЗМ 3.2. Розумове і фізичне напруження і стомлення. 1. Виховання загальної витривалості. 2. Зміцнення опорно-рухового апарату. 3. Виховання швидкості й спритності рухів. 4. Державні тести фізичної підготовленості.	<b>0,5/18</b>
<b>Модуль 4. Оцінка важкості та напруженості праці (1/32 год.)</b>	
ЗМ 4.1. Гігієнічні вимоги до робочого місця і робочої пози. 1. Оцінювання важкості та напруженості праці. 2. Гігієнічні вимоги до робочого місця і робочої пози. 3. Виховання сили м'язів рук, ніг, тулуба. 4. Використання індивідуальної системи допоміжних засобів відновлення.	<b>0,5/16</b>
ЗМ 4.2. Оптимізація робочих рухів Людини. 1. Використання вправ видів спорту для оптимізація робочих рухів. 2 Інформаційні засоби тренування професійно важливих якостей. 3. Раціональні параметри оздоровчого тренування. 4. Державні тести фізичної підготовленості.	<b>0,5/16</b>
<b>Модуль 5. Формування професійного здоров'я у виші (1/36 год.)</b>	
ЗМ 5.1. Раціональний режим праці та відпочинку як засіб підвищення працездатності. 1. Засоби рекреації для підвищення працездатності. 2. Енергетична вартість і склад харчування. 3. Основні засоби східної системи оздоровлення. 4. Арт-терапевтичні техніки оптимізації здоров'я.	<b>0,5/18</b>
ЗМ 5.2. Психофізіологічні аспекти наукової організації праці. 1. Виховання навичок командної взаємодії. 2. Раціональний режим рухової активності. 3. Робота з працівниками, що мають відхилення у психічному здоров'ї. 4. Державні тести фізичної підготовленості.	<b>0,5/18</b>
<b>Модуль 6. Професійна діяльність і адаптація (1/32 год.)</b>	
ЗМ 6.1. Професійна адаптація, надійність і продуктивність праці. 1. Соціальна практика лідера-організатора. 2. Психофізичний тренінг для підвищення професійної працездатності. 3. Механізми терморегуляції для відновлення працездатності. 4. Оперативне мислення, розподіл і концентрація уваги.	<b>0,5/16</b>

1	2
ЗМ 6.2. «Мова тілорухів». <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Зовнішні виразні засоби комунікації.</li> <li>2. Основні рухи етикету.</li> <li>3. Культура тіла і рухів.</li> <li>4. Акробатичні, танцювальні та ін. вправи для виховання координації рухів, орієнтації у часі і просторі.</li> </ol>	<b>0,5/16</b>

## 2.5. Індивідуальні завдання:

### курсний проект (робота), РГР, контрольна робота тощо

(тематика, зміст та обсяг у годинах)

Теми контрольних робіт (2 год.):

- розрахувати для себе калорійність, склад, питний режим, режим харчування;
- оцінити для себе основні показники самоконтролю за станом дихальної (серцево-судинної, нервової) системи;
- визначити у себе наявність чи відсутність порушень постави (плоскостопості);
- виконати (описати) вправи для зняття стомлення очей;
- виконати (описати) декілька вправ на основні фізичні якості (гнучкість, силу, витривалість, спритність, швидкість);
- продемонструвати вправи або прийоми зняття нервового напруження;
- продемонструвати вправи або прийоми зняття фізичної (розумової) втоми;
- навести комплекс вправ для розминки перед виконанням державних тестів. Обґрунтувати послідовність і направленість вправ;

Теми рефератів (4 год.):

- основні показники відбору конкурентоспроможної робочої сили міжнародного рівня.
- філософські основи життєдіяльності та освіти спеціаліста.
- екологічна культура, етика і професійна освіта.
- роль вольової регуляції у вихованні соціально активної особистості.
- медико-біологічні, фізіологічні, соціально-гігієнічні аспекти адаптації.

- професійна діяльність і адаптація.
- механізми управління процесом адаптації.
- роль невербальних засобів у формуванні позитивного іміджу спеціаліста.
- комп'ютер і здоров'я Людини. Реабілітація і рекреація при наявності захворювання (для себе).
- етнокультурні особливості збалансованого харчування.
- дихальна гімнастика Ци-гун, гігієнічна гімнастика до-ін.
- масаж голови для заспокоєння, профілактики стомлення очей, усунення головного болю, нормалізації тиску у судинах головного мозку.
- оздоровчі системи українців.
- оздоровчі системи Сходу (індійська або даоська йога).

## **2.6. Самостійна навчальна робота студента**

(форми самостійної роботи, обсяг у годинах)

**Форми навчальних самостійних занять:** під керівництвом викладача, самодіяльні за місцем проживання, тренування і змагання у спортивних секціях і клубах за інтересами, робота в бібліотеці, використання інформаційних технологій, робота з літературою, аудіо- та відеотехнікою. Організація і проведення самодіяльних оздоровчих занять обраної спрямованості в гуртожитку, за місцем проживання, в умовах виробничої практики. Участь в організації, проведенні і суддівстві змагань з різних видів спорту на першість академічної групи, курсу, ХНАМГ.

**Позанавчальна самостійна робота:** написання і захист реферату (4 год. за 1 роботу). Вивчення та анотування методичних вказівок (конспектів лекцій та ін.) (2 год. за 1 роботу). Підготовка та участь у Спартакіаді інституту у складі команди академічної групи, курсу, факультету (4 год. за 1 виступ). Підготовка та участь у Спартакіаді вузів м. Харкова (у складі команди інституту, 8-16 год. за 1 змагання; за високий особистий результат бали збільшуються у 2 рази). Підготовка та участь у першості Харківської області (12 год. за 1 змагання; за високий особистий результат бали збільшуються у 2,5 рази). Підготовка та

участь у Чемпіонаті України (20 год.; за високий особистий результат бали збільшуються у 2,5 рази). Підготовка та участь у Чемпіонатах Європи або світу (50 год.; за високий особистий результат бали збільшуються у 4 рази). Присутність на спортивно-масових заходах як уболівальник, глядач, у групі підтримки, як суддя, волонтер на змаганнях і т.п. (4 год. за 1 захід). Суддівство змагань різного рівня (4–10 год. за 1 змагання). Організація і проведення змагань з групою у гуртожитку, за місцем проживання (4–8 год. за 1 змагання).

**Участь у науковій роботі:** виконання досліджень, збір матеріалу, обробка, проведення експериментів, аналіз, обговорення результатів дослідження, написання доповіді, участь у конференції (2–6 год. в залежності від об'єму і якості).

## 2.7. Засоби контролю та структура залікового кредиту

№ ЗМ	Види та засоби контролю: тестування (Т), контрольні роботи (КР), індивідуальні завдання (ІЗ)	Розподіл балів, %
1	2	3
	<b>МОДУЛЬ 1. Поточний контроль зі змістових модулів</b>	
ЗМ 1.1	КР, ІЗ	50
ЗМ 1.2	Т, КР	50
	<b>Підсумковий контроль з МОДУЛЮ 1</b>	
	<b>Всього за модулем 1</b>	<b>100%</b>
	<b>МОДУЛЬ 2. Поточний контроль зі змістових модулів</b>	
ЗМ 2.1	КР, ІЗ	50
ЗМ 2.2	Т, КР	50
	<b>Підсумковий контроль з МОДУЛЮ 2</b>	
	<b>Всього за модулем 2</b>	<b>100%</b>
	<b>МОДУЛЬ 3. Поточний контроль зі змістових модулів</b>	
ЗМ 3.1.	ІЗ, Т	50
ЗМ 3.2	ІЗ, Т	50
	<b>Підсумковий контроль з МОДУЛЮ 3</b>	
	<b>Всього за модулем 3</b>	<b>100%</b>
	<b>МОДУЛЬ 4. Поточний контроль зі змістових модулів</b>	
ЗМ 2.1	КР, ІЗ	50
ЗМ 4.2	КР, Т	50

Продовження табл.

1	2	3
	<b>Підсумковий контроль з МОДУЛЮ 2</b>	
	<b>Всього за модулем 4</b>	<b>100%</b>
	<b>МОДУЛЬ 5. Поточний контроль зі змістових модулів</b>	
<b>ЗМ 5.1.</b>	<b>КР, ІЗ</b>	<b>50</b>
<b>ЗМ 5.2</b>	<b>ІЗ, КР</b>	<b>50</b>
	<b>Підсумковий контроль з МОДУЛЮ 5</b>	
	<b>Всього за модулем 5</b>	<b>100%</b>
	<b>МОДУЛЬ 6. Поточний контроль зі змістових модулів</b>	
<b>ЗМ 6.1</b>	<b>КР, ІЗ</b>	<b>50</b>
<b>ЗМ 6.2</b>	<b>Т, КР</b>	<b>50</b>
	<b>Підсумковий контроль з МОДУЛЮ 6</b>	
	<b>Всього за модулем 6</b>	<b>100%</b>

## 2.8. Якісні критерії оцінки рівня знань студентів

Таблиця 2.3. Оцінки рівня знань студентів по НД «УПП»

Критерії рівня знань	Кількість набраних балів, %	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
1	2	3	4
<p>Знання і розуміння суті предмета вивчення, його зв'язки з фундаментальними закономірностями світогляду. Упевнене володіння спеціальною термінологією.</p> <p>Уміння успішно вирішувати практичні завдання професійної діяльності.</p> <p>Є здібності й навички ефективно самостійно вчитися і оволодівати знаннями.</p> <p>Упевненість у своїх знаннях, наукових поглядах, уміння їх відстоювати, успішно використовувати в професійній практичній діяльності.</p> <p>Має здібності й навички свідомого систематичного аналізу життєвих ситуацій, завжди успішно використовує уміння логічного й абстрактного мислення.</p> <p>Систематично виявляє здатність до самооцінки, прагнення самостверджуватися в різних сферах практичної діяльності</p>	<b>&gt; 90 - 100</b>	<b>Відмінно</b>	<b>A</b>

1	2	3	4
<p>Розуміння методів науки, її фундаментальних закономірностей, навички їх вживання у практичній діяльності.</p> <p>Уміння вирішувати практичні завдання, що розвивають творчу діяльність.</p> <p>Здібності й навички самостійно навчатися, але не завжди використовує їх за власним бажанням.</p> <p>Уміння вибрати й аналізувати інформацію за фахом, достатні практичні навички професійної діяльності.</p> <p>Має здібності свідомо аналізувати ситуацію на основі логічного і абстрактного мислення, але не завжди застосовує ці здібності за власною ініціативою.</p> <p>Властива здатність до самооцінки, прагнення самостверджуватися у практичній діяльності, але не завжди за власною ініціативою</p>	<b>&gt; 80 – 90</b>	<b>Добре</b>	<b>В</b>
<p>Має знання предмета вивчення, основних напрямів майбутньої професійної діяльності, хороший рівень загальнонаукових знань, спеціальної термінології.</p> <p>Вміє вирішувати професійні завдання на продуктивне мислення, що розвиває творчу діяльність по створенню нового продукту.</p> <p>Володіє деякими практичними навичками професійної діяльності не в повному обсязі.</p> <p>Виявляє гнучкість мислення, але не володіє навичками узагальнювати й робити необхідні висновки.</p> <p>Проявляє здібності до самооцінки, але не має прагнення до самоствердження в різних сферах практичної діяльності</p>	<b>&gt; 70 – 80</b>	<b>Добре</b>	<b>С</b>
<p>Є розуміння суті предмета вивчення, основних напрямів розвитку майбутньої професійної діяльності, елементарний рівень загальнонаукових знань.</p> <p>Вміє вирішувати професійні завдання на продуктивне мислення, що орієнтоване на готовий зразок.</p>	<b>&gt; 60 – 70</b>	<b>Задовільно</b>	<b>D</b>



1	2	3	4
Має елементарний рівень загальнонаукових і спеціальних знань, спеціальної термінології. Вміє вирішувати професійні завдання на прості розумові операції, що розвивають рутинну діяльність звичайного виконавця. Відсутня здатність узагальнювати й робити необхідні висновки при необхідній гнучкості мислення.	> 50 – 60	Задовільно	E
Відсутня школа наукового мислення, є початкова форма сприйняття професійної інформації. Вміє вирішувати професійні завдання на прості розумові операції, що розвивають рутинну діяльність звичайного виконавця. Відсутня здібність до самооцінки і прагнення самостверджуватися у практичній діяльності.	> 25 – 50	Незадовільно з можливістю повторної здачі	FX
Відсутність елементарного рівня загальнонаукових знань і необхідних навичок професійної діяльності. Відсутність умінь вирішувати прості професійні завдання. Відсутність необхідних практичних навичок майбутньої професійної діяльності.	0 - 25	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

## 2.9. Інформаційно-методичне забезпечення

Таблиця 2.4. - Рекомендовані джерела й Інтернет

Бібліографічні описи, Інтернет адреси		ЗМ, де застосовується
1		2
<b>1. Рекомендована основна навчальна література</b> (підручники, навчальні посібники, інші видання)		
1	Гігієна праці / За ред. А.М. Шевченка, О.П. Яворовського. – Вінниця: Нова книга, 2005. – 528 с.	1.2, 2.1, 3.2, 4.1,
2	Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека. – К.: Здоров'я, 1989. – 167 с.	1.1, 1.2, 3.1, 3.2, 4.2,
3	Практикум по психологи здоров'я / Под ред. Г.С.Никифорова. – СПб.: Питер, 2005. – 351 с.	1.1, 2.1, 5.2, 6.1
4	Психология здоровья: Учебник / Под ред. Г.С.Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.	2.2, 5.1,

1		2
5	Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. – М.: Высшая школа, 1985.	1.1, 3.1, 3.2, 5.1, 6.1
<b>2. Додаткові джерела</b> (довідники, нормативні видання, сайти Інтернет тощо)		
1	Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 роки (затверджена Постановою Кабінету Міністрів України 2006 р. № 1594 3078).	1.1, 2.1, 3.1, 4.1, 5.1
2	Державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України. - К., 1996. – 31 с.	1.2, 2.2, 3.2, 4.2, 5.2
3	Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах (затверджене Міністром МОН України 11.01.2006).	1.1, 2.1, 3.1, 4.1, 5.1
4	<a href="http://www.nauka-shop.com/mod/maps/">http://www.nauka-shop.com/mod/maps/</a>	1.1, 2.1, 3.1, 4.2, 5.1
5	<a href="http://www.gubkin.ru/">http://www.gubkin.ru/</a>	1.1, 2.1, 3.1, 4.2, 5.1
6	<a href="http://technolog.bstu.ru/">http://technolog.bstu.ru/</a>	1.1, 2.1, 3.1, 4.2, 5.1
<b>3. Методичне забезпечення</b> (реєстр методичних вказівок, інструкцій до лабораторних робіт, планів семінарських занять, комп'ютерних програм, відео-аудіо-матеріалів, плакатів тощо)		
1	Клочко В.М. Оцінка здоров'я студентів. Методичні вказівки до виконання практичних і самостійних занять з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура», «Управління професійною працездатністю» (для студентів усіх спеціальностей Академії та НПП). Авт.: Клочко В.М., - Харків: ХНАМГ, 2010. – 58 с. Вашев О.Є., Клочко В.М. Валеологія. Методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи студентів з дисципліни «Управління професійною працездатністю» (для студентів усіх спеціальностей Академії та НПП). - Харк. нац. акад. міськ. гос-ва. - Х.: ХНАМГ, 2010. – 59 с.	<b>2.1, 2.2, 5.1</b>
2	Вашев О.Є., Клочко В.М. Формування здорового способу життя. Методичні рекомендації для практичних занять та самостійної роботи студентів з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура», «Управління професійною працездатністю» (для студентів усіх спеціальностей Академії та НПП). - Харків: ХНАМГ, 2009. – 64 с. Бондаренко Т.В. Средства восстановления умственной работоспособности: Методические указания к теоретическим и методическим занятиям по дисциплинам «Физическое воспитание» и «Управление профессиональной работоспособностью» (для студентов всех специальностей дневной формы обучения). – Харьков: ХНАГХ, 2009. – 36 с.	<b>2.1, 2.2, 5.1</b>

1		2
3	Клочко В.М. Положення й методичні вказівки по виконанню Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентства. (для самостійної роботи студентів усіх спеціальностей та НПП кафедри «Фізичного виховання і спорту»). Харків: ХНАМГ, 2007.- 24 с.	1.2, 2.2, 3.2, 4.2, 5.2
4	Клочко В.М. Психологія здоров'я. Настрої. МУ. (для самостійної роботи студентів всіх спеціальностей). Харків: ХНАМГ, 2007.- 48 с. Клочко В.М., Поветкін С.В. Психолого-педагогічні засоби й методи передзмагальної підготовки спортсменів. МВ до виконання практичних і самостійних занять з дисциплін «Управління професійною працездатністю», «Фізичне виховання», «Фізична культура», - Харків: ХНАМГ, 2009. – 66 с.	2.1, 2.2, 5.1
5	Клочко В.М. Психологія здоров'я. Психофізична саморегуляція. Методичні вказівки. (для самостійної роботи студентів всіх спеціальностей). Харків: ХНАМГ, 2007.- 46 с. Бондаренко Т.В. Засоби відновлення розумової працездатності: Методичні вказівки до теоретичних і методичних занять з дисциплін «Фізичне виховання» і «Управління професійною працездатністю» (для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей Академії). – Харків: ХНАМГ, 2009. – 35 с.	2.1, 2.2, 5.1

### 2.10. Педагогічні методи навчання

У процесі вивчення навчальної дисципліни «Управління професійною працездатністю» (далі - НД «УПП») використовують три групи методів: **словесні методи, методи наочного сприйняття та практичні методи.** Особливе значення для навчання по НД «УПП» здобувають практичні методи. Словесні методи й методи наочності використовуються при безпосередньому вивченні НД «УПП» і при створенні передумов навчального процесу.

#### Словесні методи

Педагогічний процес як взаємодії викладача й студента немислимий без їх словесного спілкування. За допомогою слова ставляться завдання, активізується сприйняття, повідомляються знання, направляється поведінка студентів, що займаються по НД «УПП», аналізується й оцінюється їх діяльність, здійснюється керівництво всім процесом навчання й виховання. Звідси і різноманіття методів, які використовуються.

**Повідомлення завдання.** Здійснюється на початку заняття й по його ходу. Передбачає постановку завдань перед студентами на заняття в цілому й часток завдань у пліні заняття. Завдання можуть бути пов'язані з виконанням вправ, здійсненням спостережень, придбанням нових завдань.

**Лекція-бесіда** використовується при повідомленні теоретичних і методичних відомостей заняття по НД «УПП», викладанні основ теорії, правил та практики генезних, діагностичних і прогностичних методів, історичної інформації про НД «УПП».

**Бесіда-опис** використовується при ознайомленні студентів з технікою досліджуваних методів, тактичними прийомами, конструктивними особливостями використовуваних технічних засобів.

**Пояснення** використовується для розкриття закономірностей досліджуваної теми заняття, виявлення її місця в практичній діяльності.

**Бесіда-опитування** - це виявлення знань, інтересів, розуміння досліджуваного студента, визначення причин затруднень в роботі, розвитку в студентів логічного, креативного мислення, підвищення їхньої активності.

**Інструктування** - точний словесний виклад правил діяльності, колективних дій, способів запобігання травм, помилок і способів рішення завдань заняття.

**Супровідне пояснення** - це лаконічні коментарі й зауваження, якими супроводжують виконання практичних вправ студентами з метою акцентування уваги на окремих елементах, або технологічних складових.

**Бесіда-розбір** допомагає підвести підсумки частини або всієї виконаної роботи, колективному рішенню навчальних завдань, обговорити помилки, виявити досягнення, визначити напрямки і характер по-дальших навчальних дій. Бесіда-розбір повинна проходити при активній участі студентів.

**Словесні оцінки** - це міра досягнутих успіхів і способів поточної корекції шляхом мовного схвалення або несхвалення діяльності студентів.

**Прописна істина** - для роботи з групою ефективно використовувати групові методи. Звичайно, можна вивчити інформацію віч-на-віч із підручником, але, швидше за все це не приведе до зміни поведінки студентів. Можна чудово знати теорію спілкування з Людьми (прочитавши всю психологічну літературу), але не зуміти навіть відповісти по телефону.

Не «всі йогурти однаково корисні», як і не всі методи роботи з групою однаково ефективні. Існує так звана «піраміда пізнання», яка демонструє, що чим більший ступінь участі людей у процесі пізнання, тим більше інформації та навичок засвоюється учасниками.

**Лекція** (5% засвоєння) - найшвидший спосіб надання необхідної інформації необмеженій кількості слухачів. Недоліком цього методу є те, що лекція ставить учасника в пасивну позицію слухача, що призводить до зівання, засинання, бумажкокидання, сусідштовхання.

**Читання** (75% засвоєння) добре забуте багатьма молодими людьми заняття. Може відбуватися поодиноці або в компанії, вдома або у вагонах, на дивані або на стільці, у ванній або сусідній з нею кімнаті, але не дозволяє досягти глибокого засвоєння інформації.

### **Методи наочного сприйняття**

**Аудіовізуальні засоби** (20% засвоєння). Люди люблять дивитися кіно, слухати радіо. Тому перегляд або прослуховування талановитого твору чудовий спосіб для емоційного засвоєння інформації.

**Використання наочних допомог** (30% засвоєння). Використовуючи наочні обладнання, які допомагають студентам запам'ятовувати і засвоювати інформацію всіма рецепторами сприйняття: зором, слухом, дотиком. Наочна допомога для заняття може бути різною: діаграми, слайди, макети, моделі, буклети, плакати та ін.

### **Практичні методи**

**Обговорення в групах** (50% засвоєння) дозволяє учасникам поділитися власними думками, враженнями та відчуттями в рамках певної теми. Дискусії і «мозкові штурми» цінні тим, що дозволяють учасникам думати, детально

розповідати про власні висновки, вислуховувати найрізноманітніші думки інших.

**Навчання практикою дії** (70% засвоєння) це ролеві ігри, програвання ситуацій на практичних заняттях та самостійних дослідженнях. Придбаний досвід допомагає засвоїти інформацію, отриману під час тренінгу. Наприклад, програвання ситуації «під час вечірки з дачі повернулися батьки» дозволяє засвоїти навик прибирання території квартири майже за 30 секунд.

**Виступ студента у ролі педагога** (90% засвоєння). Хочеш вивчити і зрозуміти сам - навчи іншого. От чому професори майже все знають.

### Глосарій

**Гуманізм** (від лат. *humanus* - людський, людяний) - визнання цінності Людини як особистості, її права на вільний розвиток і прояв своїх здібностей, затвердження блага Людини як критерію оцінки громадських стосунків.

**Задача діяльності** - мета діяльності, що задана в певних умовах і може бути досягнута в результаті визначеної **структури діяльності**, до якої належить:

- **предмет діяльності (праці)** - те, що опосередковує вплив суб'єкта на предмет діяльності, або те, що звичайно називають «знаряддям праці», і стимули, що використовуються, наприклад, у діяльності управління;

- **процедура діяльності (праці)** - це технологія (спосіб, метод) одержання бажаного продукту. Інформація про спосіб діяльності фіксується у вигляді програми або алгоритму на деяких матеріальних носіях;

- **умови діяльності (праці)** - характеристика оточення суб'єкта в процесі діяльності (температура, склад повітря, рівень акустичних шумів, пристосованість приміщення до праці, соціальні умови, меблі та час);

- **продукт діяльності (праці)** - те, що одержано в результаті трансформації предмета в процесі діяльності.

**Здатність** - психофізичний стан індивіда, в якому він готовий до успішного виконання певного виду продуктивної діяльності.

**Здібність** - особливості індивідащо є суб'єктивними умовами успішного здійснення певного виду продуктивної діяльності. Здібності пов'язані із загальною орієнтованістю особи, з її нахилом до тієї чи іншої діяльності.

**Зміст освіти** - обумовлена цілями та потребами суспільства система знань, умінь і навичок, професійних, світоглядних і громадських якостей особи, що формуються у процесі навчання з урахуванням перспектив розвитку суспільства, науки, техніки, технологій, культури та мистецтва.

**Зміст навчання** - структура, зміст і обсяг навчальної інформації, засвоєння якої забезпечує особі можливість здобуття вищої освіти і певної кваліфікації.

**Економічна діяльність** - це процес поєднання дій, які приводять до отримання набору продукції чи послуг. **Вид діяльності (вид економічної діяльності)** має місце тоді, коли об'єднуються ресурси (устаткування, робоча сила, технічні засоби, сировина та матеріали) для створення виробництва конкретної продукції та надання послуг. Вид діяльності характеризується використанням ресурсів, виробничим процесом, випуском продукції та наданням послуг.

**Індиферентність** (від лат. indifferentis - байдужний), безпристрасність, індиферентність, байдужність, не реагуючий.

**Кваліфікація** - здатність особи виконувати завдання та обов'язки відповідної роботи. Кваліфікація вимагає певного освітньо-кваліфікаційного рівня. Кваліфікація визначається через назву професії.

**Когнітивна психологія** (лат. cognitio - знання, пізнання) - напрям у психології, що виник у США наприкінці 1950-х - 1960-х рр. Відповідно до когнітивної теорії особистості Дж. Келлі, *кожна Людина сприймає зовнішній Світ, інших Людей і себе крізь призму створеної ним пізнавальної системи - «персональних конструктів».*

**Мислення** - вищий щабель Людського пізнання. Дозволяє отримувати знання про такі об'єкти, властивості й стосунки реального світу, які не можуть бути безпосередньо сприйняті на чуттєвому щаблі пізнання. Мислення - опосередкування відображення довколишнього Світу, що стирається на враження від реальності й дає можливість Людині, залежно від засвоєних нею

знань, умінь і навичок, правильно оперувати інформацією, успішно будувати свої плани й програми поведження. Інтелектуальний розвиток Людини відбувається у ході її предметної діяльності й спілкування, у ході засвоєння суспільного досвіду.

**Креативність** (від лат. creatio - творення, створення) - творча, створююча, новаторська діяльність.

**Воля** - здатність до вибору діяльності й внутрішніх зусиль, необхідних для її здійснення. Специфічний акт, непідзвітний до свідомості й діяльності як такий. Здійснюючи вольову дію, Людина протистоїть владі згідно безпосередніх випробовуваних потреб, імпульсивних бажань: для вольового акту характерне не переживання «я бажаю», а переживання «треба», «я повинен», усвідомлення ціннісної характеристики мети дії. Вольове поведження включає схвалення рішення, що часто супроводжується боротьбою мотивів (акт вибору), і його реалізацію.

**Почуття** (емоції, «прямування (хвилювання) душі») - позначення різноманітних психічних феноменів. У повсякденному слововживанні йдеться про почуття голоду, спраги, болю; приємного й неприємного; знесилення, хвороби й здоров'я; радості й суму, кохання й ненависті; жаху, сорому, страху, захоплення, співчуття; розпачу й т.д. Почуття охоплюють, таким чином, широкий спектр явищ, що відрізняються за своєю тривалістю й інтенсивністю, рівнем, характером і змістом (від короткочасного афекту до тривалої пристрасті, від поверхневої емоції до глибокого й сталого почуття й т.д.) і перебувають у складних взаєминах між собою.

**Мотиви**, у психології - те, що спонукає Людину до діяльності, заради чого вона відбувається. У широкому значенні, до мотивів у психології відносять потреби й інстинкти, потяги й емоції, настанови й ідеали.

**Мотивації** (спонукання) у біології - активні стани мозкових структур, що спонукають вищих тварин і Людину здійснювати спадково закріплені або придбані досвідом дії, направлені на задоволення індивідуальних (голод, спрага й ін.) або групових (турбота про потомство й ін.) потреб, вимог.



**Потреби** - нестаток у будь-чому, об'єктивно необхідному для підтримки життєдіяльності й розвитку організму, Людської особистості, соціальної групи, суспільства в цілому; внутрішній збудник активності. Потреби поділяють на біологічні, властиві тваринам і Людині, і соціальні, які мають історичний характер, залежать від рівня економіки й культури соціуму. Усвідомлені суспільством, соціальними групами, громадою й індивідами потреби виступають як їхні інтереси. Потреби, динамічні, мінливі, на базі задоволених потреб виникають нові, що пов'язані з приєднанням особистості до різних сфер й форм діяльності. *Потреби особистості втворюють мов би ієрархію, піраміду, в основі якої вітальні потреби (у їжі й т.п.), а наступні рівні піраміди - соціальні потреби, вищий прояв яких - потреби в самореалізації, самоствердженні, тобто у творчій, креативній діяльності* (піраміда потреб по Маслоу).

**Інстинкт** (від лат. *instinctus* - спонукання) - сукупність складних уроджених реакцій (актів поведінки) організму, що виникають у відповідь на зовнішні або внутрішні подразники; складний безумовний рефлекс (харчовий, захисний, статевий). *Інстинкти Людини контролюються його свідомістю.*

**Потяг** - сильна схильність до будь-чого, прихильність до будь-кого. *Серцевий потяг - кохання.*

**Емоції** (франц. *emotion* - хвилювання, від лат. *emoveo* - потрясаю, хвилюю) - реакції Людини й тварин на вплив внутрішніх і зовнішніх подразників, що мають яскраво виражене суб'єктивне забарвлення й вигляд, що охоплюють усі чуття й переживання. Позитивні емоції пов'язані із задоволенням, а негативні емоції - із незадоволенням різних потреб організму. Диференційовані й сталі емоції, що виникають на основі вищих соціальних потреб Людини, називаються почуттями (інтелектуальними, естетичними, моральними).

**Настанова** - 1) ціль, спрямованість до будь-чого; 2) провідна вказівка, директива; 3) стан схильності суб'єкта до певної активності у певній ситуації. Явище відкрите німецьким психологом Л. Ланге (1888). Поряд із неусвідомлюваними, найпростішими настановами виділяють більш складні -

соціальні настанови, ціннісні орієнтації особистості, цінності сім'ї, організації тощо.

**Ідеал** (франц. - ideal) - 1) зразок, щось досконале, вища ціль прагнень; 2) те, що становить вищу мету діяльності, прагнень; 3) досконале втілення будь-чого; 4) найкращий вид, елітний зразок будь-чого, (спеціальне).

**Розвиток** - біологічний процес тісно взаємозалежних кількісних (зростання) і якісних (диференційованих) перетворень особи з моменту зародження до кінця життя (індивідуальний розвиток, або *онтогенез*) і протягом усього часу існування життя на Землі їхніх видів і інших систематичних груп (історичний розвиток, або *філогенез*).

**Розвиток** - направлена, закономірна зміна; у результаті розвитку виникає новий якісний стан об'єкта - його складу або структури. Розрізняють *дві форми розвитку: еволюційну*, пов'язану з поступовими кількісними змінами об'єкта; *революційну*, що характеризується якісними змінами у структурі об'єкта. Виділяють висхідну лінію розвитку (прогрес) і спадну (регрес). У сучасній науці розробляють спеціальні наукові теорії розвитку, у яких, на відміну від класичного природознавства, що розглядало головним чином зворотні процеси, описують нелінійні, стрибкоподібні перетворення.

**Еволюція** (від лат. evolutio - розгортання), у широкому значенні - уявлення про зміни в суспільстві й природі, їхню спрямованість, упорядкованість, закономірності; обумовлює стан будь-якої системи і розглядається як результат більш-менш тривалих змін її попереднього стану; у більш вузькому значенні - уявлення про повільні, поступові зміни, на відміну від революції.

**Революція** (від пізнелат. revolutio - поворот, переворот) - глибокі якісні зміни в розвитку будь-яких явищ природи, суспільства або пізнання (напр., соціальна революція, а також геологічна, промислова, науково-технічна, культурна революція, революція у фізиці, у філософії й т.д.).

**Прогрес** (від лат. progressus - рух уперед) - напрямок розвитку, для якого характерний перехід від нижчого до вищого, від менш досконалого до більш досконалого. Про прогрес можна казати стосовно системи в цілому,

окремих її елементів, структури об'єкта, що розвивається. Поняття прогрес протилежно поняттю регрес.

**Регрес** (від лат. regressus - зворотний рух) - тип розвитку, для якого характерний перехід від вищого до нижчого, процеси деградації, зниження рівня організації, втрати спроможності до виконання тих або інших функцій; включає також моменти застою, повернення до форм і структур, що віджили своє. Протилежний прогресу.

**Професія** (лат. profectio, від profiteor - оголошую своєю справою) - різновид трудової діяльності з певною підготовкою, що є джерелом існування.

**Психо...** (від греч. psyche - душа) - частина складних слів, що вказує на ставлення до психіки (напр., психологія).

**Психіка** (від греч. psychikos - щиросердний) - сукупність щиросердних процесів і явищ (відчуття, сприйняття, емоції, пам'ять і т.п.); специфічний аспект життєдіяльності Людини в її взаємодії із навколишнім середовищем. Знаходиться в єдності із соматичними (тілесними) процесами й характеризується активністю, цілісністю, співвіднесеністю із світом, розвитком, саморегуляцією, комунікативністю, адаптацією й т.д. З'являється на визначеному щаблі біоенергоінформаційної еволюції Людини. Вища форма психіки - свідомість, вона властива тільки Людині. Вивчається психологією.

**Психологія праці** - галузь психології, що вивчає психологічні аспекти трудової діяльності. Сформувалася на рубежі 19-20 вв. у зв'язку з науковою організацією праці (НОТ) і розв'язанням питань професійного відбору, професійної орієнтації, боротьбою з професійним стомленням, нещасними випадками й т.д. Широко застосовуються тести; отримала розвиток психологія професій (напр., авіаційна, космічна психологія, психологія конвеєрної праці, сільськогосподарських професій і т.д.). Розвивається в контакті з фізіологією праці, інженерною психологією, ергономікою, технічною естетикою й ін.

**Психогігієна** (від психо. і гігієна) - розділ медицини, що вивчає вплив зовнішнього середовища на психіку Людини, який розробляє заходи щодо

збереження й укріплення психічного здоров'я, запобігання психічних захворювань.

**Сенситивний** (фр. sensitif < пізнелат. sensitivus) - чуттєвий, здатний чутливо реагувати на зовнішні подразники. **Сенситивність** - властивість сенситивного.

**Кредо** (від лат. credo - вірую) - 1). у католицькій церкві символ віри;  
2). переконання, погляди, основи світогляду (політичне або наукове кредо).

**Принцип** (prinzip < фр. principe < лат. principium - основа, початок) -

1) основне, вихідне положення будь-якої теорії, вчення, науки і т.п.;  
2) переконання, погляд на речі; 3) головна особливість у пристрої.

**Лабільність** (від лат. labilis - нестійкий) - 1) функціональна рухливість нервової й м'язової тканини, що характеризується найбільшою частотою, з якою тканина може збуджуватися в ритмі подразнень. Найбільш висока лабільність у товстих нервових волокон, які можуть пропускати до 500-600 імпульсів в 1 с; 2) рухливість, нестійкість психіки, фізіологічного стану, температури тіла й ін.

**Онтологія** (від греч. on, ontos - суще й logos - слово, навчання) - розділ філософії, вчення про буття (на відміну від гносеології - вчення про пізнання), у якому досліджуються загальні основи, принципи буття, його структура й закономірності; термін уведений німецьким філософом Р.Гокленіусом (1613).

**Мозок** - центральний відділ нервової системи тварин і Людини. Складається з нервової тканини: сірої речовини (скупчення головним чином нервових кліток) і білої речовини (скупчення головним чином нервових волокон). У хребетних розрізняють головний мозок і спинний мозок.

**Функція** (від лат. functio - виконання, здійснення) - 1) діяльність обов'язок, робота; 2) зовнішній прояв властивостей будь-якого об'єкта у певній системі відносин (напр., функція органів чуття; функція грошей); 3) функція в соціології - роль, що відіграє певний соціальний інститут або процес стосовно цілого (напр., функція держави, сім'ї й т.д. у суспільстві); 4) у лінгвістиці -

призначення, роль (іноді й значення) мовної одиниці або елемента - мовної структури.

**Наркоманія** (від грец. *narke* - заціпеніння й *mania* - божевілля, шаленство) - психоневрологічний розлад, за якого життєдіяльність організму підтримується на задовільному рівні за умови постійного вживання наркотичної речовини. Веде до глибокого виснаження фізичних і психічних функцій, деградації особистості. Наркоманія характеризується потягом до вживання наркотичної речовини, що викликає в наркомана звичне приємне відчуття (ейфорію). В 90-і роки ХХ ст. у багатьох країнах серед споживачів наркотиків збільшилася частка неповнолітніх осіб. Одна з основних умов розвитку наркоманії **нерозуміння Людиною небезпеки прийому наркотиків.** У підлітків і юнаків наркоманія може проявлятися у формі так званого аддитивного поведіння, що виражається в безсистемному вживанні у великих дозах наркотичних засобів (алкоголю, тютюну) з метою задоволення нерозумної цікавості, «експериментування». Розповсюдженню наркоманії сприяють дурний приклад і тиск нездорового середовища, відсутність позитивних інтелектуальних і соціальних установок у «фальшивих друзів». Підлітки починають вживати, насамперед, препарати коноплі, потім більш сильні засоби. Вони використовують ліки - транквілізатори, та ін., токсичні речовини (наприклад, клей «Момент») ін. Для підлітків характерна групова психічна залежність від наркотиків - прийом наркотиків у компанії, групі.

**Спостереження** (у дидактиці) цілеспрямоване сприйняття; один із засобів **навчання**. **Мета спостереження** - накопичення знань, фактів, створення первісних уявлень про об'єкти і явища навколишнього світу. Спостереження передбачає вміння групувати факти, властивості і явища, помічати в них подібність і розходження, класифікувати їх і, якщо можливо, визначати у природних умовах залежність ходу процесу від тих або інших умов. Спостереження нерідко передбачає не тільки сприйняття, але й переробку інформації, у процесі якої значну роль відіграють такі розумові операції, як **порівняння, аналіз, синтез, узагальнення**. Спостереження широко

застосовують в навчанні, особливо при вивченні предметів природничо-наукового циклу. Спостереження, можуть бути частиною *навчального експерименту* або використовуватися поряд з експериментом, можуть проводитися на уроках, екскурсіях, при виконанні домашніх завдань. Спостереження (у педагогіці й психології) - метод дослідження, що полягає в цілеспрямованому сприйнятті поведінки з метою виявлення його суті й змісту. До процедури одержання й трактування інформації в спостереженні пред'являють наступні вимоги: 1) спостереженню доступні тільки зовнішні факти, що мають мовні й рухові прояви; 2) реєстровані характеристики повинні бути якомога більш описовими і менш пояснювальними; 3) для спостереження повинні бути виділені найбільш важливі моменти поведінки; 4) спостерігач повинен мати можливість фіксувати поведінку оцінюваної особи тривалий час; 5) надійність спостереження підвищується при співпаданні показань декількох спостерігачів; 6) рольові відносини між спостерігачем і спостережуваним повинні бути усунуті; 7) оцінки не повинні підпадати суб'єктивним впливам. Результати, отримані у процесі спостереження являють собою емпіричні факти. Установлення закономірностей можливо лише при їхньому ретельному аналізі. Цей метод більше ніж, наприклад, експеримент потребує додаткових досліджень того ж об'єкта іншими методами.

**Знання**, форма існування і систематизації результатів пізнавальної діяльності Людини. Виділяють різні види знання: буденне («здоровий глузд»), особове, неявне і ін. Науковому знанню властиві логічна обґрунтованість, доказність, відтворюваність пізнавальних результатів. Знання об'єктивізується знаковими засобами мови.

**Уміння**, 1) володіти отриманими знаннями, навиком, бути навченим чому–небудь; 2) володіти здатністю робити що–небудь; 3). навик в якій–небудь справі, досвід.

**Навик** - уміння, вироблене вправами, звичкою.

**Навичка** - дія, сформована шляхом повторення, що характеризується високим ступенем засвоєння й відсутністю елементної свідомої регуляції й контролю. Розрізняють *навички перцептивні, інтелектуальні, рухові*. **Перцептивна навичка** - автоматичне чуттєве відбиття властивостей і характеристик добре знайомого, яке неодноразово сприймалося раніше, явища або предмета. **Інтелектуальна навичка** - автоматичний прийом, спосіб розв'язання завдання, яке зустрічалося раніше. **Рухова навичка** - автоматичний вплив на зовнішній об'єкт за допомогою рухів з метою його перетворення, що неодноразово здійснювалося раніше. Рухові навички містять у собі перцептивні й інтелектуальні навички і регулюються ними на основі автоматичного сприйняття предмета, умов і порядку здійснення актів дії, спрямованого на перетворення реальних об'єктів. Розрізняють також навички результативно автоматичні, що формуються без усвідомлення їхніх компонентів, і навички вторинно автоматизовані, які формуються з попереднім усвідомленням компонентів дії й при необхідності легше стають свідомо контрольованими, швидше вдосконалюються й перебудовуються. Навички характеризуються й різним ступенем узагальненості: чим ширше клас об'єктів, стосовно яких навичка може бути здійснена, тим більше навичка узагальнена і володіє лабільністю.

**Наочність** - 1). властивість, що виражає ступінь доступності й зрозумілості психічних образів об'єктів пізнання для суб'єкта, що пізнає; 2). один із принципів навчання. У процесі створення образу сприйняття об'єкта поряд з відчуттям беруть участь пам'ять і мислення. Образ об'єкта сприйняття є наочним тільки тоді, коли Людина аналізує й осмислює об'єкт, співвідносить його з раніш наявними у нього знаннями. Наочний образ виникає не сам по собі, а в результаті активної пізнавальної діяльності Людини. Образи подання істотно відрізняються від образів сприйняття. За змістом образи подання об'ємніше образів сприйняття, але в різних Людей вони різні за виразністю, яскравістю, стійкістю, повнотою. Ступінь наочності образів подання може бути різною залежно від індивідуальних особливостей Людини, від рівня

розвитку її пізнавальних здатностей, від її знань, а також від ступеня наочності вихідних образів сприйняття. Існують образи уяви - образи таких об'єктів, які Людина ніколи безпосередньо не сприймала. Однак вони складені, сконструйовані зі знайомих і зрозумілих йому елементів образів сприйняття й подання. Завдяки образам уяви Людина здатна спочатку уявити собі продукт своєї праці і лише потім братися до його створення, представити різні варіанти своїх дій. Чуттєве пізнання дає Людині первинну інформацію про об'єкти у вигляді їхніх наочних подань. Мислення переробляє ці подання, виділяє істотні властивості й відносини між різними об'єктами й тим самим допомагає створювати більш узагальнені, більш глибокі за змістом психічні образи пізнаваних об'єктів. Наочність є принцип навчання, уперше сформульована Я.А. Коменським, надалі розвинена І.Г. Песталоцці, К.Д. Ушинським та іншими педагогами. Викладач може використовувати різні засоби наочності: реальні об'єкти, їхнє зображення, моделі досліджуваних об'єктів і явищ.

**Надія** - очікування блага, здійснення бажаного.

**Покарання** - метод виховання, яким користуються переважно в авторитарному вихованні.

**Пам'ять** - система складних психічних процесів, за допомогою яких Людина нагромаджує і зберігає у свідомості інформацію та відтворює її залежно від потреби.

**Парабіоз** - особливий стан стійкого збудження в певній ділянці збудливої тканини, який змінює її провідність і виявляється як гальмування.

**Побічна функціональна система** - реакції працівника на подразники, не пов'язані безпосередньо з трудовим процесом.

**Потреба** - внутрішній стан фізіологічного або психологічного відчуття Людиною нестачі чогось важливого для її життєдіяльності.

**Почуття** - стійке, узагальнене ставлення Людини до об'єктів.



**Працездатність** - здатність організму Людини витримувати навантаження (м'язові, нервові, енергетичні, інформаційні) в процесі праці; здатність клітин, тканин і органів до психофізіологічної дії.

**Праця** - свідома, доцільна діяльність Людини, спрямована на виробництво матеріальних і духовних благ, надання послуг.

**Предмет фізіології і психології праці** - закономірності динаміки фізіологічних і психічних функцій Людини в процесі праці.

**Предмет ергономіки** - об'єктивні закономірності проектування трудової діяльності на основі погодження характеристик машини і навколишнього середовища з характеристиками Людини.

**Предмет інженерної психології** - об'єктивні закономірності процесів інформаційної взаємодії Людини і техніки з метою використання їх у практиці проектування, створення і експлуатації системи «Людина-техніка».

**Предметно-дієвий аспект праці** - система рухів і дій працівника, спрямована на предмет праці з метою перетворення його на продукт праці.

**Професійна орієнтація** - система державних заходів, спрямована на допомогу особі у виборі професії або виду діяльності.

**Професійна переорієнтація** - об'єктивно обумовлений і особистісно усвідомлений процес переходу від однієї професійно-трудової діяльності до іншої з врахуванням набутого професійного досвіду, віку, стану здоров'я, психофізіологічних особливостей, а також соціально-економічних інтересів особи.

**Професійна інформація** - ознайомлення Людей з існуючими можливостями реалізації професійної діяльності.

**Професійна консультація** - система психолого-педагогічного вивчення особистості з метою надання їй допомоги у виборі професії, яка відповідає її здібностям та інтересам і сприяла подальшому вдосконаленню.

**Професійний відбір** - система засобів прогностичної оцінки взаємовідповідності Людини і професії на основі порівняння вимог професії з психодіагностичними даними Людини.

**Професійна придатність** - наявність у Людини психофізіологічних і психологічних властивостей, які відповідають конкретній професії і забезпечують достатню ефективність праці за цією професією.

**Професійна майстерність** - творче використання робітником трудових навичок і вмінь.

**Професія** - рід трудової діяльності, який є джерелом засобів існування і вимагає певних знань, навичок і умінь, набутих у відповідних за профілем навчальних закладах.

**Професіограма** - спеціальна карта, що містить розгорнутий перелік умов і характеристик трудової діяльності з конкретної професії, її окремих вимог і професійно важливих якостей, якими повинен володіти працівник.

**Професіографія** - наука, яка описує професії і спеціальності з погляду вимог до Людини.

**Професійна адаптація** - досконале оволодіння вибраною професією або спеціальністю, що виявляється в стабільному виконанні норм, високій якості, точності і надійності роботи, творчій активності працівника.

**Професійна працездатність** - *максимальна ефективність діяльності Людини при такому рівні функціональної мобілізації, яка не викликає перенапруження організму.*

**Професійне навчання** - процес управління діяльністю Людини з оволодіння знаннями, трудовими навичками і вміннями, розвитку професійних здібностей і особистості кваліфікованого робітника.

**Психіка** - суб'єктивне відображення об'єктивного світу.

**Психічні процеси** - різні форми динамічного, цілісного відображення об'єктивної дійсності.

**Психічні стани** - цілісна характеристика особистості, що відображає її порівняно тривалі душевні переживання і виявляється в підвищеному або зниженому рівні психічної діяльності.

**Психічні властивості особистості** - сталі якості Людини, які зумовлюють її поведінку і результативність діяльності.

**Психічне перенасичення** - емоційне психофізіологічне напруження, яке виникає у працівника на фоні вкрай негативного ставлення до монотонної роботи і виявляється в намаганні припинити її.

**Психодіагностика** - галузь психологічної науки, яка розробляє методи виявлення і вимірювання індивідуально-психологічних особливостей особистості.

**Психологічний аспект праці** - психічні процеси та психологічні фактори, які спонукають, програмують, регулюють трудову активність працівника та виконання завдання згідно з метою праці.

**Психологічний профіль особистості** - графічне зображення розвитку психофізіологічних і психологічних властивостей, а також професійних здібностей Людини.

**Психологічний профіль професії** - графічне зображення психофізіологічних і психологічних характеристик професії.

**Психограма професії** - перелік вимог професії до психіки Людини та необхідних здібностей.

# НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

**КЛОЧКО** Валерій Михайлович

Програма і робоча програма навчальної дисципліни «**Управління професійною працездатністю**» (для студентів 1-го та 2-го курсів усіх спеціальностей Академії)

Відповідальний за випуск: *В.М. Клочко*  
Редактор: *З.І. Зайцева*  
Комп'ютерне верстання: *Н.В. Полуніна*

План 2010, поз. 157 Р

---

Підп. до друку 26.11.2010 р.  
Друк на ризографі  
Тираж 10 пр.

Формат 60x84 1/16  
Ум. друк. арк. 1,9  
Зам. № 6766

Видавець і виготовлювач:  
Харківська національна академія міського господарства,  
вул. Революції, 12, Харків, 61002  
Електронна адреса: [rectorat@ksame.kharkov.ua](mailto:rectorat@ksame.kharkov.ua)  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи: ДК №731 від 19.12.2001