

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Л. В. Пляка, Л. Г. Кайдалова,
В. С. Шаповалова

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА
ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ
ТРЕНІНГ**

Навчальний посібник

Харків
НФаУ
2018

Навчальне видання

**Пляка Любов Володимирівна
Кайдалова Лідія Григорівна
Шаповалова Владислава Сергіївна**

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ

Навчальний посібник

Редактор *Н. І. Голубєва*
Комп'ютерне верстання *О. М. Білинської*

Формат 60 × 84/16. Ум. друк. арк. 6,75. Тираж 100 пр. Зам. № 18.013.

Національний фармацевтичний університет
вул. Пушкінська, 53, м. Харків, 61002
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи серії ДК № 3420 від 11.03.2009.

Надруковано з готових оригінал-макетів у друкарні ФОП Азамаєв В.Р.
Єдиний державний реєстр юридичних осіб та фізичних осіб-підприємців.
Запис № 24800170000026884 від 25.11.1998.
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру
видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції.
Серія ХК № 135 від 23.02.05 р.
м. Харків, вул. Познанська 6, к.84, тел (057) 362-01-52
e-mail: bookfabrik@mail.ua

ЗМІСТ

Передмова.....	5
Змістовний модуль 1. Психологічні особливості особистості.....	6
Тема 1. Фізична культура у сучасному суспільстві.....	7
1.1. Значення фізичної культури для людини.....	7
1.2. Фізичне виховання особистості.....	10
1.3. Рухова активність та її вплив на здоров'я.....	12
Тема 2. Фізичний і психологічний розвиток особистості.....	14
2.1. Закономірності розвитку особистості.....	14
2.2. Психологічні особливості студентського віку.....	19
2.3. Фізичний розвиток особистості.....	23
Тема 3. Розвиток психіки і свідомості.....	25
3.1. Розвиток психіки людини.....	25
3.2. Свідомість як вища форма психіки.....	29
3.3. Свідоме і несвідоме в діяльності людини.....	32
Тема 4. Тренінг як засіб розвитку особистості.....	34
4.1. Тренінг та його види.....	34
4.2. Мета, принципи та завдання тренінгового заняття.....	36
4.3. Загальні методичні прийоми тренінгового заняття.....	39
Змістовний модуль 2. Забезпечення фахової дієздатності.....	43
Тема 5. Емоції і почуття у навчальній та професійній педагогічній діяльності.....	44
5.1. Поняття про емоції і почуття.....	44
5.2. Форми переживання емоцій і почуттів.....	47
5.3. Емоційне вигорання.....	50
Тема 6. Психічний стан особистості.....	52
6.1. Поняття стану людини.....	52
6.2. Функціональний і психофізіологічний стан.....	55
6.3. Стан психологічної готовності до діяльності.....	57

Тема 7. Психологія стресового стану.....	60
7.1. Поняття стресу, його причини та види.....	60
7.2. Фази та компоненти стресу.....	63
7.3. Вплив стресового стану на людину.....	64
Тема 8. Прийоми саморегуляції та самоконтролю стану свого здоров'я.....	68
8.1. Психологічні механізми саморегуляції особистості.....	68
8.2. Мимовільна та довільна саморегуляція	70
8.3. Методи емоційно-вольової саморегуляції	72
Список використаних джерел літератури	76
Короткий термінологічний словник.....	81
Додатки	85
1. Тренінгові вправи.....	86
2. Вправи для оволодіння мистецтвом розслаблення.....	106

УДК 159.9 (072)
П 37

Рецензент: *С. В. Королінська*, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання і здоров'я Національного фармацевтичного університету

*Рекомендовано ЦМР
Національного фармацевтичного університету
(протокол № 1 від 02.09.2016 р.)*

Пляка Л. В.

П 37 **Фізична культура та психофізіологічний тренінг: навчальний посібник / Л. В. Пляка, Л. Г. Кайдалова, В. С. Шаповалова. — Х. : НФаУ, 2018. — 108 с.**

У посібнику викладено основи нормативного курсу «Фізична культура та психофізіологічний тренінг», розкрито загальні питання психології, розглянуто психологічні особливості фізичного та психологічного розвитку особистості, висвітлено питання розвитку психіки і свідомості людини, психічного стану особистості, психології стресового стану.

Для магістрантів спеціальності «Освітні, педагогічні науки», здобувачів, викладачів і працівників закладів вищої освіти.

УДК 159.9 (072)

© Пляка Л. В., Кайдалова Л. Г.,
Шаповалова В. С. 2018
© НФаУ, 2018