

Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт
физической культуры»
(ФГБУ СПбНИИФК)

ПРИНЯТ
Ученым советом
ФГБУ СПбНИИФК
Протокол №3 от «25» марта 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ФГБУ СПбНИИФК
С.А. Воробьев
«25» марта 2020 г.



**Дополнительная профессиональная образовательная программа
повышения квалификации**

**«ЭКСПРЕСС-МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ И КОРРЕКЦИИ
ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ»**

Санкт-Петербург
2020 год

1. Цель реализации программы – формировать и совершенствовать у слушателей теоретические и практические знания, умения и навыки по использованию экспресс – методов оценки и коррекции психофизиологического состояния.

2. Формализованные результаты обучения

В результате обучения слушатели должны:

Знать:

- современные подходы в оценке и тренинге психофизиологической совместимости;
- методики регистрации и оценки показателей, отражающих выраженность психоэмоциональных реакций (кожно-гальваническая реакция, переменность сердечного ритма и др.);
- возможности использования психофизиологических показателей для оценки психоэмоциональных реакций.

Уметь:

- применять современные подходы в области управления психоэмоциональными реакциями;
- творчески использовать методики и технологии при проведении процедур психокоррекции;
- определять необходимость использования дополнительных специальных методов исследования и коррекции;

Владеть:

- навыками аналитической работы с информацией по диагностике и коррекции функционального состояния;
- навыками психофизиологического тестирования;
- навыками коррекции психофизиологического состояния;

3. Содержание программы

Учебный план

программы повышения квалификации

«Экспресс-методы диагностики и коррекции психофизиологического состояния»

Категория слушателей: лица, имеющие высшее (средне-специальное) профессиональное образование: тренеры, спортивные психологи, специалисты функциональной диагностики и т.д.

Продолжительность обучения – 24 час.

Форма обучения – дистанционная без отрыва от работы.

№ п/п	Наименование модулей программы	Всего, час.	В том числе			
			лекции	практич. занятия	сам. работа	контроль
1	Модуль 1. Психофизиология психоэмоциональных реакций	2	2	0	-	-
2	Модуль 2. Экспресс-методы оценки психофизиологического состояния и психоэмоциональных реакций.	8	2	6	-	-
3	Модуль 3. Программно-аппаратные решения в коррекции психологических проблем	12	2	5	4	2 вебинар
	Итоговая аттестация	2	Тестирование по результатам освоения программы			

**Учебно-тематический план
дополнительной профессиональной образовательной программы
повышения квалификации
«Экспресс-методы диагностики и коррекции психофизиологического
состояния»**

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего, час.	В том числе		
			Лекции, час.	Практичес кие занятия, час.	Сам. работа, контроль час
1	2	3	4	5	6
1	Модуль 1. Психофизиология психоэмоциональных реакций.	2	2	0	0
1.1	Психологические и психофизиологические подходы к оценке реакций	1	1	0	0
1.2	Психофизиологические показатели в оценке деятельности	1	1	0	0
2	Модуль 2. Экспресс- методы оценки психофизиологического состояния и психоэмоциональных реакций.	8	2	6	0
2.1	Методы оценки и коррекции психофизиологического состояния	3	1	2	0
2.2	Портативное оборудование для оценки психофизиологического состояния и психоэмоциональных реакций	2,5	0,5	2	0
2.3	Оценка эмоционального реагирования	2,5	0,5	2	0
3	Модуль 3. Программно- аппаратные решения в коррекции	12	2	5	5

	психологических проблем				
3.1	Аппаратура для сенсорной стимуляции	3	1	1	1
3.2	Автоматизированная психокоррекция	4,5	0,5	2	2
3.3	БОС-технологии	4,5	0,5	2	2
Итоговый контроль		Тестирование по результатам освоения программы			

**Календарный учебный график
дополнительной профессиональной образовательной программы
повышения квалификации
«Актуальные вопросы в практике адаптивной физической культуры и
адаптивного спорта»**

№ недели	Календарные дни						
	1	2	3	4	5	6	7
1	Л	Л, ПЗ	Л, ПЗ	Л, ПЗ	Л, ПЗ	СР	СР
2	Л	Л, ПЗ	Л, ПЗ	Л, ПЗ	ИА		

Обозначения: Л - лекции, ПЗ - практические занятия, ИА - итоговая аттестация, СР – самостоятельная работа.

**Учебная программа
повышения квалификации
«Экспресс - методы диагностики и коррекции психофизиологического
состояния»**

Модуль 1. Психофизиология психоэмоциональных реакций (2 часа)

Тема 1.1. Психологические и психофизиологические подходы к оценке реакций (1 час).

Уровень активации-работоспособность-внимание.

Доминанта (генератор патологически усиленного возбуждения).

Физиологические пути снижения активности патологических доминант.

Психоэмоциональные реакции и вегетативная нервная система.

Вегетативное обеспечение физической деятельности.

Тема 1.2. Психофизиологические показатели в оценке деятельности (1 час).

Психофизиологические показатели, характеризующие выраженность психоэмоционального реагирования.

Особенности психоэмоционального реагирования в коллективе (команде).

Модуль 2. Экспресс - методы оценки психофизиологического состояния и психоэмоциональных реакций (8 часов).

Тема 2.1. Методы оценки и коррекции психофизиологического состояния (3 часа).

Психоэмоциональное реагирование.

Психофизиологические показатели.

Психофизиологическая совместимость.

Тема 2.2. Портативное оборудование для оценки психофизиологического состояния и психоэмоциональных реакций (2,5 часа).

Кожно-гальваническая реакция.

Вариабельность сердечного ритма.

Ай-трэкинг.

Электроэнцефалография.

Тема 2.3. Оценка эмоционального реагирования (2,5 часа).

Объективизация оценки эмоций (emo-detect).

Ассоциативный эксперимент.

Перечень практических занятий

Номер темы	Наименование практического занятия
2.1	Методы оценки и коррекции психофизиологического состояния
2.2	Портативное оборудование для оценки психофизиологического состояния и психоэмоциональных реакций (Регистрация и оценка ЭКС, ЭЭГ, ВСР)
2.3	Оценка эмоционального реагирования

Модуль 3. Программно-аппаратные решения в коррекции психологических проблем (12 часов)

Тема 3.1. Аппаратура для сенсорной стимуляции (3 часа)

Нейросенсорная стимуляция. Светозвуковая стимуляция.

Полисенсорная стимуляция для формирования необходимого уровня активации

Электрофизиологические методы оптимизации психоэмоционального состояния (транскраниальная стимуляция, tDCS).

Тема 3.2. Автоматизированная психокоррекция (4,5 часа)

Метод сенсорной переработки информации

Тема 3.3. БОС-технологии (4,5 часа)

БОС-технологии по КГР, ЭЭГ, ЭКГ, ЭМГ.

Перечень практических занятий

Номер темы	Наименование практического занятия
3.1	Аппаратура для сенсорной стимуляции (3 часа)
3.2	Автоматизированная психокоррекция (4,5 часа)
3.3	БОС-технологии (Проведение БОС-сеансов по релаксации и концентрации внимания) (4,5 часа)

4. Материально-технические условия реализации программы

Условия проведения лекций и практических занятий, об используемом оборудовании и информационных технологиях.

- программно-аппаратные комплексы для:
- оценки и тренировки психофизиологической совместимости СИГВЕТ-КОМАНДА
- оценки и тренировки распределенного внимания СИГВЕТ-РИТМ
- прибор для сенсорной переработки информации СИГВЕТ-MSPI
- оценки психофизиологических реакций ПАПКФ-02)
- оценки свойств нервной системы (ДРДС)
- прибор свето-звуковой стимуляции ЛИНГВОСТИМ
- прибор оценки динамики КГР (ЭКС)

- прибор для регистрации ЧСС и оценки ВСР
- портативный энцефалограф
- компьютер;
- проектор;
- дидактические материалы (презентации Power Point и др.).

5. Учебно-методическое обеспечение программы

Основная:

1. Вакарев, Е.С. Психология спортивной деятельности: учебное пособие. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2016. — 210 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/76404>
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов – Москва: Советский спорт, 2012. Вып. 4– 312с.
3. Шапиро Ф. Психотерапия эмоциональных травм с помощью движений глаз: Основные принципы, протоколы и процедуры/Пер. с англ. А. С. Ригина. — М.: Независимая фирма «Класс», 1998. — 496 с. — (Библиотека психологии и психотерапии).
4. В.А. Таймазов, Я.В. Голуб. Психофизиологическое состояние спортсмена (Методы оценки и коррекции) / СПб.: Издательство "Олимп СПб.", 2004. - 400 с.
5. Александров Ю.И. Основы психофизиологии: Инфра-М; Москва; 1998

Дополнительная:

1. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология. – СПб.: Питер, 2004.
2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2006.
3. Серван-Шрейбер Д. Антистресс. Как победить стресс, тревогу и депрессию без лекарств и психоанализа / Д. Серван-Шрейбер; [пер. с англ. Э. А. Болдиной]. — Москва: РИПОЛ классик, 2013. — 352 с. — (Новый образ жизни). — ISBN 978-5-386-05096-2.
4. Голуб Я.В., Шелков О.М., Дроздовский А.К. Свето-звуковая стимуляция и психотренинг в спортивной практике. Монография. – СПб.: 2010. - 60 с.
5. Рыбников В.Ю., Бобрищев А.А., Голуб Я.В. Аудиовизуальная коррекция функционального состояния спортсменов: теория и практика. Монография. – СПб.: Политехника-сервис, 2009. - 80с.
6. Голуб Я.В., Жиров В.М. Медико-психологические аспекты применения свето-звуковой стимуляции и биологически обратной связи, СПб:КЕРИ, 2007 – 100с.

6. Требования к результатам обучения

Процедура итоговой аттестации предусматривает тестирование в письменной форме по всем разделам пройденной программы. Оценка уровня освоения программы осуществляется аттестационной комиссией по результатам тестирования. Для прохождения аттестации необходимо дать правильные ответы не менее чем 80% вопросов по каждому модулю программы.

При условии успешного прохождения итогового тестирования, слушателям выдается удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

Тестирование по результатам освоения программы (Модуль 1).

Внимательно прочтите и выберите один или несколько правильных вариантов ответов

Рефлексы, которые не могут быть усилены или заторможены по воле человека, осуществляются через нервную систему

- 1) центральную
- 2) вегетативную
- 3) соматическую
- 4) периферическую

Ответ

Слюноотделение у человека при виде лимона – рефлекс

- 1) условный
- 2) безусловный
- 3) защитный
- 4) ориентировочный

Ответ

Условное (внутреннее) торможение

- 1) зависит от типа высшей нервной деятельности
- 2) появляется при возникновении более сильного раздражителя
- 3) вызывает формирование безусловных рефлексов
- 4) наступает при угасании условного рефлекса

Ответ

При выработке условного рефлекса условный раздражитель должен

- 1) действовать через 2 часа после безусловного
- 2) следовать сразу после безусловного
- 3) предшествовать безусловному

4) постепенно ослабляться

Ответ

Центры условных рефлексов, в отличие от безусловных, расположены у человека в

- 1) коре больших полушарий
- 2) продолговатом мозге
- 3) мозжечке
- 4) среднем мозге

Ответ

Угасание условного рефлекса при неподкреплении его безусловным раздражителем – это

- 1) безусловное торможение
- 2) условное торможение
- 3) рассудочное действие
- 4) осознанный поступок

Ответ

Основу нервной деятельности человека и животных составляет

- 1) мышление
- 2) инстинкт
- 3) возбуждение
- 4) рефлекс

Ответ

Тестирование по результатам освоения программы (Модуль 2)

Внимательно прочтите и выберите один или несколько правильных вариантов ответов

Электрокожное сопротивление оценивает:

- 1) уровень психоэмоциональной активации
- 2) физическую работоспособность
- 3) умственную работоспособность

Ответ

Оценку психоэмоционального реагирования на предъявляемые стимулы ведут по:

- 1) тонической реакции
- 2) фазической реакции

Ответ

Максимальная работоспособность наблюдается при:

- 1) минимальном уровне активации
- 2) оптимальном уровне активации
- 3) максимальном уровне активации

Ответ

Чему способствуют методы психотренинга:

- 1) повышают работоспособность
- 2) снижают работоспособность
- 3) препятствуют снижению работоспособности в стрессовых условиях

Ответ

Аутогенная тренировка подходит:

- 1) всем
- 2) лицам с сильной нервной системой
- 3) лицам со слабой нервной системой

Ответ

Психофизиологические показатели при тестировании в условиях командной работы:

- 1) не изменяются
- 2) изменяются

Ответ

Тестирование по результатам освоения программы (Модуль 3).

Внимательно прочтите и выберите один или несколько правильных вариантов ответов

Метод сенсорной переработки информации позволяет:

- изменить выраженность психоэмоционального реагирования на провоцирующие факторы
- активировать ресурсные состояния
- позволяет забыть об имеющейся проблеме

Ответ

В основе метода сенсорной переработки информации (MSPI) лежит:

- метод десенсибилизации и переработки движением глаз (ДПДГ)
- гештальт- терапия
- когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)

- метод биологической обратной связи (БОС)

Ответ

Наиболее простым методом контроля психоэмоционального состояния при проведении метода коррекции психоэмоционального состояния:

- электроэнцефалограмма (ЭЭГ)
- электромиография (ЭМГ)
- кожно-гальваническая реакция (КГР) (ЭКС)
- вариабельность сердечного ритма (ВСР)

Ответ

Светозвуковая стимуляция противопоказана при:

- эпилепсии
- при повышенном артериальном давлении
- утомлении

Ответ

Процедура биологической обратной связи (БОС) может проводиться по показателям:

- электроэнцефалограммы (ЭЭГ)
- электромиографии (ЭМГ)
- кожно-гальванической реакции (КГР)
- времени реакции

Ответ

7. Составители программы

Голуб Ярослав Валерьевич, канд.мед.наук, доцент
Гаврилова Мария Петровна, научный сотрудник, психолог