

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Филиал Кубанского государственного университета
в г. Славянске-на-Кубани**

Кафедра профессиональной педагогики, психологии и физической культуры

А. П. ШКЛЯРЕНКО

ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Методические материалы
к изучению дисциплины и организации самостоятельной работы
студентов 2-го курса бакалавриата,
обучающихся по направлению
44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки) – Физическая культура, Основы
безопасности жизнедеятельности)
очной и заочной форм обучения**

Славянск-на-Кубани
Филиал Кубанского государственного университета
в г. Славянске-на-Кубани
2020

ББК 75.1
О-753

Рекомендовано к печати кафедрой профессиональной педагогики, психологии и физической культуры филиала Кубанского государственного университета
в г. Славянске-на-Кубани Протокол № 11 от 04 мая 2020 г.

Рецензент:

кандидат педагогических наук, доцент

А. В. Полянский

Шкляренко, А. П.

О-753 Психофизиология спортивной деятельности : методические материалы к изучению дисциплины и организации самостоятельной работы студентов 3-го курса бакалавриата, обучающихся по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) – Физическая культура, Основы безопасности жизнедеятельности) очной и заочной форм обучения / А. П. Шкляренко. – Славянск-на-Кубани : Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2020. – 22 с. 1 экз.

Методические материалы составлены в соответствии с ФГОС высшего образования, учебным планом и учебной программой курса, содержат методические рекомендации к организации процессов освоения дисциплины, к изучению теоретической и практической части, самостоятельной работе студентов, а также по подготовке к экзамену.

Издание адресовано студентам 2-го курса бакалавриата, обучающимся по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) – Физическая культура, Основы безопасности жизнедеятельности) очной и заочной форм обучения.

Электронная версия издания размещена в электронной информационно-образовательной среде филиала и доступна обучающимся из любой точки доступа к информационно-коммуникационной сети «Интернет».

ББК 75.1

© Филиал Кубанского государственного университета
в г. Славянске-на-Кубани, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. Представление дисциплины «Психофизиология спортивной деятельности».....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	5
3. Темы и краткое содержание дисциплины «Психофизиология спортивной деятельности».....	7
4. Глоссарий по дисциплине «Психофизиология спортивной деятельности».....	9
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	19

1. ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Дисциплина «Психофизиология спортивной деятельности», изучаемая студентами специальности «Физическая культура, Основы безопасности жизнедеятельности», представлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению 44.03.05 Педагогическое образование, Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 г. № 125, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 15.03.2018 г. (регистрационный № 50358).

Целью освоения дисциплины «Психофизиология спортивной деятельности» является формирование систематизированных знаний в области основ научно-методической деятельности в физической культуре и спорте, т.к. благоприятный эффект воздействия физических упражнений на организм может быть достигнут лишь при учете множества групп факторов (биологических, психологических, педагогических, социальных, медицинских и т.п.). Такой результат может получить только специалист по физической культуре, который владеет основными научно-методическими приемами, являющимися результатом научных достижений в области физической культуры и спорта.

Изучение дисциплины «Психофизиология спортивной деятельности» направлена на формирование у студентов следующей компетенции:

- способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса (ПК-1).

В соответствие с этим ставятся следующие задачи дисциплины.

- ознакомление с методологическими основами современной науки, с закономерностями ее становления и развития;

- освоение основных приемов и методов научных и методических исследований в области физической культуры и спорта;

- формирование умений применять научные подходы в практической деятельности по физической культуре и спорту.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Психофизиология спортивной деятельности» относится к вариативной части основной образовательной программы.

Для освоения дисциплины «Психофизиология спортивной деятельности» студенты используют знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения предмета «Физическая культура», «Психология» на предыдущем уровне образования.

Освоение дисциплины «Психофизиология спортивной деятельности» является необходимой основой для изучения дисциплин вариативной части, «Физкультурно-спортивные технологии», «Теория и методика физической культуры и спорта», «Спортивная метрология», а также дисциплин по выбору студентов.

При составлении тестовых заданий нами учитывались требования к уровню освоения содержания курса, изложенные в примерной программе дисциплины «Психофизиология спортивной деятельности», разработанной в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению 44.03.05 Педагогическое образование.

Исходя из данных требований, в результате изучения дисциплины студенты должны:

Знать:

- методы организации и проведения научно-исследовательской работы в физическом воспитании и спорте;

- основы методической деятельности в сфере физической культуры и спорта.

- средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизического состояния на основе данных для контроля над функциональным состоянием занимающихся;

Уметь:

- организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по проблемам физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки;

- научно обосновать проблемы, возникающие в процессе научно-методической деятельности;

- применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе физкультурно-спортивной деятельности;

- создавать устойчивую мотивацию на здоровую жизнедеятельность и воспитывать культуру здоровья и здорового образа жизни у детей и подростков, обучающихся в образовательных учреждениях;

Владеть:

- информацией об интеграционных процессах наука-производство, наука-образование, междисциплинарных связях в учебном процессе;

- навыками рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий.

- методами и средствами спортивного массажа;

- организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся;

- средствами и методами профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зач. ед. (108 часа).

Разделы дисциплины изучаются на 2 курсе.

Форма контроля – зачет.

3. ТЕМЫ И КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

1 Предмет, задачи исследования в психофизиологии спортивной деятельности.

1. Предмет и задачи психофизиологии спортивной деятельности.
2. Принципы психофизиологического исследования.
3. Психофизиология - наука, изучающая физиологические механизмы субъективных явлений, состояний и индивидуальных различий.
4. Исследование физиологических механизмов, психических процессов на системном, нейронном, синаптическом и молекулярном уровнях как основная задача психофизиологии спортивной деятельности.
5. Исследовательская парадигма: человек – нейрон – модель.

2 Психофизиология управления движениями.

1. Понятие о движении.
2. Нервно-мышечная система и особенности ее строения.
3. Проприорецепция. Аппараты управления движениями.
4. Двигательные программы: побуждение к движению, замысел движения, прог-рамма движения.
5. Многоуровневая иерархическая модель управления действием (по Н.А.Бернштейну).
6. Двигательные программы и регуляция движений.
7. Выработка двигательных навыков. Схема тела.

3 Психофизиологические механизмы адаптивного поведения в спортивной деятельности.

1. Определение адаптации. Общий адаптационный синдром.
2. Копинг. Индивидуальные особенности реагирования людей на стресс.
3. Центральная регуляция стрессовых реакций.
4. Центральные механизмы адаптации.
5. Срыв процесса адаптации и незавершенная адаптация.
6. Психофизиологический статус и проблема адаптации.

4 Математико-статистическая обработка материалов.

1. Основные виды измерительных шкал: шкала наименований, шкала порядка, интервальная шкала, шкала отношений.

2. Способы вычисления достоверности различий между двумя независимыми результатами.

3. Определение достоверности различий по t-критерию Стьюдента.

4. ГЛОССАРИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Адаптационные возможности человека – устойчивые резистентные характеристики индивидуально-типологического и личностного уровня человеческой индивидуальности, которые обеспечивают способность успешно адаптироваться к разнообразным требованиям жизнедеятельности и проявляются как в физиологическом плане (от биохимического уровня к уровню безусловно- и условно-рефлекторной регуляции деятельности), так и (самое главное) в психологическом плане, направляя поведение личности.

Адаптация человека – процесс приспособления человека к изменению условий жизнедеятельности.

Адаптация сенсорной системы – изменение чувствительности сенсорной системы под влиянием раздражителя.

Адаптивность – врожденная и приобретенная способность к адаптации, приспособления ко всей многогранности жизни при любых условиях.

Анализатор – функциональная единица, ответственная за прием и анализ сенсорной информации какой-либо одной модальности. В анализаторе выделяют три отдела:

- воспринимающий орган (рецептор), предназначенный для преобразования энергии раздражения в процесс нервного возбуждения;
- проводник, состоящий из афферентных нервов и проводящих путей, по которому импульсы передаются в отделы центральной нервной системы, которые иерархически выше;
- центральный отдел, состоящий из релейных подкорковых ядер и проекционных отделов коры больших полушарий.

Активность – об этом свойстве судят по тому, с какой степенью активности человек воздействует на внешний мир и преодолевает препятствия при осуществлении целей. Сюда относятся целенаправленность и настойчивость в достижении цели, сосредоточенность внимания в длительной работе.

Амплитуда биологического ритма – расстояние от среднего уровня до максимального или минимального значения колеблющейся величины.

Амплитуда ЭЭ – максимальное смещение пика волны по отношению к нулевому значению.

Анализатор – функциональное образование ЦНС, осуществляющее восприятие и анализ информации о явлениях, происходящих во внешней среде и в самом организме. А. состоит из периферического рецептора, проводящих нервных путей, центрального участка коры головного мозга, отвечающего за деятельность данного анализатора.

Анион: Отрицательно заряженный ион, например, ион хлора Cl^- .

Антиоксидант – любое вещество, которое способно задержать или предотвратить окисление в присутствии кислорода.

Атеросклероз – дегенеративное заболевание артерий, при котором образуется утолщение, вызванное скоплением материала (бляшки) под внутренней оболочкой артерии, ведущее в конечном счете к ограничению кровотока.

Бессознательное состояние – вся совокупность содержания психической жизни, недоступно непосредственному осознанию.

Биологическая обратная связь – процедуры, позволяющие с минимальной временной задержкой информировать человека о состоянии его телесных функций, за счет чего возникает возможность их сознательной регуляции.

Биологически активные точки – небольшие участки кожи и подкожной клетчатки, в которых имеется комплекс взаимосвязанных микроструктур (сосуды, нервы, клетки соединительной ткани), благодаря которому создается биологически активная зона, производит воздействие на нервные терминалы и связь между участком кожи и внутренним органом.

Биологические ритмы – циклические (суточные, сезонные и др.) колебания интенсивности и характера тех или иных биологических процессов и явлений, дающие организм возможность приспосабливаться к циклическим изменениям окружающей среды. Б. р. характеризуются: периодом (частотой), амплитудой, фазой, средним уровнем, профилем.

Биологические часы – процесс в организме, служащий для "привязки" определенных событий жизнедеятельности к нужному времени.

Бродмана поля – отдельные участки коры больших полушарий мозга, отличающиеся по своему клеточному строению (цитоархитектонике) и функциям. Например, поля 17,18,19 - зрительные области коры больших полушарий, которые имеют разное строение и функции в обеспечении зрительного восприятия.

Векторная психофизиология – разрабатываемое Е. Н. Соколовым направление в психофизиологии, которое интегрирует в рамках геометрической модели когнитивных процессов нейрофизиологические и психофизиологические данные.

Вторая сигнальная система – система ориентирования человека на словесные сигналы, на основе которых возможно образование временных нервных связей.

Вызванные потенциалы – изменения в суммарной биоэлектрической активности мозга (биоэлектрические колебания), возникающих в ответ на различные виды внешнего раздражения (сенсорные стимулы).

Возрастная психофизиология – раздел психофизиологии, изучающей онтогенетические изменения физиологических основ психической деятельности человека.

Внутренняя речь – скрытая вербализация, сопровождающая процесс мышления.

Внешнее (безусловное) торможение – срочное подавление текущей условно-рефлекторной деятельности действием посторонних раздражителей, вызывающих ориентировочный, оборонительный или иной безусловный рефлекс.

Высшие вегетативные центры – центры, расположенные в различных отделах головного мозга и управляющие вегетативными рефлекторными механизмами спинного мозга. Все уровни вегетативной нервной системы подчинены В. в. ц., которые находятся в гипоталамусе и полосатом теле.

Гамма-ритм – один из составляющих спектра ритмов ЭЭГ, имеет частоту в пределах от 30 до 120–170 Гц (по данным некоторых авторов, до 500 Гц) и среднюю амплитуду около 2 мкВ.

Гендерная социализация – процесс формирования мужской или женской идентичности в соответствии с принятыми в обществе культурными нормами.

Гиперреактивность – чрезмерная активность, слабый контроль влечений.

Генерализация – логический прием, предусматривающий обобщение, переход от частного к общему, подчинение частных явлений общему принципу.

Гипнабельность – податливость к погружению в гипнотический транс.

Гипноз – состояние измененного сознания, или транса, в который человек вводится другим человеком (гипнотизером) с помощью внушения.

Генетический – унаследованный; *генетическое заболевание* – это такое заболевание, которое унаследовано через посредство патологического гена.

Гипергликемия – концентрация глюкозы в крови выше нормы, чаще всего связанная с сахарным диабетом.

Двигательный анализатор – нейрофизиологическая система, осуществляющая анализ и синтез сигналов, возникающих в органах движения человека и животных. Д.а. состоит из периферического отдела, специфических нервных волокон, подкорковых структур и коркового отдела, расположенного в лобных долях коры головного мозга.

Деструкция – разрушение, нарушение нормальной структуры чего-либо, уничтожение.

Дифференциальная психофизиология – раздел психофизиологии, изучающей зависимость поведенческих и субъективных особенностей от индивидуальных различий мозговой деятельности.

Дистресс – стресс, связанный с выраженными негативными эмоциями, который производит вредное воздействие на здоровье.

Деятельность – сознательная активность, которая проявляется в системе действий, направленных на достижение поставленной цели.

Доминанта – временно господствующая в нервной системе группа нервных центров, определяет характер текущей ответной реакции организма на внешние и внутренние раздражения и целеустремленность его поведения.

Двигательная деятельность – специфический вид деятельности, который заключается в системе двигательных действий, обеспечивающих взаимодействие субъекта с окружающей средой.

Двигательный навык – сформирована в обучении способность к осуществлению того или иного движения без сознательного контроля за ним.

Двигательное умение – способность выполнять какое-либо действие по определенным правилам (действия не достигли автоматизма).

Двигательная единица – группа мышечных волокон и мотонейрон, которые иннервирует.

Дофамин – промежуточный продукт биосинтеза катехоламинов, наряду с адреналином и норадреналином секретируется мозговым слоем надпочечников; в ЦНС выполняет роль медиатора.

Зрение – способность к превращению в зрительные ощущения энергии электромагнитного излучения светового диапазона в пределах от 300 до 1000 нанометров.

Импринтинг – специфическая форма обучения; закрепление в памяти признаков объектов при формировании или коррекции врождённых поведенческих актов.

Индивидуальность – неповторимость, уникальность человека как индивида и личности; совокупность индивидуальных особенностей всех ступеней или уровней развития человека.

Инерционность – сравнительно медленное возникновение и исчезновение ощущений.

Иррадиация – способность нервного процесса возбуждения или торможения распространяться в центральной нервной системе от одного элемента к другим.

Катаболизм – совокупность реакций обмена веществ в организме, соответствующих диссимиляции и заключающихся в распаде сложных органических веществ; в результате организм получает энергию и пластические ресурсы для активной жизнедеятельности.

Кинестезические ощущения – ощущения положения частей собственного тела и прилагаемых мышечных усилий при движении.

Когнитивная психофизиология – область психофизиологии, изучающая нейрофизиологические механизмы процессов познания: восприятия, внимания, памяти, мышления.

Конвергенция – объединение аксонов группы нейронов, возникающее благодаря образованию синапсов на одном и том же постсинаптическом нейроне.

Катион – положительно заряженный ион, например, ион натрия Na^+ .

Когортное или катамнестическое исследование – вид эпидемиологического исследования, при котором измеряется воздействие факторов, могущих повлиять на здоровье в группе людей (когорте), и эти факторы соотносятся с последующим течением болезни (во время последующего врачебного наблюдения).

Кровяное давление – давление, оказываемое циркулирующей кровью на стенки артерий и вен и в полостях сердца. Когда сердце сокращается, максимальное создаваемое давление называется систолическим; во время релаксации минимальное давление называется диастолическим.

Латентный период – время, проходящее от начала действия раздражителя до возникновения ответной реакции.

Липопротеины – частицы, состоящие из специфических белков и липидов (триглицеридов, фосфолипидов и холестерина), позволяющие липидам (которые не растворимы в воде) переноситься в плазме крови.

Липопротеины высокой плотности (ЛВП) – липопротеины в плазме, содержащие относительно низкие концентрации холестерина и других липидов; считаются полезными, так как выводят холестерин из тканей.

Липопротеины низкой плотности (ЛНП) – липопротеины в плазме, содержащие высокие концентрации липидов (которые имеют низкую плотность по сравнению с водой), включая холестерин. Повышенные концентрации представляют собой фактор риска заболевания ишемической болезнью сердца.

Мышление – наиболее обобщенная и опосредованная форма психического отражения, устанавливающая связи и отношения между объектами, которые познаются, и позволяет получать знания о таких объектах, свойствах и отношениях реального мира, которые не могут быть непосредственно восприняты на чувственной степени познания.

Модальность – качественное своеобразие сенсорного раздражителя.

Мозг – центральный отдел нервной системы позвоночных животных и человека, образованный нервными и глиальными клетками и их отростками. У позвоночных животных и человека различают головной мозг, который месится в полости черепа, и спинной, находящийся в позвоночном канале.

Нейропсихология – раздел физиологии, изучающий механизмы деятельности нервной системы, включая работу отдельных нейронов, нейронных популяций и нервных центров.

Нервно-психическое напряжение – общая реакция организма при изменении стереотипа деятельности, наиболее резко проявляется при реальной или воображаемой угрозе жизни или здоровью.

Ощущение – построение образов отдельных свойств предметов окружающего мира в процессе непосредственного взаимодействия с ними.

Обоняние – способность чувствовать и воспринимать пахучие вещества как запахи.

Оптимизация адаптационных возможностей – согласование адаптационных возможностей человека с различными требованиями, предъявляемыми к этим возможностям ее жизнедеятельности.

Ориентационные движения – движения, связанные с ориентацией тела в пространстве (поддержание равновесия и др.), и расположением органов чувств, обеспечивает наилучшее восприятие внешних воздействий (фиксация взгляда, поворот головы в сторону источника звука, запаха и др.).

Постсинаптический потенциал (ПСП) – локальная деполяризация или гиперполяризация мембраны, которая вызывается воздействием нейромедиатора. ПСП могут быть возбуждающими (ВПСП) и тормозными (ТПСП). Амплитуда ПСП может достигать 20 мВ.

Память – психофизиологическая функция, обеспечивающая закрепление, сохранение и последующее воспроизведение человеком его опыта.

Профессиональная адаптация – единство адаптации человека к физическим условиям профессиональной среды, к профессиональным задачам, и к социальным компонентам профессиональной среды.

Психика – свойство высоко развитого мозга воспроизводить внутренний образ действительности, воспринимается как нечто отдельное от субъекта.

Психическое состояние – целостная характеристика психической деятельности человека за определенный период.

Психическая адаптация – процесс установления оптимального соответствия личности и окружающей среды в ходе осуществления деятельности, которая присуща человеку, позволяет индивиду удовлетворять актуальные потребности и реализовывать связанные с ними значимые цели (при сохранении психического и физического здоровья), обеспечивая в то же время соответствие психической деятельности человека требованиям среды.

Психорегуляция – целенаправленное изменение психического состояния человека на основе использования различных психорегуляционных методов с целью наиболее оптимального использования интеллектуальных и физических возможностей человека, его знаний, умений, квалификации, опыта или овладение новыми знаниями и умениями.

Психофизиологическая проблема – проблема характера соотношения психической деятельности и деятельности ее головного мозга.

Психофизическая проблема – проблема характера соотношения психических и физических явлений.

Психофизиологическое обеспечение деятельности – система психофизиологических мероприятий, направленных на повышение эффективности и надежности деятельности человека при сохранении его психического и физического здоровья.

Психофизиологический анализ деятельности – изучение структуры и физиологических составляющих деятельности и их взаимоотношений с психологическими составляющими.

Психофизиологический отбор – составная часть профессионального отбора, целью, которой является выявление психофизиологических способностей и качеств, которые соответствуют требованиям определенных профессий.

Психофизиологическое состояние – система психофизиологических и психических функций, определяющих производительность профессиональной деятельности и работоспособность человека на данном отрезке времени.

Психофизиологическая адаптация – процесс, обусловленный изменением в психофизиологическом состоянии человека под влиянием дезадаптационных факторов.

Психофизиология – область науки, которая изучает закономерности соотношения психологического и физиологического для установления психофизиологических механизмов жизнедеятельности, поведения, развития, обучения и труда человека.

Пупилометрия – метод, который заключается в изучение реакций зрачков.

Психосоматика – область науки, изучающая соматические заболевания, имеющие психогенное происхождение, в частности вызванные нарушениями в эмоциональной сфере.

Раздражимость – свойство внутриклеточных образований, клеток, тканей и органов реагировать изменением структур и функций на действия факторов внешней и внутренней среды.

Резистентность – способность организма сопротивляться раздражению.

Рефлекс – ответная реакция живого организма, обусловленная влиянием какого-либо определенного фактора внешней или внутренней среды на анализатор, которая проявляется в сокращении мышц, выделении секрета. Выделяются условные и безусловные рефлексы.

Рецептор – специализированная клетка, которая способна воспринять во внешней или внутренней среде определенный раздражитель и превратить его энергию с физической или химической формы на форму нервного возбуждения.

Речь – исторически сложившаяся в ходе деятельности людей форма общения, опосредованная языком.

Работоспособность – потенциальная готовность и фактическая возможность человека выполнять определенный вид деятельности на необходимом уровне эффективности в течение определенного времени.

Реактивность – об этом свойстве судят по тому, какова степень произвольности реакций на внешние или внутренние воздействия одинаковой силы.

Система – организованная множество элементов, что относительно целостность и полифункциональность, иерархическую морфологию, которая включает в себя склады и структуры (логические, пространственно-временные, стохастические и др.); динамику, которая охватывает функционирование и развитие (историю) особенности и условия существования среди других систем.

Системный подход в психологии – способ теоретического и практического исследования, который предполагает, что каждый психический процесс, явление или состояние человека (предмет исследования) рассматривается как система.

Системная психофизиология – раздел психофизиологии, изучающий системы и межсистемные отношения, составляющих и обеспечивающих психику и поведение человека.

Сон – особый периодически возникающий функциональное состояние со специфическими поведенческими проявлениями в вегетативной и моторной сфере, который характеризуется снижением активности нервной системы, отключением от сенсорных воздействий внешнего мира и практически полным отсутствием двигательной активности.

Управление позой – фиксация определенных положений тела и конечностей и ориентация частей тела относительно внешних координат (поддержание равновесия).

Утомление – временное снижение работоспособности под влиянием длительной или интенсивной нагрузки.

Условные рефлексы – индивидуально приобретенные системные приспособительные реакции животных и человека, возникающие на основе образования в центральной нервной системе временной связи между условным рефлексом и, безусловно-рефлекторными, рефлексами.

Установка – готовность, предрасположенность субъекта к восприятию будущих событий и действиям в определенном направлении.

Фактор риска: Физическое состояние или образ жизни, который, по данным эпидемиологических исследований, увеличивает подверженность той или иной болезни.

Человеческая индивидуальность – целостная система, цель которой заключается в сохранении целостности и тождественности человека самому себе в условиях непрерывных внутренних и внешних изменений.

Чувство – эмоциональные переживания человека, в которых отражается ее устойчивое отношение к определенным объектам или процессов окружающего мира.

Чувствительность – способность организма воспринимать раздражения, исходящие из внешней среды или от внутренних органов и тканей. Физиологической основой Ч. является деятельность анализаторов.

Экстраверсия и интроверсия – об этом свойстве судят по тому, от чего преимущественно зависит реакции и деятельность человека - от

внешних впечатлений, возникающих в данный момент (экстравертированность) или от образов, представлений и мыслей, связанных с прошлым и будущим (интровертированность).

Эмоциональная возбудимость – об этом свойстве судят по тому, насколько слабое воздействие необходимо для возникновения эмоциональной реакции и с какой скоростью она возникает.

Экзогенный – внешнего происхождения, вызываемый внешними причинами.

Электрическая активность кожи (кожно-гальваническая реакция) – биоэлектрическая активность, обусловленная деятельностью потовых желез, и фиксируется на поверхности кожи.

Экстрапирамидная система – совокупность образований головного мозга, участвующих в обеспечении движений, мышечного тонуса и позы; включает премоторную область коры, полосатое тело, черную субстанцию, красное ядро, ретикулярную формацию ствола мозга, вестибулярные ядра, мозжечок и ряд других образований. Э. п. с. - эволюционно более древняя по сравнению с пирамидной системой, она имеет особое значение в построении и контроле движений, не требующих активации внимания.

Электролиты – положительно или отрицательно заряженные ионы, растворенные во внеклеточной или внутриклеточной воде.

Энергетическая плотность – содержание энергии в одном грамме продукта.

Эпидемиология: Изучение связей между картинами заболевания в группах населения и факторами внешней среды, образа жизни или генетики.

Эстроген – одно из группы гормональных стероидных соединений, способствующих развитию женских вторичных половых признаков; иногда используется при профилактике остеопороза.

Экстраполяция – распространение выводов, полученных из наблюдения над одной частью явления на другую его часть; в этологии способность животных к экстраполяции движения объектов внешней среды рассматривается как проявление элементарной рассудочной деятельности.

Электроэнцефалография – метод, который заключается в регистрации и анализе суммарной биоэлектрической активности головного мозга - электроэнцефалограммы, которая может сниматься как с скальпа, так и из глубоких структур мозга.

Электромиография – метод, который заключается в регистрации биоэлектрической активности мышц для оценки интенсивности, локализации и временных параметров движения мышцы.

Эмоции – реакции человека и животных на воздействие внутренних и внешних раздражителей, связанных с удовольствием (положительные эмоции) или неудовлетворением (отрицательные) различных потребностей организма и имеют ярко выраженную субъективную окраску.

Энергопотенциал – величина способности организма к действию.

Эндокринные железы – железы внутренней секреции, то есть не имеющие выводных потоков и выделяющие вырабатываемые ими секреты (гормоны) непосредственно в кровь и лимфу. К эндокринным железам относятся гипофиз и эпифиз, щитовидная и околощитовидная железы, вилочковая, или зобная, железа (тимус), надпочечники, а также внутрисекреторные отделы поджелудочной и половых желез.

Эндорфины – нейромодуляторы, облегчающие физическую боль. Эндорфины играют значительную роль в снятии стресса.

железам).

Ювенальный – неполовозрелый.

Ятрогения – заболевание, возникающее как реакция на неправильно истолкованные больным слова или поведение врача, на прочитанную медицинскую литературу, на сообщения знакомых или средств массовой информации.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература:

1. Виленский, М. Я., Горшков, А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – М.: Кнорус, 2015. – 240 с.

2. Петров, П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебник [Текст] / П. К. Петров.– 3-е изд., стер.– Москва: Академия, 2013.– 288 с.– (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат. Педагогическое образование).– ISBN 978-5-7695-9520-2

3. Захаров, П. Я. Методические рекомендации по написанию курсовых и дипломных работ [Текст] / П.Я. Захаров. – Горно-Алтайск, 2010.

Дополнительная литература:

1. Прокопович, Д. А. Инновации в социально-культурном сервисе и туризме: Электронное учебное пособие [Электронный ресурс] : учебное пособие. — Электрон. дан. – СПб. : ИЭО СПбУУиЭ (Институт электронного обучения Санкт-Петербургского университета управления и экономики), 2009. – 162 с. – URL: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=63811.

2. Варфоломеева, З. С. Проектирование педагогических технологий в физическом воспитании школьников и детско-юношеском спорте [Электронный ресурс] : учеб. пособие / З. С. Варфоломеева, В. В. Воробьев, Е .В. Максимихина [и др.].– М. : Флинта, 2012.– 155 с.– URL: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=12958.

Периодические издания:

1. Теория и практика физической культуры: сайт. – URL-<http://elibrary.ru/issues.asp?id=9149>

2. Спортивная Россия : отраслевой портал : сайт. – URL: <http://www.infosport.ru/>.

3. Развитие физической культуры и спорта : [федеральные программы] // Министерство спорта Российской Федерации : сайт. – URL: <http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/> (дата обращения: 17.11.2016).

4. Национальный центр спортивной информации [Электронный ресурс] : сайт. – URL: <http://o-russia.ru/> (дата обращения: 13.10.2016).

Интернет-ресурсы

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, интерактивные курсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red.

2. ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы] : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.

3. ЭБС «Юрайт» [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL: <https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.

4. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [5600 журналов, в открытом доступе – 4800] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.

5. Базы данных компании «Ист Вью» [раздел: Периодические издания (на рус. яз.) включает коллекции: Издания по общественным и гуманитарным наукам; Издания по педагогике и образованию; Издания по информационным технологиям; Статистические издания России и стран СНГ] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.

6. Электронная библиотека «Grebennikon» [раздел: Журналы (на рус. яз.) по экономике и менеджменту] : сайт. – URL: <http://grebennikon.ru/journal.php>.

7. Экономика // Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. – URL: http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.76.4.

8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [для общего, среднего профессионального, дополнительного образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://fcior.edu.ru>.
Федеральная служба государственной статистики : официальный сайт. – URL: <http://www.gks.ru/>.

9. Экономика и жизнь : портал [объединение интернет-порталов АКДИ и «Экономика и жизнь»] : сайт. – URL: <http://www.eg-online.ru/eg/about/>.
Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>.

10. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

11. Словарь финансовых и юридических терминов [полнотекстовый ресурс свободного доступа] // КонсультантПлюс : справочно-правовая система : сайт. – URL: http://www.consultant.ru/law/ref/ju_dict.

12. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

Учебное издание

Шклярёнок Александр Павлович

Методические материалы
к изучению раздела модуля и организации самостоятельной работы
студентов 2-го курса бакалавриата,
обучающихся по направлению 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки) – Физическая культура, Основы безопасности
жизнедеятельности)
очной и заочной форм обучения

ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Подписано в печать 09.10.2020.
Формат 60x84/16. Бумага типографская. Гарнитура «Таймс»
Печ. л. 0,94. Уч.-изд. л. 0,62
Тираж 1 экз. Заказ № 481

Филиал Кубанского государственного университета
в г. Славянске-на-Кубани
353560, Краснодарский край, г. Славянск-на-Кубани, ул. Кубанская, 200

Отпечатано в издательском центре
филиала Кубанского государственного университета в г. Славянске-на-Кубани
353560, Краснодарский край, г. Славянск-на-Кубани, ул. Коммунистическая, 2