

**Министерство спорта, туризма и молодежной политики
Российской Федерации**

**Федеральное государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Волгоградская государственная академия физической культуры»**

Кафедра физиологии

А.Г.КАМЧАТНИКОВ

ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
(для самостоятельной работы студентов)
С МУЛЬТИМЕДИЙНЫМ СОПРОВОЖДЕНИЕМ**

Волгоград – 2011

ББК 88.4
К 188

Рецензенты:

доктор медицинских наук, профессор В.И.МАКАРОВ,

доктор медицинских наук, профессор С.В. КЛАУЧЕК

Допущено к изданию решением ученого совета ФГОУВПО «ВГАФК» в качестве учебно-методического пособия

К 188 Камчатников А.Г. Психофизиология спортивной деятельности: учебно-методическое пособие (для самостоятельной работы студентов) с мультимедийным сопровождением. - Волгоград: ФГОУВПО «ВГАФК», 2011. - 174 с.

Учебно-методическое пособие предназначено для самостоятельной работы студентов по специальностям 032101 - физическая культура и спорт, 032102 - физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) в рамках изучения курса «Спортивная физиология», а так же для магистрантов и аспирантов.

В учебном пособии рассмотрены психофизиологические основы двигательной активности, даны представления о классификации и характеристике психофункциональных состояний возникающих при специфической мышечной деятельности спортсменов. Представлена информация о способах диагностики и оптимизации психофункциональных состояний. Кроме того, изложены представления о психофизиологических основах развития двигательных качеств.

Для отработки умений и навыков, самопроверки, в пособии представлены контрольные вопросы и задания, составленные с учётом требований государственного стандарта по данной учебно-научной дисциплине учебного плана.

Пособие может быть использовано специалистами, работающими в области физиологии спорта, физической культуры, тренерами.

ББК 88.4

© А.Г.Камчатников, 2011

© ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2011

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1. Предмет и задачи психофизиологии.....	5
1.1. Введение в психофизиологию.....	5
1.2. Методы психофизиологии.....	9
1.3. Вопросы для повторения и закрепления.....	10
1.4. Темы рефератов и практических работ для самостоятельной и индивидуальной работы:	10
Глава 2. Психофизиология двигательной активности.	11
2.1. Строение двигательной системы.	11
2.2. Классификация движений.	14
2.3. Функциональная организация произвольного движения.....	22
2.4. Электрофизиологические корреляты организации движения.....	24
2.4.1. Комплекс потенциалов мозга, связанных с движениями.	27
2.4.2. Нейронная активность.	30
2.5. Вопросы для повторения и закрепления.....	31
2.6. Темы рефератов и практических работ для самостоятельной и индивидуальной работы:	31
Глава 3. Психофизиологические основы состояний.	32
3.1. Определение понятия «состояние» в физиологии и психологии.....	32
3.2. Состояния как системные реакции. Структура состояний.	36
3.3. Активная природа состояний. Функции состояний. Фазность развития состояний.....	40
3.4. Свойства и характеристики состояний.....	44
3.5. Состояния и индивидуальные особенности человека.	46
3.6. Различные подходы к классификации состояний.	47
3.7. Эмоции и их роль для целенаправленной деятельности.	56
3.7.1. Физиологический субстрат эмоций.	59
3.7.2. Функции эмоций.	60
3.7.3. Адаптивное значение эмоций. Роль эмоций в организации целенаправленной деятельности человека (по П.В.Симонову).	63
3.8. Активационные состояния. Функциональные (базовые активационные) состояния.	66
3.9. Вопросы для повторения и закрепления:.....	78
3.10. Темы рефератов и практических работ для самостоятельной и индивидуальной работы:	78
Глава 4. Диагностика и регуляция состояний.....	79
4.1. Диагностика психофизиологических состояний.....	79
4.2. Методология диагностики состояний.	81
4.3. Роль переживаний субъектов в диагностике их состояний.	86
4.4. Диагностика состояний (индивидуальные и половые особенности).....	89
4.5. Регуляция психических состояний.	90
4.6. Вопросы для повторения и закрепления:.....	100
4.7. Темы рефератов и практических работ для самостоятельной и индивидуальной работы:	101
Глава 5. Психофизиология спортивной деятельности.....	102

Ä