



ВАНДЫШЕВА О.Д., ВАНДЫШЕВ В.И

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ВЕЛИЧИНЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ
АКТИВНОСТИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ В
СТРУКТУРЕ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

ЧЕЛЯБИНСК, 2024

УДК 796.05
ББК 75.4
В17

Авторы-составители:

Вандышева О.Д. – к.п.н., доцент кафедры лингвистики и гуманитарных дисциплин
ОУ ВО «Южно-Уральский технологический университет»;

Вандышев В.И. – ст. преподаватель кафедры теории и методики борьбы ФГБОУ ВО
«УралГУФК».

Рецензенты:

Еганов А.В. – докт. пед. наук, профессор кафедры теории и методики борьбы
ФГБОУ ВО «УралГУФК»;

Дятлов Д.А. – докт. биол. Наук, профессор, зав. кафедрой Теории физической
культуры, биомеханики и информационных технологий ФГБОУ ВО «УралГУФК»;

Скачкова Е.А. – к.п.н., зав. кафедрой лингвистики и гуманитарных дисциплин ОУ
ВО «Южно-Уральский технологический университет».

Вандышева О.Д.

Взаимосвязь величины двигательной активности и эмоционального состояния в
структуре учебной деятельности: Уч.-метод. пос. [Электронный ресурс] / О.Д. Вандышева,
В.И. Вандышев. – Челябинск: ОУ ВО «Южно-Уральский технологический университет»,
2024. – Режим доступа: <https://www.inuесо.ru/rio/2024/978-5-6051964-0-2.pdf>, свободный. –
Загл. с экрана. – 50 с.

ISBN 978-5-6051964-0-2

В учебно-методическом пособии представлен материал по теме
«Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности».
Изучение данного материал позволит студентам в период самостоятельной работы
подготовиться к зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт» по данной теме.

Курс разработан для бакалавриата и специалитета всех направлений и форм
обучения.

Текстовое электронное издание

Минимальные системные требования:

Компьютер: процессор AMD, Intel от 1ГГц, 100 Мб HDD, ОЗУ от 1 Гб,

Видеоадаптер от 1024 Мб, Сетевой адаптер 10/100/1000 Мб/с;

Клавиатура; Мышь; Монитор с разрешением от 800x600;

Операционная система: Windows XP SP3/Vista/7/8/10;

Программное обеспечение: Adobe Acrobat Reader, браузер Internet Explorer, Mozilla Firefox
и др. Скорость подключения от 10 Мб/с.

© Вандышева О.Д., Вандышев В.И. 2024

© ОУ ВО «Южно-Уральский
технологический университет», 2024

Содержание

Введение.....	4
Эмоции как один из наиболее важных аспектов учебной деятельности	6
Взаимосвязь физической и умственной деятельности.....	16
Управление эмоциональным состоянием средствами физической культуры	28
Контрольные вопросы и задания.....	33
Заключение	47
Список используемой и рекомендуемой литературы	48

ВВЕДЕНИЕ

«Американский исследователь Ф. Гейджс установил, что от движения и физических упражнений растут новые нервные клетки даже у взрослых, и если ежедневно ходить хотя бы полчаса, то способность к обучению повысится на 15%»

Современный образовательный процесс характеризуется определенной степенью сложности, многоаспектностью, динамичности; с присутствующей достаточно большой долей стресса, эмоциональной насыщенности и малоподвижным образом жизни, дефицитом двигательной активности. От студентов требуется достаточно большое нервное напряжение особенно в период сессий, когда функциональные возможности, работоспособность порой находятся на пределе. Непрерывный поток стрессов, событий, разговоров, конфликтов, разочарований и впечатлений, постоянные переживания – это все то, что нам приходится переживать постоянно. Со временем приобретается жизненный опыт, в основе которого находятся наши эмоции. Они могут носить разный характер: быть как положительными, так и отрицательными. В любом случае эмоции являются очень мощной движущей силой, благодаря которой человек продолжает двигаться даже тогда, когда на пути возникает множество препятствий. А могут и сыграть злую шутку, загоняя человека в депрессивное состояние. Поэтому важно контролировать ситуацию, чтобы эмоции были средством расширения приспособительных возможностей организма, способствовали повышению надежности.

Если рассмотреть относительно устойчивые эмоциональные отношения человека к явлениям действительности, то тогда речь уже пойдет о чувствах. Они показывают взаимосвязь этих явлений с нашими мотивами, потребностями; оказывают воздействие на эмоциональную сферу изменяясь в течение жизни. В итоге получается, что главной движущей силой поведения, отношения, поступков человека в сущности является эмоциональный капитал. Через воздействие на эмоции можно изменять социальное самочувствие, управлять общественными процессами, воспитывать многие нравственные качества. Свернутое отражение мира человеческих потребностей, отношение к окружающим людям, к существующим нравственным ценностям можно проследить в его эмоциональных состояниях.

Эмоциональная, равно как и интеллектуальная сферы поведения могут изменяться в процессе учебной деятельности. Тот жизненный опыт, который приобретается, делает человека взрослее, мудрее, так как происходит изменение мотивов. Чувства начинают превращаться в устойчивые особенности личности человека, осуществляется процесс психологического созревания в результате активного формирования нравственных, интеллектуальных, эстетических чувств; отходит на второй план все то, что удерживало чувства в категории ситуативного порядка.

Изменения связаны с явлением значимости, которое претерпевает изменения в процессе учебной деятельности, оказывает влияние на структурное строение мотивации, степень раскрытия ее динамических особенностей. Это является побуждающей силой к активной деятельности, теснейшим образом связанной с эмоциями (особым классом психических процессов и состояний, связанным с инстинктами, потребностями и мотивами, отражающих в форме непосредственного переживания значимость оказывающих влияние на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности).

В основе любого действия находятся потребности, которые лежат в основе актуализации и формирования какого-либо побуждения. Это проявление можно отследить в виде пассивного эмоционального переживания или в виде активного действия.

Современный образовательный процесс, его сложность, многоаспектность и динамичность, окрашенные профессиональными стрессами, эмоциональной насыщенностью образовательной среды, с одной стороны, малоподвижным образом жизни и дефицитом двигательной активности, с другой, оказывают влияние на соматическое здоровье.

Организм человека устроен так, что для его нормального функционирования ему просто необходима физическая деятельность; одним из условий жизни является двигательная активность.

ЭМОЦИИ КАК ОДИН ИЗ НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫХ АСПЕКТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В основе процесса обучения находятся процессы познавательной деятельности. Изучение человеческой психики позволило уже в XIII веке выделить когнитивную (познавательную) и аффективную (эмоциональную) сферы. В современной психологии наметилось обособление третьей сферы, коммуникативной (Б.Ф. Ломов), связанной с процессом общения человека.

Учебная деятельность представляет собой по сути специфическую форму индивидуальной активности; задания бывают разные и далеко не всегда соответствуют потребностям, желаниям студентов. Мотивация будет иметь соответствующий отклик, если учебная деятельность осуществляется не в формальном виде, а проживается студентом в буквальном смысле этого слова, имела определенный жизненный смысл. Проблема заключается еще и в том, что, приходя на занятия, студент приносит с собой свой жизненный опыт, свои впечатления, определенное эмоциональное состояние, (как позитивное, так и негативное) не имеющее порой никакой связи с учебной деятельностью. И оставить все это за порогом учебного заведения очень сложно. Если рассмотреть модель личности, то можно выделить ряд компонентов, среди которых есть такой компонент, который отвечает за саморегуляцию и самоконтроль. Этот компонент называется эмоциональный. Он включает в себя эмоциональную устойчивость, психическую регуляцию, волевые качества.

Мотивация и эмоциональный интеллект взаимосвязаны между собой. Если обратиться к словарю, «эмоции (от латинского *emoveo* – волную, потрясаю) – это особый класс психических процессов и состояний, связанных с инстинктами, потребностями и мотивами, отражающих в форме непосредственного переживания (удовлетворения, радости, страха и т.д.) значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности» [7]. Очень важно понимать свои эмоции, понимать их правильно, так как это оказывает влияние на поведение. В результате изучения этого комплексного навыка появилось понятие «Эмоциональный интеллект». Первое упоминание было в конце XX в. Его содержание периодически корректируется, но сначала оно обозначало наличие способностей, благодаря которым человек перерабатывает информацию, которую несут в себе эмоции и использует полученный результат для принятий решений.

Человеку свойственно стремиться к успеху. Он постоянно ищет эффективные пути, решения. Поэтому, когда Дэниел Гоулман в середине 1990-х написал книгу об эмоциональном интеллекте: «Эмоциональный интеллект: Почему он значит больше, чем IQ», интерес к ней был очень большой. Д. Гоулман попытался раскрыть свое видение преуспевающего человека, используя результаты исследования ученых о мозге человека, его эмоциях, с чем они связаны, как они переплетаются между собой.

Эмоциональный интеллект затрагивает:

– «физическое здоровье» – современная жизнь представляет собой стресс и, если возникают сложности в управлении уровнем напряжения, то это может привести к серьезным проблемам со здоровьем (сильное напряжение способствует ослаблению иммунитета, ускорению процессов старения организма, повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний т.п.);

– «психическое здоровье» – по мнению ряда ученых, первопричиной многих болезней являются наши негативные эмоции, когда наши ожидания не реализуются, теряются в потоке жизненных событий, и, если мы не умеем правильно понимать свои эмоции, не можем ими управлять, то по сути просто плывем по течению получая то, что к нам приходит вместо того, чтобы что-то изменить и, либо впадаем в депрессию, либо обвиняем всех вокруг, усиливая тем самым поток негативных эмоций;

– «нравственное здоровье» – наш успех на работе: помогает управлять контактами, мотивировать людей, правильно понимая мировосприятие, ощущения себя и других людей, эффективность от общения повышается, укрепляются отношения.

Исследования, направленные на изучение эмоционального интеллекта, его сущности, позволили сделать определенные выводы: самый сильный предсказатель успеха на работе и именно он определяет пятьдесят восемь процентов успеха, практически во всех профессиональных сферах. Стоит задуматься над этими цифрами: ведь пятьдесят восемь процентов – это больше половины.

Эмоциональный интеллект воздействует на большую часть того, что мы говорим и делаем каждый день. Эмоциональный интеллект – довольно весомый критерий успеха в своей профессиональной деятельности. Если человек ставит перед собой цель достижения высоких результатов, для него

имеет значение лидерства, то уровень этого интеллекта играет большую роль. Для его развития требуется определенная работа над собой, приобретение определенных навыков. В этом пути можно выделить пять ключевых моментов:

- 1) стресс – необходимо научиться быстро управлять им;
- 2) эмоции – важно уметь их правильно понимать, а если есть понимание, то тогда появляется возможность управлять ими;
- 3) контакт с окружающими – необходимо уметь грамотно его устанавливать, используя невербальную коммуникацию;
- 4) юмор и игра – это очень важный навык, потому что когда возникают трудности на пути к достижению цели, особенно если трудностей много, и они довольно серьезные, то юмор, игра позволяют по-другому посмотреть на ситуацию, найти так называемую дверь, чтобы справиться с этими трудностями;
- 5) правильное решение конфликтов – это позитивное решение.

На первый взгляд может показаться, что это довольно сложно. Но если использовать структурированный подход, результат не заставит себя ждать. При этом важно четко понимать отличие самого знания об эмоциональном интеллекте от применения этого знания на практике. Знать и уметь – это далеко не одно и то же. Когда человек находится в подавленном состоянии, самое коварное заключается в том, что он и не пытается выйти из этого состояния. Причины могут быть разными. Но факт остается фактом. Знание, что мы должны что-то сделать, вовсе не означает, что мы это сделаем.

Способности человека правильно оценивать ситуацию, слышать то, что говорят окружающие, правильно понимать свои собственные чувства, потребности, ясно выражать свои мысли, общаться с другими мешает высокий уровень напряжения. Поэтому здесь так важно обладать умением быстро успокаивать себя уменьшая тем самым напряжение. Это умение помогает оставаться уравновешенным, сосредоточенным, контролировать себя независимо от того, какие проблемы возникают или насколько напряженной становится ситуация. При этом важно помнить, что знания и умения это не одно и то же. Для получения стойкого результата, чтобы положительный эффект носил не случайный характер, необходимо постоянно работать над корректировкой своего поведения.

Через совершенствование в организме механизмов адаптации (приспособления) к постоянно изменяющимся условиям внешней среды реализуется саморегуляция, происходит самосовершенствование организма. В этом очень поможет регулярная физическая тренировка в сочетании с правильным питанием.

Организм представляет собой единую сложную систему. Все клетки, ткани, органы и системы органов тесно связаны друг с другом, находятся во взаимосвязи. В организме клетки и межклеточное вещество образуют ткани, из тканей построены органы, органы объединены в системы.

В основе жизнедеятельности клеток, тканей, органов и всего организма лежит обмен веществ, включающий два взаимосвязанных процесса: усвоение питательных веществ «ассимиляцию» и распад органических веществ «диссимиляцию». В клетках и тканях происходит постоянное расщепление сложных веществ, входящих в их состав, на более простые. Одновременно осуществляется их восстановление за счет других веществ, поступающих в клетки и ткани извне. Диссимиляция в клетках и тканях сопровождается выделением энергии, за счет которой совершаются все процессы в органах и тканях, (сокращение мышц, работа сердца, мозга и т.д.), в том числе и ассимиляция.

В организме человека все взаимосвязано, изменения в одних неизбежно приводят к изменениям в других органах, системах. Обмен веществ в мышцах во время физической работы возрастает довольно быстро, соответственно происходят изменения деятельности в организме в целом.

Познание самого себя является очень важным моментом в эффективности выполняемой деятельности. Важно не только уметь осуществлять диагностику состояния своего организма, но и выполнять качественный самоанализ с целью планирования дальнейших действий, грамотно соотносить соотношение объема физкультурной деятельности и особенностями своего организма.

На общение между людьми, восприятие ими друг друга, установление взаимопонимания накладывает свой отпечаток эмоциональная особенность человека. Ведь при одном и том же развитии событий разные люди ведут себя по-разному.

К основным свойствам восприятия относят: предметность (что именно является предметом восприятия), установлено, что чем более значим предмет

восприятия, тем больше внимания к деталям; целостность – выражается в отражении органической взаимосвязи частей и целого (проявляется как порождение образа воспринимаемой реальности, а не смысловых и оценочных интерпретаций объекта восприятия); константность – это относительная независимость восприятия, которая проявляется в его постоянстве (стереотипы, шаблоны, привычные схемы восприятия); апперцепция – это зависимость восприятия от опыта личности, ее интересов, общей направленности, индивидуальных особенностей; иллюзии – неадекватное отражение воспринимаемого предмета (например, в силу доверчивости, негативных эмоций и т. д.).

Рассматривая эмоциональные процессы, изучая их объективную и субъективную стороны, в чем заключается отличие чувств от эмоций К.К. Платонов и Г.Г. Голубев, отметили, что если речь идет об взаимоотношениях человека как организма со средой, то эту сторону регулируют эмоции; а отношения человека как личности с другими людьми, с обществом контролируют чувства.

Эмоции и чувства отражают в форме переживаний не сами предметы и явления, а отношения, в которых они находятся к человеку. Эмоциональная составляющая внимания – это интерес. Интерес имеет огромную власть над нашим разумом. Внимание и сосредоточенность – вот секрет успеха в любой деятельности.

В процессе любой деятельности возникает утомление: как при умственной, так и при физической. И та и другая работа связана с определенными энергозатратами. В состоянии умственного утомления происходит исчезновение из памяти только недавно усвоенного, снижается сила памяти, что ведет к состоянию, когда представления, образы становятся расплывчатыми, «мысли убегают», прекращается желание трудиться, состояние организма длительно не восстанавливается.

Умственный труд проходит в условиях недостаточной двигательной активности, что способствует развитию процессов торможения в коре больших полушарий и, как следствие, ухудшение общего самочувствия, пониженная работоспособность, утомление.

Как и любая другая деятельность, учебная деятельность характеризуется различными периодами эффективности: вработывания, устойчивой

(оптимальной) работоспособностью и периодом ее снижения. В период сессии она связана с большим количеством стрессов.

Под стрессом обычно понимается состояние сильного и длительного психологического напряжения, которое связано с эмоциональной перегрузкой нервной системы.

«Незначительные стрессы неизбежны и не приносят вреда организму. При стрессе в организме вырабатывается гормон адреналин, основная функция которого заставить организм выживать. Стресс становится вредным, когда он слишком сильный или долго длится, так как становится переизбыток данного гормона.

В результате страдает продуктивность внимания, нарушается нормальная работа органов и систем, становится проблематичным решение ряда задач, так как мышление изменяется, возникают разного рода расстройства в том числе и концентрация внимания, переключение, устойчивость и т.д. В наименьшей степени страдает функция памяти. Но в то же время емкость оперативной памяти, процесс воспроизведения необходимой информации нарушается при постоянной загруженности сознания учебным материалом. «При сильном эмоциональном стрессе нарушается нормальное взаимодействие полушарий мозга в сторону доминирования правого «эмоционального» полушария и уменьшение влияния левой «логической» половины коры больших полушарий на сознание человека, что препятствует своевременному разрешению различных стрессовых ситуаций» [4].

Кроме того, существует еще и такой момент: поступая в вуз далеко не все студенты испытывают огромное желание учиться. То, с чем они приходят на занятия – это скорее желание вступить в новую жизнь, социально более важную чем раньше. Это тоже накладывает свой отпечаток на сложности, возникающие в процессе обучения, вызывающие напряженную работу познавательных сил. В данном случае нужно обратить внимание на такой достаточно важный аспект учебной деятельности как «эмоция».

Они оказывают достаточно сильное влияние на многие составляющие процесса учебной деятельности: способствуют вовлечению студентов как в учебную, так и в творческую деятельность, стимулируют познавательную активность, повышая тем самым эффективность обучения.

Особое внимание важно уделить физическим упражнениям. Они удовлетворяют естественную потребность человека в движении, предоставляют возможность проявить себя как личность, вызывают яркие эмоциональные переживания. По решаемым задачам все физические упражнения могут быть отнесены к одной или нескольким группам: повышение координации движений, воспитание физических качеств, воспитание пластичности, танцевальности, восстановление работоспособности, психорегуляция, психическое восстановление, лечебное воздействие. Большинство упражнений может быть использовано для решения нескольких задач. Так, например, с помощью бега можно повысить уровень развития выносливости и не только как это обычно принято считать: бег можно использовать в качестве одного из средств профилактики и лечения многих функциональных расстройств. Главное – это правильно определить нагрузку, иначе эффект будет обратным.

С помощью физических упражнений можно воздействовать на различные мышцы и мышечные группы. При этом одни мышцы и мышечные группы являются основными двигателями, другие выполняют вспомогательную роль. Г.Д. Горбунов указывает: «Давно доказано, что психическое состояние теснейшим образом связано с напряжением мышц. Чем больше степень психического напряжения, тем активнее автоматические механизмы, способствующие напряжению тех или иных мышц, готовя их к предстоящей деятельности. Длительное пребывание в напряженной ситуации может оказаться вредным, так как мышечное напряжение вторично усиливает эмоциональное возбуждение».

В организме человека нет такого органа или системы, которые бы не реагировали на движение, а, следовательно, и на физическое упражнение, но в одном случае эта реакция выражена больше, а в другом – меньше. Биологические механизмы их влияния на организм многогранны. Вместе с тем влияние может быть избирательным и регулируемым. Например, с помощью приседаний можно добиться усиления дыхания. Это воздействие можно усилить или уменьшить, изменяя длительность и скорость приседаний.

При помощи физических упражнений можно управлять эмоциональным состоянием, например, кратковременные нагрузки высокой интенсивности, будучи даже необычными, оказывают положительное влияние на протекание

психических процессов; непривычные физические нагрузки оказывают разнородное положительное влияние на оперативное мышление, информационный поиск. Изменяется и скорость переработки информации – она увеличивается. Также оказывает влияние и то, какого рода физические нагрузки относительно нашего восприятия, отношения к ним, насколько они привычны; какой они интенсивности.

В результате продуктивность деятельности повышается. На скорость переработки информации физические нагрузки большой интенсивности, приближенные к максимальным, не оказывают существенного влияния, так как в результате в организме запускаются другие процессы. Между развитием двигательных качеств и психических процессов существуют определенные связи.

Движения являются конечным выражением почти всех происходящих в организме процессов и в то же время их стимулом.

Выделяют «три вида эмоциональных процессов: аффекты, собственно эмоции и чувства. С точки зрения К.Э. Изарда, у человека существуют десять фундаментальных эмоций: интерес, радость, удивление, горе, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд и вина».

Существует закономерность возникновения положительных и отрицательных эмоциональных состояний под влиянием определенной деятельности преподавателя на занятиях. Следовательно, эмоциональные компоненты имеют свое определенное место в учебной деятельности, выполняют соответствующие функции. Выделяют следующие функции эмоциональных состояний в учебной деятельности:

1. «Сигнальная функция»: любая деятельность (вербальную и невербальную) преподавателя, даже его внешность, настроение рассматривается как коммуникативный сигнал, который оказывает влияние на появление у студентов какой-либо эмоции как положительной, так и отрицательной. Студенты получают сигналы от внешних стимулов и одновременно обрабатывают эти сигналы внутри, каждый ученик ощущает удовольствие или неудовольствие в зависимости от взгляда преподавателя, его требований, а также в зависимости от своих потребностей и мотивации.

2. «Подкрепляющая и тормозящая функции»: в данном случае на первый взгляд эмоциональные компоненты выглядят нейтральными, не передают никаких знаний. Но на занятиях возникает определенная

эмоциональная атмосфера, которая обуславливает процесс усвоения знаний, т.е. либо тормозит его, либо способствует ему, меняясь в зависимости от порождаемого эмоционального состояния. Студенты фильтруют информацию, которую получают при помощи органов чувств, активно вмешиваются в процесс ее последующей обработки. Если студент будет чувствовать себя комфортно, ему будет легче учиться. Если на занятии не будет никаких эмоций, ему будет скучно, а скука убивает желание учиться.

Эмоциональные компоненты оказывают непосредственное влияние на процессы обучения, они усиливают или уменьшают эффективность процесса познания. Эмоциональные компоненты являются абсолютно необходимыми для обеспечения эффективности обучения.

3. «Функция активности»: это связано с тем, что вне зависимости от того сознательно или несознательно возникает эмоциональное состояние, оно оказывает достаточно серьезное влияние на учебную деятельность, так как эмоциональные компоненты всегда влияют на процесс обучения.

4. «Побуждающая функция»: эмоциональные компоненты не только влияют на состояние преподавателя и студентов, но и побуждают их к действиям. Эмоциональные компоненты педагогической деятельности позволяют повысить заинтересованность, поднять настроение, повысить эффективность обучения.

5. «Оценочная функция»: эмоциональные состояния зависят в первую очередь от того, каким языком пользуется преподаватель (с юмором, интересно, строго и т.д.), от атмосферы, настроения, способа самовыражения.

6. «Взаимовлияние эмоциональных состояний»: для эмоций характерна заразительность, в определенных ситуациях эмоциональные состояния в коллективе имеют общие характеристики, соответствуют друг другу; благодаря эмоциональным компонентам происходит взаимодействие, понимание друг друга, если один человек испытывает какую-либо эмоцию, то она передается и другим, например, на соревнованиях можно наблюдать, как неудачное выступление спортсмена приводит к тому, что начинают ошибаться в похожих ситуациях и другие спортсмены.

Эмоции мотивируют поведение. В то же время мотивация теснейшим образом связана с эмоциями. Эмоционально-ценностное отношение человека к миру, оценочные отношения выражают значимые для человека моменты и составляют ту общую обширнейшую сферу, в пределах которой

развертываются не только пассивно-эмоциональные процессы, переживания, но и активно-действенные, актуальные мотивационные процессы. Мотивация поведения принципиально невозможна вне пределов эмоциональной, мотивационной ценностной сферы.

Выступая в качестве проявления потребности, в качестве конкретной психической формы ее существования, эмоция выражает активную сторону потребности. Она неизбежно включает в себя и стремление, влечение к тому, что для чувства привлекательно, так же как влечение, желание всегда более или менее эмоционально. Эмоции формируются в ходе человеческой деятельности, направленной на удовлетворение его потребностей; возникая, таким образом, в деятельности индивида, эмоции или потребности, переживаемые в виде эмоций, являются вместе с тем побуждениями к деятельности. Если все происходящее, поскольку оно имеет то или иное отношение к человеку и поэтому вызывает то или иное отношение с его стороны, может вызвать у него те или иные эмоции, то особенно тесной является действенная связь между эмоциями человека и его собственной деятельностью. Эмоция с внутренней необходимостью зарождается из соотношения положительного или отрицательного результатов действия к потребности, являющейся его мотивом, исходным побуждением. Эта связь взаимная: с одной стороны, ход и исход человеческой деятельности вызывают обычно у человека те или иные чувства, с другой – чувства человека, его эмоциональные состояния влияют на его деятельность, но и сами обуславливаются ею. От эмоций зависит многое, включая характер, смысл самой деятельности.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Одна из важнейших характеристик личности – интеллект. Условием интеллектуальной деятельности и ее характеристикой служат умственные способности, которые формируются и развиваются в течение всей жизни. Интеллект проявляется в познавательной и творческой деятельности, включает процесс приобретения знаний, опыт и работоспособность использовать их на практике.

Другой, не менее важной стороной личности является эмоционально-волевая сфера, темперамент и характер. Возможность регулировать формирование личности достигается тренировкой, упражнением и воспитанием. А систематические занятия физическими упражнениями, и тем более учебно-тренировочные занятия в спорте оказывают положительное воздействие на психические функции, формируют умственную и эмоциональную устойчивость к напряженной деятельности.

Большое профилактическое значение имеют самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями в режиме дня. Ежедневно утренняя зарядка, прогулка или пробежка на свежем воздухе благоприятно влияют на организм, повышают тонус мышц, улучшают кровообращение и газообмен, а это положительно влияет на повышение умственной работоспособности студентов. Важен активный отдых в каникулы: студенты после отдыха в спортивно-оздоровительном лагере начинают учебный год, имея более высокую работоспособность.

Для нормальной деятельности мозга нужно, чтобы к нему поступали импульсы от различных систем организма, массу которого почти наполовину составляют мышцы. Работа мышц создает громадное число нервных импульсов, обогащающих мозг потоком воздействий, поддерживающих его в рабочем состоянии. При выполнении человеком умственной работы усиливается электрическая активность мышц, отражающая напряжение скелетной мускулатуры. Чем выше умственная нагрузка и чем сильнее умственное утомление, тем более выражено генерализованное мышечное напряжение. Связь движений с умственной деятельностью характеризуется следующими закономерностями.

Движения являются одним из главных условий всего живого. Движения, выполняемые человеком, можно условно разделить на произвольные и непроизвольные. Произвольные движения, к которым и принадлежат, по

существованию, все виды спортивных упражнений, выполняются под контролем сознания. Управление произвольными движениями осуществляется на уровне подсознания.

Эмоции и произвольное внимание между собой взаимосвязаны. Интерес представляет собой эмоциональную составляющую внимания. В процессе умственной работы важна не только степень концентрации внимания, но и возможность ее длительного поддержания. Способность к длительной концентрации внимания можно тренировать. Целый ряд специальных упражнений предложен йогой, современными системами аутотренинга. Эти упражнения основаны на поддержании длительной концентрации внимания на каком-либо одном объекте. Методика тренировки внимания состоит из трёх частей: индивидуальных упражнений, групповых упражнений, общего назначения (психотехнические игры) и специальной работы в тренировочном процессе индивидуально, в группах и в команде.

Мышечная деятельность является непременным условием развития двигательных и вегетативных функций организма человека на всех этапах его жизнедеятельности. Значение мышечной деятельности в биологии и физиологии человека настолько велико, что ее совершенно справедливо расценивают как главенствующий признак жизни. Ученые, специалисты для развития объёма и распределения внимания рекомендуют также следующее: езду на велосипеде по пересеченной местности и шоссе; прыжки в длину с разбега; метание легкоатлетических снарядов; разновидности бега: эстафетный, под гору между деревьями, в среднем и быстром темпе с одновременным выполнением заданий для рук и ног; ходьбу по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.

Для развития и совершенствования внимания можно в качестве одного из вариантов рассмотреть упражнения с применением средств аэробики раздела «Бодифлекс», представляющий собой комплекс упражнений, в основе которого правильное дыхание. Данный комплекс направлен на проработку групп мышц путем растяжки. «Бодифлекс» делает акцент на дыхании, принципиально отличающимся от обычного.

Направленная физическая тренировка способствует расширению функциональных возможностей центральной нервной системы (ЦНС). В результате происходит функциональное совершенствование, а значит и обновление организма. Существует много факторов, которые в течение жизни

ослабляют здоровье, и лишь немногие способны его укрепить. При этом надо помнить о том, что эпизодические занятия физическими упражнениями не принесут нужного результата. Это конечно лучше, чем постоянный пассивный отдых, но это все равно не обеспечит организм требуемым уровнем физической активности. Поэтому занятия должны проходить на регулярной основе аэробной направленности. Именно занятия данной направленности способствуют повышению интеллектуальных способностей, улучшаются когнитивные функции.

Действенными средствами развития внимания являются упражнения из какого-либо игрового вида спорта.

К примеру, комплекс упражнений, направленных на развитие внимания у студентов на учебных занятиях по мини-футболу:

а) игра через волейбольную сетку: удары по мячу выполняются головой и ногами; игра начинается с подачи ногой; это упражнение можно варьировать в зависимости от подготовки игроков команды и конкретной цели данного упражнения (варианты упражнения: с одним касанием мяча пола или земли; игра на три или более передач; опускающая или поднимающая сетку);

б) игры на двое ворот с ограничением касания мяча в середине поля и обводкой соперника в их штрафной площадке;

в) игры на меньшем по размеру поле с большим числом игроков, с ограничением и без ограничения касаний мяча с обводкой и без обводки соперника» [9].

Детерминация деятельности человека обусловлена его потребностями, мотивами, поведением. Сессия – это особый период в жизни студента. При правильной организации режима дня, соотношении умственной и физической активности можно значительно повысить свою работоспособность. Эта работа начинается в первую очередь с отношения человека к тем или иным событиям. Л.Н. Корнеева указывает, что «при всем своеобразии комплексов профессионально важных качеств в различных видах профессиональной деятельности можно выделить ряд личностных качеств, выступающих как профессионально важные для любого вида профессиональной деятельности. Это прежде всего ответственность, самоконтроль, самооценка, являющаяся важным компонентом профессионального самосознания, и несколько более специфичные – эмоциональная устойчивость, тревожность, отношение к риску.

Применительно к профессиональной деятельности можно отметить, что значение имеют как некоторые «свойства темперамента», так и особенности «нейродинамики» (экстра/интроверсия)».

Состояние здоровья, уровень нервно-психической и физической работоспособности человека, устойчивость к целому ряду заболеваний зависят от состояния центральной нервной системы, от характеристики эмоционального фона.

Активные движения повышают устойчивость к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, усиливают деятельность лейкоцитов. Основной задачей физической культуры является удовлетворение врожденной потребности в двигательной активности. Двигательная (физическая) активность в сочетании с правильным питанием является важным элементом режима, положительно влияющего на выносливость и работоспособность.

Физическая культура является важным фактором, который оказывает разностороннее влияние на укрепление организма. Особенно актуальным является привитие стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями. Физические упражнения способствуют развитию умственных способностей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений.

Двигательная активность, ее объем оказывает влияние на качество предметного мышления, мышление действий, умственно-рефлекторную деятельность. Между анализаторами существует множество связей. Чем больше движений совершается в жизни (учебной, повседневной), тем больше образуется этих связей. В результате укрепляется опорно-двигательный аппарат, улучшается дыхательная функция, сердечно-сосудистая система, меняется деятельность нервной и других систем организма.

Для повышения объема физических сил, возможностей студентов, их активизации во время занятий нужно использовать эмоциональное возбуждение. В результате увеличения физических нагрузок включаются в работу все системы организма, активизируется работа нервной системы за счет проникновения импульсов не только к скелетной мускулатуре, но и к различным органам и системам организма.

Когда человек находится в том или ином негативном состоянии важно создать эффекта отвлечения. Это связано с тем, что, находясь в таком

состоянии у человека отсутствует потребность выхода из него. Поэтому напрямую действовать нельзя, это не принесёт успеха. Эффект отвлечения как раз позволяет получить желаемый результат за счет особенностей психофизиологического механизма этих приемов, который заключается в увеличении поступления в центральную нервную систему информации, имеющей конкурирующий отвлекающий характер. При этом важно учесть тот момент, что поток нервных импульсов, которые человек получает от негативных эмоций, должен быть по возможности ниже, чем у отвлечения.

В.П. Некрасов полагает, что «использование специальных упражнений (мимических, дыхательных и других) влияет на регуляцию психического состояния еще и путем целенаправленного управления выделением в кровь тех или иных гормонов». Так же обычно используются и другие различные приемы в процессе занятий: использование функциональной музыки, специальных самоприказов, специальных физических упражнений.

Для сравнения поступающего потока нервных импульсов можно сравнить хмурое лицо и улыбку. Если в первом случае будет активно вырабатываться адреналин, который способствует появлению неуверенности в себе, провоцирует возникновение чувства подавленности, то во втором случае все с точностью до наоборот: активно будет вырабатываться норадреналин, и, как следствие, появление чувства уверенности в себе.

По этому принципу и осуществляется подбор упражнений, в результате выполнения которых осуществляется целенаправленное действие на весь организм: усиливается влияние через симпатические нервы во время положительных эмоций, в то же время, если человек будет испытывать отрицательные эмоции, то работа организма будет ухудшаться, а, соответственно, и снижаться работоспособность.

Особую роль здесь играет интерес, который формируется на базе существующих врожденных биологических потребностей. Чтобы его создать нужен комплекс стимулов, представляющих собой их структурное единство, обеспечивая повышение эффективности воздействия познавательных сил личности, ее мыслительных, волевых, эмоциональных процессов.

Также на умственную и физическую работоспособность оказывает влияние и окружающая среда. Она может оказывать как положительный, так и отрицательный эффект. Чтобы как-то ей противостоять, если она несет отрицательный эффект, или чтобы усилить положительное воздействие,

хорошо подойдет физическая нагрузка. Оптимальная физическая активность является одним из факторов, оказывающих влияние на работоспособность.

Ключевое слово здесь оптимальная, так если в результате этой деятельности возникнет переутомление, то эффект будет отрицательным.

Состояние, которое возникает вследствие работы при недостаточности восстановительных процессов и проявляется в снижении работоспособности, нарушении координации регуляторных механизмов и в ощущении усталости называется утомление. Важно вовремя правильно оценить степень утомления, так как оно предшествует переутомлению.

При многократном утомлении происходит суммирование сдвигов в нервно-мышечной, ЦНС и других системах, и в последующем происходит «хроническое утомление». Если продолжать работать в этом состоянии и ничего не предпринимать, то наступит переутомление. А это уже паталогическое состояние, которое надо лечить, так как обычным отдыхом его уже не убрать.

Особенно чревато умственное утомление, так как этот период проходит относительно незаметно в связи с тем, что мозг человека, обладая большими компенсаторными возможностями, способен длительное время работать с перегрузкой. Человек начинает что-то замечать, когда наступает хроническое утомление. Поэтому умственное переутомление является наиболее вредным для организма, так как граничит с заболеванием. Соответственно в данном случае период восстановления будет более продолжительный.

Поэтому оптимальная физическая активность в данном случае очень актуальна. Для того, чтобы ускорить процесс восстановления, можно использовать и вспомогательные средства: физиотерапевтические процедуры массаж и самомассаж, психорегулирующая тренировка рациональное питание, установление строгого гигиенического образа жизни и другие реабилитационно-восстановительные мероприятия. Оздоровительные силы природы стимулирует обмен веществ, активизирует защитные силы организма. Физическая тренировка и закаливание повышают устойчивость организма человека к резко меняющимся погодным условиям, к изменению микроклимата, значительно сокращают период акклиматизации и способствуют более быстрому восстановлению умственной и физической работоспособности после утомления.

Обмен веществ и энергии в организме человека – это достаточно сложный биохимический процесс. Питательные вещества (белки, жиры и углеводы), поступающие во внутреннюю среду организма с пищей, расщепляются в органах пищеварения. Продукты расщепления переносятся кровью к клеткам и усваиваются ими.

Обмен веществ и энергии – это взаимосвязанные процессы, распределение которых связано лишь с удобством изучения. Ни одного из этих процессов в отдельности не существует.

Кровеносные сосуды составляют два круга кровообращения – малый и большой. Функциональным центром кровеносной системы является сердце, выполняющее роль двух насосов. По мере удаления артерии ветвятся на более мелкие сосуды «артериолы», которые, в свою очередь, делятся на тончайшие кровеносные сосуды «капилляры». Стенки капилляров полупроницаемые, через них питательные вещества, растворенные в плазме крови, просачиваются в тканевую жидкость, из которой переходят в соответствующие органы. Отработанные продукты жизнедеятельности проникают сквозь стенки капилляров в обратном направлении из тканевой жидкости в кровь.

Капиллярная система играет особую роль в функционировании организма. Физическая культура по сути тренирует эту капиллярную систему, оказывая тем самым влияние на состояние здоровья человека: «в результате физических нагрузок начинают прорастать новые капилляры в работающих скелетных мышцах и самом сердце». При этом имеет значение в каком состоянии находится человек, так как организм не задействует на полную силу весь объем кровеносной системы, когда он находится в спокойном состоянии. Систематические физические нагрузки неизменно приводят к повышению числа «работающих» капилляров, повышая тем самым качество работы обмена веществ и, как следствие, улучшая показатели умственной и физической выносливости».

Физическая работа способствует общему расширению кровеносных сосудов, повышению эластичности их мышечных стенок, улучшению питания и повышению обмена веществ в стенках кровеносных сосудов. При работе окружающих сосудов мышц происходит массаж стенок сосудов. Кровеносные сосуды, не проходящие через мышцы (головного мозга, внутренних органов,

кожи), массируются за счет гидродинамической волны от учащения пульса и за счет ускоренного тока крови. Все это способствует сохранению эластичности стенок кровеносных сосудов и нормальному функционированию сердечно-сосудистой системы без патологических отклонений.

Напряженная умственная работа, не сбалансированная физической деятельностью, малоподвижный образ жизни, особенно при высоких нервно-эмоциональных напряжениях, вредные привычки (курение, потребление алкоголя) вызывают ухудшение питания стенок артерий, потерю их эластичности, что может привести к стойкому повышению в них кровяного давления и, в конечном итоге, к заболеванию, называемому гипертонией. Поэтому для сохранения здоровья и работоспособности необходимо регулярно активизировать кровообращение с помощью физических упражнений, в том числе и в режиме учебного дня студента (физкультминутки, физкультпаузы). Особенно полезное влияние на кровеносные сосуды и прежде всего на расширение капиллярной сети оказывают занятия циклическими видами упражнений: бег, плавание, бег на лыжах, на коньках, езда на велосипеде и т.п.

Физические упражнения оказывают на организм всестороннее влияние, движение является необходимой частью функции связи и взаимодействия.

Сенсорные (чувствительные) системы воспринимают и анализируют раздражения, поступающие в мозг из внешней среды и от различных внутренних органов и тканей организма. К ним относят двигательную, зрительную, вестибулярную, слуховую, тактильную, температурную, болевую и другие. Сенсорные системы играют большую роль при обучении двигательным действиям и их выполнении. Они воспринимают отдельные раздражения и обеспечивают координационное взаимодействие всех систем. При повторном выполнении движений между центрами отдельных сенсорных систем образуются временные связи, которые способствуют совершенствованию двигательной деятельности.

Можно выделить следующие основные психологические факторы, влияющие на восприятие, общение, спонтанные реакции людей:

– «фактор страдания» появляется в результате разного рода трагических событий, снижая уровень общительности);

- «фактор отрицательных эмоций» – гнев, раздражение, страх, презрение, отвращение, брезгливость снижают уровень общения;
- «фактор настроения» представляет собой эмоциональную реакцию человека не на непосредственные события, а на их значение для человека в контексте его общих жизненных планов;
- «фактор особенностей коммуникации» – общение (его различные виды), коммуникативные, речевые особенности;
- «фактор психологической зрелости» – умение брать на себя ответственность;
- «фактор актуализации психологических защит в случае реальной или воспринимаемой человеком угрозы» – психика человека устроена таким образом, что автоматически выстраивается определенный вид защиты (отрицание, рационализация, перенос (замещение), проекция) как от внешних факторов, так и от внутренних.

Наличие потребности, как отмечает А.Н. Леонтьев, «составляет необходимую предпосылку любой активности, однако потребность сама по себе еще не способна придать этой активности определенную направленность». В обосновании этого тезиса А.Н. Леонтьев ссылается на исследования И.М. Сеченова, который на примере пищевой потребности писал: «Голод способен поднять животное на ноги. Но в нем нет никаких элементов, чтобы направить движение в ту или иную сторону...» И в этом смысле потребность есть само по себе неопределенное состояние или потребностное состояние, так как неизвестно, каким конкретно предметом будет удовлетворено.

При этом само по себе внутреннее состояние нужды организма определяет лишь необходимость изменить это состояние. И только в этом смысле говорят о том, что потребность определяет поведение. И это поведение традиционно называют ориентировочно-поисковым, так как именно это состояние «вынуждает» организм сначала ориентироваться в окружающей среде, а затем при отсутствии объекта осуществлять его поиск. Например, «наличие у человека потребности в физической культуре создает у него соответствующую избирательную активность, но еще ничего не говорит о том, что предпримет человек для удовлетворения этой потребности. Может быть, он вспомнит о рекламе спортивной секции, увиденной на улице или

услышанной от кого-то, и это направит его действия. Но неизвестно, каким видом спорта конкретно займется этот человек, или каким конкретным видом спорта, как ее предметом, будет удовлетворена его потребность».

Эмоции являются своеобразным стимулятором ассоциаций из разных, порой не связанных друг с другом областей опыта, что способствует быстрому обогащению исходной информации. Регуляция одних психических процессов происходит во взаимосвязи с разными звеньями эмоциональной системы: создавая одни эмоции можно создать базу для проявления других, например, радость повышает интерес, а интерес подавляет страх. В результате можно активизировать проявление той деятельности, которая наиболее актуальна в конкретный момент.

В учебном процессе особое место занимает игровая деятельность.

Интересы человека характеризуются как интересы с сильно выраженным эмоциональным отношением. Познавательный интерес органично проникает в учебную деятельность и способствует нейтрализации перегрузки.

У людей любого возраста существует жажда фантазии, игры, творчества. Просто в зависимости от ситуации она проявляется по-разному.

Игра является одним из факторов, оказывающим влияние на эмоциональное состояние. На занятиях физической культурой в отличие от строго регламентированных упражнений она является наиболее совершенным средством воздействия на организм человека; дает возможность проявить творческую инициативу в выборе способов достижения цели, в ней есть ключ к снятию противоречия «свобода-приучение»: она предполагает свободу действий, но в рамках правил. Игра привлекает участников событий тем, что как объект информации она не представляет для них неопределенности. Но, в то же время, в ней всегда заложен элемент чего-то нового, непознанного, она всегда проходит по-новому и таит в себе много неожиданностей. Важнейший результат игры – это радость и эмоциональный подъем.

Таким образом, уже одно предвкушение предстоящей игры часто вызывает положительные эмоции, приятное волнение, причем это проявляется перед накалом игры безотносительно к предполагаемым результатам: закончится участие в игре победой или поражением. Главное в подборе игры – это учет конкретной ситуации, особенностей участников событий. В

противном случае игра потеряет всякий смысл, интерес будет отсутствовать, эффективность решения поставленных задач будет оставлять желать лучшего.

Особое место занимает юмор в процессе учебной деятельности. Юмор имеет свою логику, доказательность. Он может быть очень успешно применен как аргумент, разъяснение, подкрепление основных мыслей. Мысль, высказанная в юмористическом контексте, как правило, очень точна, эффектна. Юмор как бы заглядывает в самую сущность явления.

Таким образом, необходимым условием возникновения мотива и всегда сопровождающим его в процессе деятельности является эмоция. Интенсивность их зависит от степени удовлетворения или неудовлетворения нужды, поэтому от эмоции зависит степень активности в удовлетворении потребности. Изменение степени активности зависит и от направления эмоций: положительные эмоции до определенной степени повышают функциональный уровень нервно-психической деятельности, отрицательные – действуют наоборот. Поэтому под влиянием эмоций деятельность будет иметь более устойчивый и целенаправленный характер. Эмоция – это энергия мотива. В формировании у студентов интереса к занятиям, повышению работоспособности большую роль играет психологический аспект.

В основе всякого побуждения лежит исходное диалектическое противоречие, являющееся движущей силой всякой психической деятельности: противоречие между тем, что объективно имеет значение для человека и отражается им как субъективно значимое, и наличной действительностью. Противоречие между действительным и желаемым отражается в соответствующем эмоциональном переживании, стимулирует мобилизацию функционально-энергетических возможностей и детерминирует, направляет психическую деятельность.

Явление ценности возникает в условиях противоречия между уже назревшей потребностью, возникшей необходимостью, поставленной задачей, открывающейся в близком или отдаленном будущем возможностью, с одной стороны, и наличной действительностью, которая в данный момент еще не позволяет сразу и целиком решить эти проблемы, – с другой. Желаемое и действительное как два момента исходного противоречия мотивации составляют вместе с тем глубокое единство.

Подводя итог выше сказанному, наличие движущей силы обеспечивает противоречие, проявляющееся в том, что есть в настоящее время в человеке (уровень развития знаний, навыков, системой мотивов, способностей, который уже достигнут) и каким образом осуществляется его связь с окружающей средой.

Организм человека – это система. А значит, как и любая другая биологическая система, характеризуется своей целостностью, единством, способностью к саморазвитию, наличием резервных возможностей, наличием внутренней саморегуляции. Соответственно, данная система обладает большими возможностями к повышению как умственной, так и физической работоспособности.

УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В физиологии установлено влияние скелетной мускулатуры на нервную импульсацию, которая определяет работу головного мозга, смену периодов отдыха и бодрствования. Работа органов чувств улучшается при мышечном напряжении. В то же время при мышечном расслаблении поток импульсов в головной мозг уменьшается, вызывая тем самым снижение уровня бодрствования. Наибольшее расслабление мышечной системы происходит во время сна. Этим также объясняется и тот факт, почему при задержке дыхания удается достичь максимального физического усилия; быстрый, энергичный выдох создает тонизирующий эффект, а замедленное дыхание целесообразно производить на вдохе.

При формировании потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями создаются причинно-следственные связи, которые способствуют поддержанию оптимального состояния, помогают изменять стрессовое состояние. Многие ученые в своих исследованиях доказали это. Данные явления можно особенно четко проследить, если сравнить анализ состояний спортсменов и студентов, занятия которых физической культурой и спортом оставляют желать лучшего. Например, сравнение частоты пульса и тремора у студентов показывает, что у регулярно занимающихся уровень ниже, а также ниже и уровень волнения. Это объясняется наличием тесной взаимосвязи умственной деятельности и уровнем физической активности, изменениями в организме, которые происходят в организме человека во время двигательной активности: систематические тренировки, участие в соревнованиях делает человека более эмоционально устойчивым, снижая также и вегетативные показатели напряженности.

Для получения положительного результата важно правильно подобрать нагрузку. Для этого надо четко понимать, что в итоге должно быть, знать основные принципы воздействия той или иной нагрузки на организм. В данном случае, когда речь идет о повышении работоспособности головного мозга, тренировки высокой интенсивности противопоказаны. Более того, такого рода тренировки не способствуют увеличению работоспособности головного мозга. В то время как на состояние умственного здоровья оказывает влияние среди прочих грамотно подобранная физическая нагрузка. Между ними существует прямая зависимость. Физическая активность должна быть

умеренной интенсивности, тогда она будет способствовать работе нервных клеток головного мозга, ускорению их роста и развития.

Надо обратить свое внимание для начала на вводную гимнастику, наличие физкультпауз или физкультминут в процессе учебных или домашних заданий, комплекс упражнений для совершенствования внимания и памяти. Здоровье является самым драгоценным даром, который легко потерять, но сложно вернуть обратно, а порой и невозможно. Медицина в последнее время значительно продвинулась вперед. И она не стоит на месте. Но несмотря на это, если человек не будет уделять должного внимания двигательной активности, то сохранить здоровье на должном уровне просто невозможно. Просто у разных людей разный запас прочности. Поэтому одни могут себе позволить больше вольностей, а у других при малейших послаблениях сразу начинаются проблемы со здоровьем.

Для примера можно рассмотреть лимфатическую систему: лимфатическая система состоит из лимфатических сосудов и лимфоидных органов: лимфатических узлов, селезенки, тимуса, миндалин и костного мозга. Лимфатические сосуды очень похожи на кровеносные, но по ним течет не кровь, а лимфа. Лимфа – это прозрачная жидкость, которая переносит белки и питательные вещества по организму. Также лимфа «забирает» из клеток продукты обмена веществ. Эта система защищает организм от инфекций, поддерживает необходимый уровень жидкости в тканях нашего организма.

Если сравнить лимфатическую систему с кровеносной, то здесь наблюдается существенное отличие относительно того, каким образом осуществляется поддержание относительно высокого давления, скорости движения жидкости по сосудам: в кровеносной системе сердце выполняет роль так называемого насоса, в то время как в лимфатической системе этого насоса нет. Но, несмотря на это, лимфа движется по лимфатическим сосудам хотя и более медленно, с меньшим давлением. Это происходит в результате двигательной активности. А точнее, это движение зависит от уровня двигательной активности. Если человек ведет малоподвижный образ жизни, то и лимфа по сосудам движет медленно, плохо выполняет свою функцию. А отсюда и проблемы со здоровьем.

Поведение человека. Здесь тоже много интересного можно обнаружить.

В результате рассмотрения физиологических процессов, взаимосвязей в организме ряд ученых, среди которых Н.М. Амосов, П.К. Анохин, И.А. Аршавский, анализируя, каким образом осуществляется управление поведением человека, выявили, что «управление поведением человека осуществляется за счет работы коры головного мозга, психики и органов чувств, функциональное состояние которых зависит от оптимальной двигательной активности и сбалансированного питания». В связи с этим, двигательная активность и питание человека определены в качестве биологически важных составляющих здорового стиля жизни.

Ритм современной жизни отличается своей скоростью. Умственные перегрузки, с которыми приходится сталкиваться студенту, периодически возникающие мысли о соответствии современному стилю жизни, возникающие в результате этой оценки мысли не всегда положительные, вызывают разного рода тревожное состояние, способствуют возникновению стресса. Влияние этих состояний на организм человека можно регулировать при помощи физических упражнений. Кроме уже рассмотренных фактов важно выделить и влияние на организм такого гормона как эндорфин. У этого гормона есть еще одно название – гормон счастья. Он способен подавлять тревожное состояние, изменять в лучшую сторону настроение человека, его отношение к ситуациям, когда что-то получается не так, как хотелось. Важен тот факт, что организм способен вырабатывать его самостоятельно. Для этого нужна физическая активность. Если эта физическая активность осуществляется на свежем воздухе, то ко всем прочим положительным моментам добавляется еще и то, что под воздействием солнца вырабатывается серотонин, который так же, как и эндорфины улучшает эмоциональное состояние. Таким образом, для поддержания организма в сложные периоды, такие как, например, экзаменационная сессия, достаточно наличие регулярных занятий физическими упражнениями на свежем воздухе. При чем именно регулярных, так как положительное влияние на наш головной мозг оказывает не интенсивность физической нагрузки, а ее регулярность.

Если нет возможности регулярно посещать спортивный зал, то в качестве замечательной альтернативы подойдет ходьба с объемом 30 километров в неделю, бег, занятия йогой, пилатесом и другие виды, которыми можно заниматься в удобное для себя время на улице или дома. Очень хорошо подойдёт утренняя гигиеническая гимнастика или как ее обычно называют –

зарядка. Она не только поможет организму быстро настроиться на рабочий лад, но и будет хорошим средством профилактики. На концентрацию внимания, повышение мозговой активности, в том числе и на улучшение настроения, очень хорошо оказывает влияние йога, пилатес.

Особое внимание важно также уделять дыхательной гимнастике. К сожалению, многие считают, что упражнения на дыхание нужно делать только при высокой физической нагрузке, когда учащается сердцебиение. Да, дыхательные упражнения оказывают в данном случае свое положительное влияние. Но важно помнить еще и такой факт, что дыхательные упражнения способствуют насыщению крови кислородом, который потом доставляется ко всем органам. Также дыхательные упражнения помогают справиться со стрессом. Существуют много интересных комплексов. Но первое правило – это медленный вдох с последующей небольшой задержкой дыхания, а затем плавный, медленный выдох. И так повторяется несколько раз. Если существуют отвлекающие факторы, которые мешают переключить внимание, то можно это выполнять с закрытыми глазами.

Жизнедеятельность организма определяется рядом факторов. Состояние нашего здоровья определяется тем, насколько мы будем стараться придерживаться этих факторов, как часто будем проверять организм на прочность. Среди этих многочисленных факторов большое значение играет суммарный объем мышечной нагрузки, ее разнообразие. Имеется ввиду, что выполняемые двигательные действия должны быть направлены на разные группы мышц, развитие разных физических качеств. При учете суммарного объема двигательной активности необходимо учитывать не только время, которое проводится в спортивном зале, время, затрачиваемое на занятия физическими упражнениями, но и образ жизни, который ведет человек, как часто он двигается. Все это входит в понятие двигательная активность.

В результате проведенных научных исследований были получены следующие данные: суммарная двигательная активность студентов в период учебных занятий составляет 56-65%, а во время экзаменов и того меньше – 39-46% от уровня. А когда студенты на каникулах, уровень физической нагрузки отражает естественную потребность организма в движении.

Выполняя анализ полученных данных важно правильно определить, какой именно необходим оптимальный объем физической активности, чтобы

получить в итоге высокий уровень работоспособности, то есть функциональное состояние организма будет соответственно более высоким.

Чтобы получить эффект сверхвосстановления, а не переутомления, нагрузки должны соответствовать уровню физической подготовленности занимающегося. Нейтральны по воздействию относительно малые мышечные усилия. Максимальные нагрузки нужно давать с большой осторожностью, грамотно сочетая с периодами отдыха, восстановления организма, так как в противном случае эффект будет обратным: вместо оптимального уровня физической подготовленности получим переутомление, которое приведет к снижению работоспособности. Таким образом, очень важно найти именно так называемую золотую середину. При этом важно учитывать факторы, которые помогут определить, в каком случае один и тот же объём физических упражнений даст высокую нагрузку, низкую или оптимальную:

- «индивидуальные особенности занимающихся», поскольку одно и то же упражнение в зависимости от индивидуальных особенностей вызывает разный эффект;

- «особенность самих физических упражнений» – сложность, новизна, эмоциональность и т.д.;

- «особенности внешних условий» – метеорологические, местности для занятий, качество оборудования и инвентаря, гигиенические условия.

Используемые упражнения по их направленности можно условно разделить на две большие группы:

- 1) упражнения общефизического воздействия (ОФП);

- 2) упражнения специально-направленного воздействия (СФП).

Особое внимание нужно уделять кардио-упражнениям, так как они способствуют увеличению скорости кровотока. Когда речь идет об аэробных нагрузках, то в качестве примера можно привести бег трусцой; быстрая ходьба; плавание; прыжки на скакалке; танцы и т.д. Выбор конкретного вида занятия зависит от ряда факторов, среди которых в первую очередь это уровень подготовленности занимающегося, наличие заболеваний. Являясь относительно самостоятельным видом человеческой деятельности, физическая культура и спорт оказывает довольно многообразное влияние на развитие как самого человека, так и общество в целом.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Дать определение следующим понятиям

№ п/п	Понятие	Определение	Отличительные признаки
1	Психофизиологическая характеристика труда		
2	Работоспособность		
3	Психофизиологическая характеристика труда		
4	Работоспособность		
5	Утомление физическое		
6	Утомление умственное		
7	Утомление острое		
8	Утомление хроническое		
9	Утомление нервно-эмоциональное		
10	Переутомление		
11	Усталость		
12	Рекреация		
13	Релаксация		
14	Самочувствие		

15	Утренняя гигиеническая гимнастика		
16	Самостоятельная физическая тренировка		
17	Оздоровительная ходьба		
18	Оздоровительная гимнастика		
19	«Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда		
20	Физкультурная пауза		
21	Дыхательные упражнения		
22	Статические упражнения		
23	Динамические упражнения		
24	Упражнения для глаз		
25	Эмоциональный интеллект		
26	Эмоции		
27	Чувства		
28	Когнитивные возможности		
29	Позотонические упражнения		
30	Динамические упражнения		

2. Подготовить реферат на одну из предложенных тем

1. Сравнительная психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов.

2. Анализ динамики работоспособности умственного труда с учетом влияния внешних и внутренних факторов.

3. Аналитическая характеристика причин изменения состояния студентов в течение учебного года с учетом разного рода факторов.

4. Причинно-следственные связи заболеваемости студентов в период учебы и возможные способы ее профилактики.

3. Исправить ошибки в представленных ниже высказываниях, если они есть и записать правильный вариант.

№ п/п	Высказывание в первоначальном варианте	Правильное высказывание
1	Учебный процесс характеризуется неравномерностью распределения нагрузки: есть периоды с относительно небольшой нагрузкой, а есть довольно сложные периоды, когда организм испытывает серьезный стресс. Происходит увеличение функциональной устойчивости к физическим, психоэмоциональным нагрузкам, снижается негативное влияние гиподинамии, происходит оптимизация режимов труда и отдыха, сна и питания, интоксикации организма, работоспособность переходит в наиболее оптимальный режим, максимально естественный для организма.	
2	Здоровье человека находится в прямой зависимости от уровня его работоспособности и утомляемости.	

	Эффективность учебной деятельности зависит от состояния здоровья.	
3	Изменение умственной работоспособности никак не связано с психическими болезнями, органическими заболеваниями головного мозга. При этом при пограничных нервно-психических расстройствах продуктивность трудовой деятельности наблюдается у 70% людей.	
4	Работоспособность определяется как способность человека наблюдать и анализировать имеющиеся факты, условия учебной деятельности с учетом временных рамок.	
5	К симптомам переутомления относятся такие моменты, как возникновение бессонницы, когда спать не хочется; реакция на происходящее заметно снижена; меняется цвет кожи лица, возникают отеки, тошнота, рвота, нервозность, дискомфорт. При этом дополнительный отдых даже в объеме нескольких часов не снимает усталость.	
6	Термин «Кароси», который можно перевести как «смерть от переутомления на работе», пришел к нам из Японии. В настоящее время для обозначения смерти от чрезмерных нагрузок на работе данный термин используется и в России	
7	Умственное переутомление возникает из-за небольшого количества эмоциональных нагрузок на фоне	

	<p>недостаточного количества физической активности. При этом объем и интеллектуальных нагрузок не оказывает существенного влияния на состояние утомления.</p>	
8	<p>Во время физической нагрузки кровоснабжение мозга растет. При этом размер и интенсивность нагрузки оказывают влияние на эффективность работы головного мозга. Занятия предельной интенсивности не способствуют увеличению эффективности работы головного мозга. Работа будет иметь обратный характер.</p>	
9	<p>Кровоснабжение мозга изменяется как во время тренировки, так и после ее окончания. Рост новых кровеносных сосудов в мозге, включая в областях, которые отвечают за память, внимание и другие когнитивные функции. стимулируют систематические физические нагрузки умеренной интенсивности. Таким образом, спорт понижает эффективность работы мозга и провоцируя процессы его старения.</p>	
10	<p>Для мозга полезна нагрузка, которая осуществляется при пульсе примерно 90 % от максимального пульса (имеется в виду у конкретного человека).</p>	
11	<p>Эффективным средством воздействия на нервную систему является использование активной роли представлений, чувственных образов (зрительных, слуховых, тактильных и др.). Действенность мысленных образов</p>	

	значительно повышается, когда наблюдается состояние мышечной расслабленности.	
12	Мысль оказывает соответствующий эффект на анатомию человека в целом и в частности. Оптимизм служит важной предпосылкой здоровья, так как наши мысли, представления и ожидания оказывают существенное влияние на тело человека и результаты его деятельности.	
13	Физические упражнения являются естественным, эффективным средством от стресса. Они повышают нервное, мышечное напряжение, ухудшают физическую, умственную бодрость. Самочувствие человека тоже изменяется. Все это происходит в результате действия эндорфинов.	
14	К малым формам физической культуры, которые активно проводится в режиме учебного труда студентов можно отнести гимнастику, особенно оздоровительную, ходьбу на лыжах по стадиону, физкультурную паузу.	
15	В процессе умственной работы важно делать перерывы в виде активного отдыха. Наполняемость упражнений зависит от временных интервалов работы: через каждые 30-60 мин. желательно использовать упражнения типа бега на месте с глубоким ритмичным дыханием, а через каждые 2 часа проводить динамические и позотонические упражнения.	

4. Вставить пропущенные слова в представленной ниже информации.

Процесс обучения в вузе, как и любой другой учебный процесс не всегда проходит гладко: возникают разного рода затруднения. Эти затруднения могут быть очевидными и скрытыми, когда сразу очень сложно догадаться, в чем заключается истинная причина качества усвоения материала, успешности обучения, когда чем больше учишь, тем больше ошибок возникает при ответе.

Эти затруднения не лежат на поверхности, они, по сути, не видны, так как скрыты другими факторами, но при этом отрицательно сказываются на психоэмоциональном состоянии и, как следствие, на учебе. Если не понимать, в чем истинная причина отсутствия желаемых результатов в обучении, можно потратить много сил и времени, но результат все равно будет оставлять желать лучшего.

К этим затруднениям относятся _____

_____.

Очевиден тот факт, что эти затруднения не возникают на пустом месте. Существуют причинно-следственные связи. Понимание этих связей позволит предотвратить или свести к минимуму отрицательные последствия этих затруднений.

1. Отличающиеся от школьных _____, которые требуют увеличения доли самостоятельной работы.

2. _____
отношений, которые особенно сильно проявляются на первом курсе, когда коллектив еще только формируется.

3. Жизненные стереотипы: _____

_____.

4. Поступление в вуз меняет жизнь человека, так как теперь он уже стал студентом и в связи с этим _____

_____.

На психофизическом состоянии студентов отражаются также субъективные и объективные факторы.

К объективным факторам относятся _____

К субъективным факторам относятся _____

Основу работоспособности составляют специальные _____

К ним можно отнести перцепцию – _____

Работоспособность находится в зависимости от _____
зависит от _____ человека, _____

При этом важно учитывать такой момент, как суточная динамика работоспособности. Она во многом определяется _____

Высокая работоспособность в любом виде деятельности обеспечивается _____

В качестве профилактики и лечение переутомления подойдут следующие виды деятельности:

– _____
использование физических нагрузок; при этом _____

– занятие, которое интересно; при этом _____

Физическая культура не только укрепляет мышцы и развивает мозг, она заметно _____.

Физическая активность запускает выработку эндорфинов – _____

_____. Эндорфины также известны тем, что _____.

Стандартная кривая работоспособности может изменяться при наличии фактора _____.

Таковыми факторами могут быть _____.

Существуют большое разнообразие способов, которые изменяют наше психоэмоциональное состояние в лучшую сторону. В качестве примера можно привести следующие:

– _____ ;

– _____ ;

– _____ ;

– _____ ;

– _____ .

Влияние физических упражнений и на психологическое состояние студентов:

1. изменяется уровень самооценки за счет _____ ;

2. оказывают влияние на эмоционально-нравственные характеристики:

_____ ;

3. изменяется жизненный тонус _____ ;

_____ ;

4. изменяется работоспособность, потому что _____

_____ ;

5. снимают депрессивные _____ и уменьшают

_____ ;

6. совершенствуют способность самостоятельно _____

_____, _____

стрессовое _____ ;

7. происходит синтез организмом _____,

а это способствует в свою очередь _____

_____ .

Занятия _____, _____,

_____ активный образ

жизни, оказывают положительное влияние на физиологические

_____. Занятия гимнастикой оказывают _____

действие, оказывают влияние на _____

_____ ;

_____ .

К физическим упражнениям общего воздействия относятся упражнения

_____ интенсивности, но _____

продолжительности. К ним можно отнести такие упражнения как

_____ .

Данные упражнения хорошо помогают, когда требуется снять умственное

напряжение, выполнить психологическую разгрузку, подготовить организм к

серьезной умственной работе, связанной с большим расходом энергии. При

этом важно отметить тот факт, что упражнения общего воздействия позволяют

_____ .

Мозг реализует свои функции при помощи нейронных связей. В свое время существовал миф, что нервные клетки не восстанавливаются; нейронные сети изменяются только у детей, а у взрослых людей они остаются неизменными и статичными. На сегодняшний день достоверно известно, что

Такое свойство мозга изменяться называется нейропластичность. На эту тему проведено много экспериментов. В итоге получены выводы _____

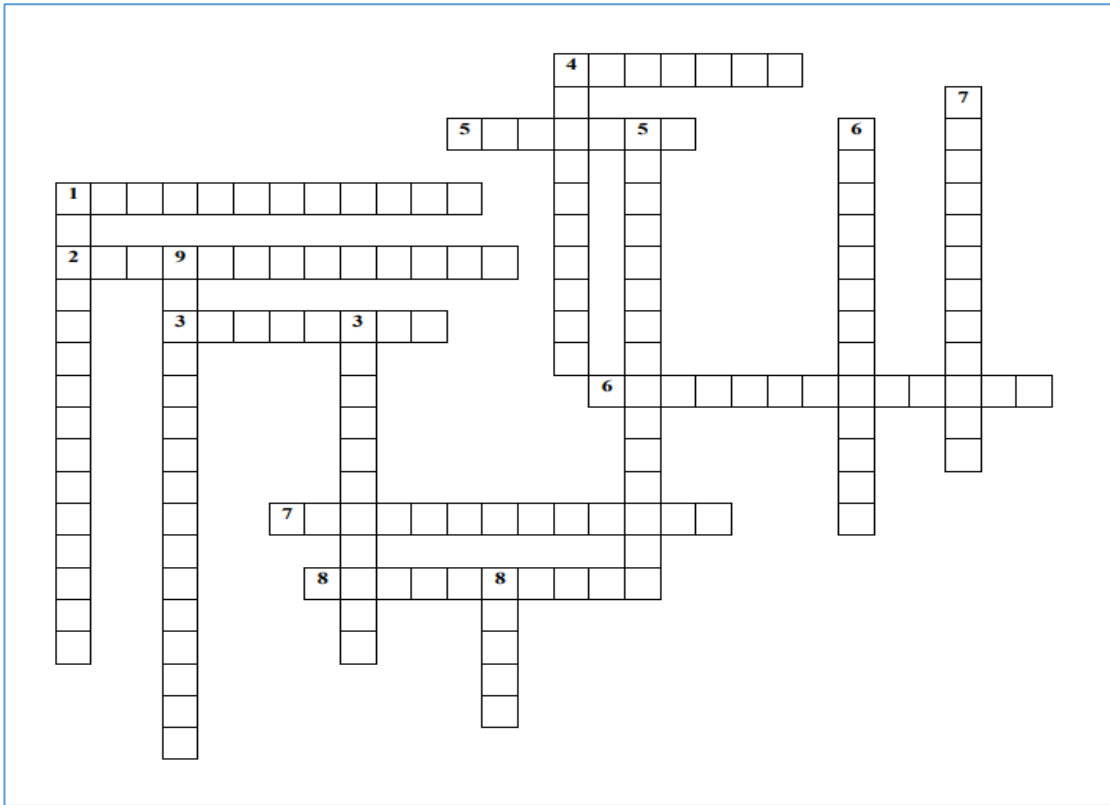
Правильно организованные физические занятия позволяют увеличить скорость обработки информации мозгом. Клетки нервной системы нашего организма ежедневно гибнут в большом количестве. На замену им вырабатываются новые. Возрастные изменения имеют свои особенности, развернуть их вспять невозможно, но всегда можно внести корректировки, притормозить нежелательные процессы. С возрастом у человека многие процессы замедляются, в том числе и восстановление нервных клеток. А просто начав заниматься спортом, можно сберечь нейроны уже прямо сейчас.

Научный журналист Дэн Хёрли в своей книге «Стань умнее» предлагает практические решения по развитию мозга: _____

Эффект от тренировок проявляется лишь в том случае, когда человек выполняет их с достаточной интенсивностью и достаточно часто. Чаще всего рекомендуют не менее 20 минут три раза в неделю

5. Решить кроссворд на тему «Виды эффектов, которые возникают в организме и психике человека в результате применения физических упражнений»

№ п/п	По вертикали	№ п/п	По горизонтали
Эффект, который возникает в организме и психике человека в результате применения физических упражнений в зависимости от _____			
1.	... решаемых задач	1.	... времени, в рамках которого осуществляются адаптационные (приспособительные) изменения в организме
2.	... решаемых задач	2.	... решаемых задач
3.	... достигнутых результатов	3.	... преимущественной направленности на развитие и совершенствование какой-либо способности (функции)
4.	... преимущественной направленности на развитие и совершенствование какой-либо способности (функции)	4.	... времени, в рамках которого осуществляются адаптационные (приспособительные) изменения в организме
5.	... решаемых задач	5.	... преимущественной направленности на развитие и совершенствование какой-либо способности (функции)
6.	... характера применяемых упражнений	6.	... достигнутых результатов
7.	... времени, в рамках которого осуществляются адаптационные (приспособительные) изменения в организме	7.	... достигнутых результатов
8.	... характера применяемых упражнений	8.	... преимущественной направленности на развитие и совершенствование какой-либо способности (функции)



Контрольные вопросы

1. Назвать, что лежит в основе понятия «умственная работоспособность» с указанием факторов, которые определяют уровень работоспособности.
2. Как выглядит график, показывающий динамику работоспособности студентов в течение учебного дня.
3. «Умственное переутомление», его признаки и причины.
4. В чем заключаются основные противоречия учебной деятельности студента?
5. Что лежит в основе работоспособности; скрытые затруднения?
6. Как вы понимаете «периодичность ритмических процессов в организме»; на что они могут оказывать влияние?
7. Способы снижения заболеваемости, профилактика «умственного перенапряжения».
8. Перечислите стадии утомления.
9. Перечислите и дайте характеристику четырех степеней переутомления.

10. Назовите физиологические особенности в результате которых происходят процессы восстановления.
11. В чем заключается опасность «некомпенсированного утомления».
12. Почему переутомление считается паталогическим состоянием, для устранения которого требуется лечение; почему для его устранения дополнительного отдыха будет недостаточно.
13. Как вы понимаете понятие «синдром хронической усталости».
14. Назовите симптомы переутомления.
15. Как спорт влияет на мозг.
16. Почему при занятиях физической культурой у человека улучшается «рабочая память», «внимание», улучшается «долговременная память».
17. Выполнить характеристику умственного труда с указанием отличительных особенностей.
18. Выполнить сравнительный анализ «активного и пассивного отдыха».
19. В чем заключается взаимосвязь уровня «двигательной активности», «эмоционального интеллекта», «состояния здоровья человека» и его «умственной работоспособности».
20. Особенности взаимосвязи эмоциональной, когнитивной систем и величины двигательной активности.
21. Почему одни из самых распространенных способов избавиться от волнения и снять нервозность является двигательная активность.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Существует тесная связь между двигательной активностью, личностным развитием, эмоциональной регуляцией. Эмоциональная и когнитивная системы с одной стороны взаимосвязаны между собой: когнитивные процессы подвержены влиянию эмоциональных факторов и в тоже время они модулируют эмоциональные состояния, а с другой – это две автономные системы, функционирующие независимо друг от друга. При этом в связи с тем, что в основе этих систем лежат общие принципы, четко разделить их между собой нельзя.

Эмоции выполняют стратегические функции в переработке информации. Пространство двигательной активности человека представляется в виде единства физического, социального и психологического пространства отношений. Способы осуществления движения, характер двигательной активности, отношение к себе и окружающему миру связаны между собой.

Нормальное функционирование всех органов и систем в условиях активной двигательной деятельности было заложено в процессе эволюционного развития человека. Ограничение двигательной активности оказывает влияние на морфологические, функциональные изменения в организме; снижению продолжительности жизни.

При рассмотрении сущности физического воспитания важно отметить направленность деятельности человека: на самого себя. Происходит совершенствование как психических качеств, так и физических действий; активизируется эмоциональная память.

Одной из основных регуляторных систем является эмоциональная система, обеспечивающая активные формы жизнедеятельности организма. Для того, чтобы получить максимальный эффект при наименьших затратах, необходимо использовать структурированный подход.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ И РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айвазова, Е. С. Влияние средств физической культуры на психоэмоциональное состояние студентов / Е. С. Айвазова, Е. Н. Дорофеева, А. А. Дорофеев // Приоритетные направления современной науки и образования: актуальные вопросы и достижения : материалы Всероссийской научно-практической конференции, Чебоксары, 28 июня 2021 года. – Чебоксары: Негосударственное образовательное частное учреждение дополнительного профессионального образования «Экспертно-методический центр», 2021. – С. 114-117.
2. Айвазова, Е. С. Технология формирования нравственно-волевой сферы студенческой молодёжи средствами физической культуры / Е. С. Айвазова, Е. Н. Дорофеева // Образование. Наука. Инновации: Южное измерение. Научно рецензируемый журнал. Ростов н/Д. – 2015. – № 3 (41). – С. 104-112.
3. Бондин, В. И. Здоровый стиль жизни. Монография / В. И. Бондин, Э. В. Мануйленко, О.Н. Толстокора – М.: Мир науки, 2018. – Режим доступа: <http://izd-mn.com/PDF/21MNNPM18.pdf>
4. Брыкина, В. В. Формирование стрессоустойчивости у студентов средствами физической культуры / В. В. Брыкина, А. З. Переузник // Наука-2020. 2021. №2 (47). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-stressoustoychivosti-u-studentov-sredstvami-fizicheskoy-kultury>
5. Квасова, А. В. Влияние занятий физической культурой и спортом на психическое здоровье студенческой молодежи ВГСПУ // Актуальные вопросы теории и практики биологического и химического образования : материалы XIV-й всероссийской с между-народным участием научно-практической конференции. Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области, ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет», Волгоград, 01-30 апреля 2020, Москва : Планета, 2020. С. 383–386.
6. Маглатюк, Т. В. Физические упражнения как средство улучшения психоэмоционального состояния студентов / Т. В. Маглатюк, С. С. Мискин // Скиф. 2022. №12 (76). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskie-uprazhneniya-kak-sredstvo-uluchsheniya-psihoemotsionalnogo-sostoyaniya-studentov>

7. Паськова К. О. Физическая культура и спорт как способы борьбы со стрессом / К. О. Паськова, И. Ф. Нагайцева // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа, Краснодар, 01–31 февраля 2018 г. Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2018. 320 с.

8. Психолого-педагогический словарь / Сост. Е. Ц. Рапацевич. – Минск : «Современ. Слово», 2006. – 928 с.

9. Рютина, Л. Н. Влияние физической культуры на умственную работоспособность / Л. Н. Рютина, А. В. Дьякова // Colloquium-journal. 2019. №7 (31). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-kultury-na-umstvennuyu-rabotosposobnost-1>

10. Рязанцев, А. А. Технология совершенствования внимания студентов : курс лекций / А. А. Рязанцев. – Астрахань : Астраханский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2020. – 36 с.

11. Скотникова, Т. А. К определению понятия «эмоция» // Форум молодых ученых. 2018. №6-3 (22). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-opredeleniyu-ponyatiya-emotsiya>

12. Солодилова, И. А. К вопросу о соотношении понятий «Эмоция» и «Когниция» // Вестник Башкирск. ун-та. 2009. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-sootnoshenii-ponyatiy-emotsiya-i-kognitsiya>

13. Управление эмоциональным состоянием человека во время экзаменов, испытаний и спортивных выступлений : учебно-методическое пособие / составители А. А. Рязанцев, А. Ф. Мордасова. – Астрахань : Астраханский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2021. – 44 с. – ISBN 978-5-93026-145-5. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/123453.html>

ВАНДЫШЕВА О.Д., ВАНДЫШЕВ В.И

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ВЕЛИЧИНЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ
АКТИВНОСТИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ В
СТРУКТУРЕ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ