Содержание

2 ^ ОГЛАВЛЕНИЕ

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СОКРАЩЕНИЙ...4

ВВЕДЕНИЕ... 5

ГЛАВА I ПРОБЛЕМА ВОЗНИКНОВЕНИЯ И КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У СТУДЕНТОВ

1.1 Психофизиологическая характеристика учебного труда и интел-^ лектуальной деятельности студентов...11

1.2 Использование дыхательных упражнений и принципа биологической обратной связи с целью оптимизации психофизиологического состояния 20

ГЛАВА II МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования...32

2.2 Организация и объём исследования...37

ГЛАВА III. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ СТАТУС СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

\*\*¦ 3.1 Психофизиологические показатели у студентов в день практических занятий...43

3.2 Изменение психофизиологических показателей у студентов в ситуации ожидания экзамена...45

3.3 Особенности восстановления психофизиологических показателей у студентов после экзамена...50

ГЛАВА IV ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОПТИМИЗАЦИИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ БИОЛОГИЧЕСКОЙ (^ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ ПО ОЩУЩЕНИЯМ И ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

4.1 Динамика- психофизиологического состояния и вегетативного обеспечения учебной деятельности при управляемой релаксации посредством использования методики биологической обратной связи...41

4.2 Сравнительный анализ эффективности использования биологической обратной связи по ощущениям и дыхательных упражнений с целью релаксации...69

3

^ ГЛАВА V ВЛИЯНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСО-

БЕННОСТЕЙ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ РЕЛАКСАЦИИ ОБУСЛОВЛЕННОЙ БИОУПРАВЛЕНИЕМ

5.1 Сравнительный анализ психофизиологических показателей у студентов с различным уровнем нейротизма и успеваемостью в день практических занятий...76

5.2 Особенности изменения психофизиологических показателей пе-Ш

ред экзаменом в зависимости от индивидуально-типологических особенностей и

уровня знаний...82

5.3 Сравнительный анализ динамики восстановления психофизиологических показателей при использовании релаксации с биологической обратной связью по ощущениям...91

ГЛАВА VI ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ...95

ВЫВОДЫ...107

й: ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ...108

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ... 109