

1) форма организации процесса физического воспитания должна обеспечивать как можно большие возможности для освоения каждым ценностей физической культуры и спорта в соответствии с индивидуальными задатками и интересами, уровнем физического развития и подготовленности;

2) обязательное использование в процессе физического воспитания современных технологий спортивной и оздоровительной тренировки;

3) инновационные преобразования в физическом воспитании должны осуществляться постепенно и поэтапно (вначале создание экспериментальных групп).

Нам представляется, что настала пора рассматривать современный процесс вузовского физического воспитания не как «урокодательство» и выполнение определенных нормативов, а как востребованное и осознанное студентами явление. Физическое воспитание в вузе должно заложить, прежде всего, фундамент личностной здоровьесберегающей физической культуры не только на ближайшее время, но и на долгие годы.

Е. А. Палабугин, А. Ф. Терешкин

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, ПОД ВЛИЯНИЕМ УМСТВЕННОЙ НАГРУЗКИ

Оценка функционального центральной нервной системы, проводилась у студентов 4 курса, специальности физическая культура, при помощи теста САН. В исследовании участвовало 33 человека.

Тест САН - позволяет количественно оценить текущее психическое состояние обследуемого по трем шкалам — самочувствие, активность, настроение. Анкета состоит из 30 противоположных по смыслу характеристик.

Испытуемые должны отмечать то место на 7 - балльной шкале, которое в наибольшей степени отражает их состояние в данный момент. Суммарные результаты по каждому из трех состояний усредняются и могут варьировать от одного (наихудший показатель) до семи (наилучший показатель) баллов.

Исследование проводилось до начала занятия и после.

Умственная нагрузка представляла из себя две лекции подряд по дисциплине “Спортивная медицина”.

Итоги анкетирования показали следующие результаты, представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели исследования САН (Самочувствие)

№	Утверждение	Начало занятия	Конец занятия
1	Самочувствие хорошее	5,87	5,33
2	Чувствую себя сильным	5,36	4,84
3	Работоспособный	5,30	5,15
4	Полный сил	5,30	4,81
5	Расслабленный	4,87	5,03
6	Здоровый	5,54	5,84
7	Отдохнувший	4,36	3,15
8	Свежий	4,81	3,84
9	Выносливый	5,21	5
10	Бодрый	4,75	4,2

Начало занятия: средний балл – 1,55. Конец занятия: средний балл – 1,43

Эти данные указывают на то, что самочувствие студентов к концу занятия ухудшается, особенно пунктами 19 и 20 (отдохнувший, свежий).

Наименьшие сдвиги обнаружены по пунктам 13, 14 (расслабленный, здоровый).

Таблица 2

Показатели исследования САН (Активность)

№	Утверждение	Начало занятия	Конец занятия
1	Активный	4,57	5
2	Подвижный	4,09	4,51
3	Быстрый	4,57	4,75
4	Деятельный	5,12	5
5	Увлеченный	4,54	4,57
6	Равнодушный	4,75	4,69
7	Возбужденный	3,27	4
8	Желание работать	2,54	2,78
9	Соображать легко	4,18	4,78
10	Внимательный	4,87	5,03

Начало занятия: средний балл – 1,28. Конец занятия: средний балл – 1,36

Средние данные активности студентов к концу занятия почти не отличались от начальных. Отмечено повышение возбуждения, что видимо, связано с нарушением регуляторных процессов в центральной нервной системе.

Таблица 3

Показатели исследования САН (Настроение)

№	Утверждение	Начало занятия	Конец занятия
1	Утверждение	Начало занятия	Конец занятия
2	Веселый	5,33	5,36
3	Хорошее настроение	5,57	5,24
4	Счастливый	5,57	5,21
5	Жизнерадостный	5,75	5,54
6	Восторженный	4,51	4,48

Продолжение таблицы 3

7	Радостный	5,33	5,12
8	Спокойный	5,42	5,24
9	Оптимистичный	5,63	5,48
10	Полный надежд	5,39	5,30

Начало занятия: средний балл – 1,61. Конец занятия: средний балл – 1,57.

Средние данные табл. 3 указывают на спад настроения к концу занятия, особенно снижается оптимизм и настроение (пункт 6 и 24)

В итоге исследования выявлено, что умственная нагрузка в виде двух лекций подряд по предмету “Спортивная медицина” является достаточной нагрузкой для студентов 4-го курса.

Так же, путем анализа теста САН выявлено, что такого вида нагрузка слишком однообразна и утомительна, так как к концу занятия проявляется снижение настроение и ухудшение самочувствия, что отрицательно сказывается на работоспособности студентов.

**Е. Ю. Панова, Ю. В. Разумкова, А. В. Втюрин,
В. А. Коршунова, Г.В. Втюрина**
Российский государственный профессионально-
педагогический университет, Екатеринбург

ИНФОРМИРОВАННОСТЬ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖЕЙ И ВУЗОВ О ВИЧ – ИНФЕКЦИИ

СПИД – одна из важнейших медицинских и социально-экономических проблем современности. До сих пор не получена вакцина против СПИДа, нет лекарственных препаратов, обеспечивающих полное выздоровление больных, а вместе с тем лечение и содержание больных и инфицированных,