

Домахина К.В., Черепанов К.Ю., Терешкин А.Ф.
Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, РГППУ

ОЦЕНКА УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У СТУДЕНТОВ НА ТЕОРЕТИЧЕСКИХ И ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ

Аннотация. В работе проводилась сравнительная оценка умственной работоспособности студентов по функциональному состоянию ЦНС на теоретических и практических занятиях.

Ключевые слова: умственная и физическая работоспособность студентов, ЦНС.

Domakhina K. V., Cherepanov K. Yu., Tereshkin, A. F.
Russian state vocational pedagogical University,
Ekaterinburg

ASSESSMENT OF MENTAL HEALTH OF STUDENTS ON THEORETICAL AND PRACTICAL TRAINING

Abstract. In the work carried out a comparative assessment of mental health of students in the functional state of the CNS on the theoretical and practical training.

Keywords: mental and physical fitness of students, the Central nervous system.

Оценка функционального состояния центральной нервной системы, проводилась у студентов 3 курса, факультета физической культуры, при помощи теста САН. В исследовании участвовало 15 человек. 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 лекцию по спортивной дисциплине, а физическая нагрузка проводилась в виде практического занятия по аэробике и фитнесу.

Итоги анкетирования после умственной нагрузки показали следующие результаты. До начала занятия, средний балл по самочувствию до занятия составил – 5,4 балла, а после – 4,8 балла. Эти данные указывают на то, что самочувствие студентов к концу занятия ухудшается, особенно пунктами : полный сил, расслабленный, отдохнувший, свежий. Наименьшие сдвиги обнаружены по пунктам: самочувствие хорошее, здоровый, выносливый. Средний балл по активности до занятия – 4,8 балла, после – 3,9 балла. Средние данные активности студентов к концу занятия понизились, снизились показатели по пунктам: деятельный, возбужденный, желание работать. Средний балл по настроению до занятия составил – 5,5 балла, после занятия – 5,1 балла. Средние данные указывают на спад настроения к концу занятия, особенно снижается хорошее настроение и оптимизм. В то же время умственная нагрузка отрицательно повлияла на спокойствие студентов, снизилась их усидчивость.

Итоги анкетирования после физической нагрузки показали следующие результаты. Средний балл до начала занятия по самочувствию составил – 5,1 балл, после – 5,1 балл. Средний балл не изменился, однако пункты расслабленный и отдохнувший снизились. Средний балл по активности до занятия – 3,9 балла, а после – 4,2 балла. Средний балл таблицы увеличился, что говорит о росте активности к концу занятия. Средние баллы по настроению составили: до занятия – 5,4 балла, после – 5,4 балла, средний балл остался прежним, а пункты счастливый и довольный увеличились.

В ходе исследования выявлено, что умственная деятельность в виде лекции по спортивной дисциплине предъявляет значительные требования к ЦНС студентов 3-го курса. Анализ теста САН показал, что испытуемые недостаточно адаптированы к длительным и однообразным умственным нагрузкам. Так, к концу занятий выявилось снижение желания работать, ухудшилось самочувствие, снизилась сосредоточенность и усидчивость. А физическая деятельность в виде учебного занятия по аэробике и фитнесу показала, что самочувствие, активность и настроение остались на прежнем уровне, а по некоторым показателям, как: счастливый, работоспособный и полный сил – даже улучшились. Следовательно, для улучшения функционального состояния ЦНС можно сочетать умственную нагрузку с физической.