

*Тимофеева А.И., Терешкин А.Ф.*

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия

## МЕТОДИКА САН

*Аннотация.* Исследовалось влияния умственной и физической нагрузки на функциональное состояние центральной нервной системы.

*Ключевые слова:* центральная нервная система, студенты, физическая и умственная нагрузки, САН.

Анализ функционального состояния центральной нервной системы проводился при помощи бланка теста САН, который включает в себя семиступенчатую шкалу оценок. Каждую категорию – самочувствие, активность, настроение – характеризуют 10 пар слов. В исследовании участвовало 15 студентов.

Задача испытуемого - выбрать и отметить цифру, более точно отражающую его состояние в момент обследования.

Умственная нагрузка заключалась в контрольной работе по спортивной медицине на протяжении учебной пары.

Средний балл до занятия составил: самочувствие – 5; активность – 4,3; настроение – 5.

Сразу после проведения контрольной точки по спортивной медицине результаты были таковы : самочувствие – 5,4; активность – 5; настроение – 5,5.

Полученные средние показатели изменились незначительно. В то же время отдельные характеристики теста САН свидетельствуют об их качественном изменении. Увеличились показатели: активности (4,6 - 5,5), счастья ( 5,3 -6,4), деятельности ( 4,6 – 5,7), расслабленности ( 3,7 – 4,8), способности легко соображать ( 4 – 5,2), внимательности ( 4,5 – 5,4), удовольствия ( 4,3 - 5,8). Уменьшились показатели: самочувствия ( 5,7 – 5,3), здоровья ( 6 – 5,5), усталости ( 4,1 – 5,4). После умственной нагрузки в значительной степени снизилось желание работать (6,3 – 3,9).

Физическая нагрузка заключалась в практическом занятии по прикладной физической культуре на протяжении учебной пары.

Средний балл до физической нагрузки составил: самочувствие – 6,1; активность – 5,4; настроение – 6.

Средние показатели после физической нагрузки изменились не существенно: самочувствие – 5,9; активность – 5,6; настроение – 6,1. Однако по отдельным характеристикам изменения носили видимый характер. Увеличились показатели: увлеченности ( 5,2 – 5,8), восторженности (5,5 – 6), внимательности ( 5,7 – 6,2). Уменьшились показатели: активности ( 6,2 – 5,4), работоспособности (6,5 – 5,8), расслабленности ( 5,4 – 4,6), озабоченности ( 5,8 - 4,9). После физической нагрузки возросла степень усталости (4,7-6,1).

Следовательно, тест бланка САН является объективным показателем оценки текущего и срочного состояния центральной нервной системы после физической и умственной нагрузок.

#### *Библиографический список*

1. Выготский Л.С .Педагогическая психология. Москва – 1999 – 536 с.
2. Ильин Е.П. Психология спорта. М. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
3. Леонова А. Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. – М.: Изд-во Моск. ун-та. 1984. – 200 с.

***Тихонова Н.В., Комлева С.В.***

Российский государственный профессионально-педагогический университет  
г. Екатеринбург, Россия

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В ПОКОЛЕНИИ ДЖАМПЕРОВ**

*Аннотация.* Развивающийся информационный мир вносит свои коррективы в привычный нам образ жизни. В статье поднимаются вопросы влияния информационных технологий на формирование здорового образа жизни.

*Ключевые слова:* здоровый образ жизни, информационные технологии, коммуникации, развитие, джамперы.

Современный мир просто напичкан новыми технологиями – разнообразными девайсами и гаджитами. Приятно ощущать себя мобильным человеком, подвижным, не сидящим на мест, постоянно находящийся в