4. Митяева, А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учебное пособие / А. М. Митяева. Москва: Академия, 2010. 192 с.

Тимофеева А.И., Бараковских К.Н.
Российский государственный профессионально-
педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

АНАЛИЗ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ СОСТОЯНИЯ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье описана диагностическая методика «Самочувствие, активность, настроение». Представлены результаты исследования влияния умственной и физической нагрузки на функциональное состояние центральной нервной системы студентов.

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

Важной задачей каждого преподавателя является не только учебно-воспитательная работа, но и контроль за психологическим и психическим состоянием обучающихся, так как эти элементы являются составляющими процесса гармоничного развития личности и полноценного процесса обучения [1]. За проявление данных состояний отвечает центральная нервная система, работу которой можно оценить различными методиками, например, воспользоваться методикой САН [2].

Методика САН – это методика оценки текущего психического состояния испытуемого. САН расшифровывается как «Самочувствие, активность, настроение» [3]. Данная методика была разработана физиологом, гигиенистом и доктором медицинских наук Доскиным В.А. в 1973 году, который использовалась в исследовательской деятельности с участием школьников и студентов не младше 14-15 лет [3].

Используемый нами методика, а именно ее бланк содержит 30 пар антагонистических характеристик, которые в ходе исследования выступают критериями оценки собственного состояния испытуемого путем выбора цифры, соответствующей уровню того или иного положения.

При выборе самого негативного полюса пары, его оценивают в 1 балл, а последний показатель позитивного полюса - в 7 баллов. Необходимо отметить, что полюса шкал всегда меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы,

отрицательные – низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории и подсчитывается сумма баллов по каждой из них. Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы - 4. Оценки, превышающие 4 балла, свидетельствуют о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже 4 доказывают обратное. Стандартные оценки состояния - 5,0-5,5 баллов.

Нами было проведено исследование текущего психологического состояния студентов, к котором приняло участие 15 человек. Анализ функционального состояния центральной нервной системы проводился при помощи бланка теста САН, который включает в себя семиступенчатую шкалу оценок. Задача испытуемых заключалась в выборе и отметке цифры, более точно отражающей его состояние в момент обследования [3].

Умственная нагрузка заключалась в выполнении контрольной работы по дисциплине «Спортивная медицина» на протяжении учебной пары. Средний балл до выполнения составил: самочувствие – 5; активность – 4,4; настроение – 5. Сразу после выполнения контрольной работы были следующие: самочувствие – 5,5; активность – 5; настроение – 5,6.

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

Физическая нагрузка заключалась в практическом занятии по дисциплине «Прикладная физическая культура» 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 (с 5,2 до 5,8), восторженности (с 5,5 до 6), внимательности (с 5,7 до 6,2). Уменьшились показатели: активности (с 6,2 до 5,4), работоспособности (с 6,5 до 5,8), расслабленности (с 5,4 до 4,6), озабоченности (с 5,8 до 4,9). После физической нагрузки возросла степень усталости (с 4,7 до 6,1).

По результатам проведенного исследования можно говорить о том, что методика САН надёжный и проверенный способ быстро и эффективно оценить психологическое состояние учащихся, который

выступает объективным показателем оценки текущего и срочного состояния центральной нервной системы после физической и умственной нагрузок, благодаря которому можно судить о психическом состоянии студентов, которое является важным и неотъемлемым фактором при планировании и организации учебно-воспитательного процесса [2].

Библиографический список

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

Титова О.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У САМБИСТОВ

Аннотация. Высокие моральные и волевые качества самбиста должны сочетаться с отлично развитыми физическими качествами и двигательными способностями. Незрелость тех или иных качеств являются причинами, из-за которых спортсмен проигрывает.

Ключевые слова: самбо, самбисты, моральные качества, волевые качества, методы воспитания.

Самбо является видом борьбы, созданным в 1938 году в Советском Союзе. Данный вид единоборств содержит в себе большое количество приемов из многих национальных видов борьбы. Умение правильно совершать приемы, а также вовремя их применять, позволяет защищать себя и своих близких в любой жизненной ситуации, без применения оружия. Именно поэтому он привлекает как мужчин и женщин, так и подростков. Главной целью борьбы является правильное использование нужного болевого приема, для того, чтобы противник сдался и признал себя побежденным, либо совершить бросок соперника на спину, и при этом остаться стоять на ногах.

Во время занятия самбо, спортсмены всесторонне испытывают свою волю, а также развивают свои волевые качества, такие как: выдержка, трудолюбие, настойчивость, самодисциплина, инициативность, данный вид борьбы помогает спортсмену научиться контролировать свои чувства и эмоции, становиться зрелым и мужественным.