

**УДК 378.037**

**Психологические аспекты физического воспитания по типам  
высшей нервной деятельности**

**Одинокова Юлия Андреевна**

**Бартдинова Гузель Альбертовна**

**Сулейманова Зиля Гильмановна**

**Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа**

**Аннотация.** Большое количество обоснованных психологических методик и имеющиеся современные статистические данные указывают на необходимость внесения корректировок в процесс обучения с целью воспитания у современных студентов профессиональных навыков. Целью представленного в статье исследования явилось сравнение типов высшей нервной деятельности и силы нервной системы у студентов третьих курсов различных вузов и анализ полученных данных.

**Ключевые слова:** персонифицированный подход, высшая нервная деятельность, профессиональные компетенции, физическое воспитание студентов, психология физического воспитания.

**Psychological aspects of physical education by types of higher nervous activity**

**Odinokova Yulia Andreevna**

**Bartdinova Guzel Albertovna**

**Suleymanova Zilya Gilmanovna**

**Bashkir State Medical University, Ufa**

**Abstract.** A large number of substantiated psychological methods and available modern statistical data indicate the need to make adjustments to the learning process in order to develop professional skills in modern students. The goal of the research presented in the article was to compare types of higher nervous activity and the strength of the nervous system among third-year students from different universities and analyze the obtained data.

**Keywords:** personalized approach, higher nervous activity, professional competencies, physical education of students, psychology of physical education.

**ВВЕДЕНИЕ.** Согласно теории И.П. Павлова, критериями типологических свойств нервной системы являются сила процессов торможения и возбуждения, их уравновешенность и подвижность [1].

Проанализировав литературу и основываясь на физиологических данных по ВНД, можно предположить, что при ранжировании занятий по типам и силе высшей нервной деятельности вероятность достижения высоких результатов и мотивированности студентов к занятиям возрастает [2].

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Целью исследования является рассмотрение вероятности внесения определённых обоснованных корректировок в составление методических планов для занятий физической культурой в соответствии с применением персонифицированного подхода к обучению, основанного на типах и силе высшей нервной деятельности студентов.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. Определить и сравнить силу нервной системы у студентов третьего года обучения БГМУ, УУНиТ и УИГПС МЧС РФ по 15 человек из каждого вуза;

2. Выявить типы высшей нервной деятельности у студентов третьего года обучения различных вузов города Уфы (УУНиТ, БГМУ) и Екатеринбурга (УИГПС МЧС РФ);

3. Дать рекомендации по написанию методических планов к занятиям физкультурой с учетом полученных данных, направленных на развитие гармоничной личности и воспитание студента в профессионала высокого уровня [3].

**МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Для исследования типов и силы нервной деятельности студентов вузов использовались следующие методы: определение типов высшей нервной деятельности (ВНД) по опроснику Айзенка; определение силы нервной системы по Теппинг тесту по Ильину; анализ научно-методической литературы по проблеме исследования и методы математической статистики.

Исследование проводилось в 2023 году на базе университетов БГМУ, УУНиТ и УИГПС МЧС РФ. В исследовании приняли участие 45 обучающихся в возрасте от 20 до 24 лет. Анализ полученных данных проводился без учёта пола опрашиваемых.

Профессиограмма – это система признаков, описывающих ту или иную профессию, а также перечень норм и требований, предъявляемых этой профессией или специальностью к работнику [4]. При оценке профессиограммы педиатра было выяснено, что для успешного овладения профессиональными компетенциями ему необходимы высокая координация и интуитивно развитое чувство движения. Профессиограмма программиста включает требования, такие как отсутствие патологий зрительного анализатора, высокий уровень выносливости, высокая координация кистей рук, сила мышц пояса верхних конечностей, а также общая тренированность организма. В профессиограмме пожарного предполагаются высокие уровни физической подготовки, выносливости и исключительно пластичная нервная система [5].

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Полученные результаты по опроснику Айзенка представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Типы ВНД студентов

Типы ВНД по опроснику Айзенка			
	БГМУ	УУНиТ	МЧС
Холерик	15	10	45
Сангвиник	25	15	30
Флегматик	45	25	15
Меланхолик	15	50	10

Полученные данные указывают на то, что среди студентов БГМУ преобладающим типом высшей нервной деятельности является инертный или флегматичный (45% опрошенных). Среди студентов УУНиТа преобладающим типом высшей нервной деятельности является слабый или меланхолический (50% опрошенных). Среди студентов УИГПС МЧС РФ 45 % приходится на безудержный или холеричный тип высшей нервной деятельности.

Полученные результаты теппинг теста по Ильину представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Сила нервной системы у студентов

Сила НС по Теппинг тесту			
	БГМУ	УУНиТ	МЧС
Сильная НС	20	15	47
Слабая НС	25	40	10
Средне-слабая НС	10	25	13
Средняя НС	45	20	30

Полученные результаты указывают на то, что сильная нервная система характерна для студентов УИГПС МЧС РФ (47%). Среди студентов БГМУ преобладает средняя сила нервной системы (45%), а студентам УУНиТ присуща слабая нервная система (40% опрошенных).

**ВЫВОДЫ.** Персонифицированный подход к составлению методических планов по занятиям физической культурой для студентов высших учебных заведений, целью которого является повышение вовлеченности студентов в процесс формирования приверженности здоровому образу жизни, должен основываться на проведенных психологических тестах по определению типов высшей нервной деятельности и тестах по определению силы нервной системы.

Для воспитания гармоничной личности у сильного уравновешенного и подвижного типа (сангвиник) упражнениями коррекции могут выступать занятия, направленные на развитие эмоциональной устойчивости – упражнения, содержащие элементы риска, воспитание привычки самоконтроля за своим состоянием, формирование навыков преодоления скованности.

Для сильного уравновешенного и инертного типа (флегматик) будет полезно развитие таких качеств, как смелость и решительность – упражнения, содержащие элементы новизны, риска и опасности при изменении и усложнении условий их выполнения: передвижение на значительной высоте по узкой опоре; прыжки в воду.

Методом воспитания гармоничной личности у сильного и неуравновешенного типа (холерик) могут являться упражнения, направленные на развитие психической устойчивости – упражнения в острых эмоциональных ситуациях при нервно-психическом напряжении, при наличии опасности: преодоление водных преград; единоборства.

Для студентов со слабым типом высшей нервной деятельности (меланхолик) методом гармонизации личности могут послужить физические упражнения, направленные на устойчивость внимания и способность его переключения — специальные упражнения и дополнительные задания, требующие выполнения команд и сигналов в быстроменяющейся обстановке.

Однако следует отметить, что новые двигательные навыки формируются лишь благодаря многократному повторению, что означает необходимость постепенного введения корректирующих физических упражнений.

#### **СПИСОК ИСТОЧНИКОВ**

1. Дорохов Р. Н. Основы и перспективы возрастного соматотипирования // Теория и практика физической культуры. 2000. № 9. С. 10–12.
2. Якупова А. А. Психолого-педагогические проблемы физической культуры и спорта // Социально-гуманистические технологии в управлении человеческими ресурсами в сфере физической культуры, спорта и здоровья. Потенциал спорта в системе международных отношений : сборник научных статей и докладов Международной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Министерства спорта. Санкт-Петербург, 2023. С. 279–282.
3. Мотков О. И. Исследование гармоничности личности : монография. Москва : РУСАЙНС, 2020. 168 с.
4. Дорохов Р. Н., Губа В. П., Петрухин В. Г. Методика раннего отбора и ориентации в спорте (соматический тип и его функциональная характеристика). Смоленск : СГИФК, 1994. 82 с.
5. Иванова С. П., Кузьменкова Л. В. К вопросу о формировании развитой системы психологического обеспечения профессиональной деятельности сотрудников МЧС России // Вестник СПб ин-та ГПС МЧС России. 2006. № 1-2. С. 178–181.

REFERENCES

1. Dorokhov R. N. (2000), “Fundamentals and prospects of age somatotyping”, *Theory and practice of physical culture*, No 9, pp. 10–12.
2. Yakupova A. A. (2023), “Psychological and pedagogical problems of physical culture and sports”, *Social and humanitarian technologies in human resource management in the field of physical culture, sports and health. The potential of sport in the system of international relations*, Collection of scientific articles and reports of the International scientific and practical conference dedicated to the 100th anniversary of the Ministry of Sports, St. Petersburg, pp. 279–282.
3. Motkov O. I. (2020), “The study of the harmony of personality”, monograph, Moscow, RUSAINS, 168 p.
4. Dorokhov R. N., Guba V. P., Petrukhin V. G., (1994), “Methods of early selection and orientation in sports (Somatic type and its functional characteristics)”, Smolensk, SGIFK, 82 p.
5. Ivanova S. P., Kuzmenkova L. V., (2006), “On the issue of forming a developed system of psychological support for professional activities of employees of the Ministry of Emergency Situations of Russia”, *Bulletin of St. Petersburg Institute of State Fire Service of EMERCOM of Russia*, No. 1-2, pp. 178–181.

**Информация об авторах:**

**Одинокова Ю.А.**, преподаватель кафедры физической культуры, odinokova922@gmail.com.

**Бартдинова Г.А.**, старший преподаватель кафедры физической культуры, bartguz@yandex.ru.

**Сулейманова З.Г.**, старший преподаватель кафедры физической культуры, zgsulejmanova@mail.ru.

*Поступила в редакцию 18.04.2024.*

*Принята к публикации 16.05.2024.*