

## Тема практического занятия №2:

# ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

### Вопросы для обсуждения на занятии:

1. Основные понятия.
2. Особенности учебного труда студентов.
3. Формирование профессионально важных качеств средствами физической культуры, спорта и туризма.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Практическое занятие проводится в очном или дистанционном формате по расписанию занятий. На практическом занятии Вам будут предложены вопросы для устного ответа (смотри вопросы 1-3) и электронный тест.

Примерные вопросы электронного теста:

Тест 1: Умственный и малоподвижный труд влечет (укажите один правильный ответ)?

**биохимические и физиологические изменения, восстановление которых происходит в несколько раз медленнее**  
активизацию функциональных систем организма  
развитие физических качеств  
укрепление мышц ног, живота, спины

Тест 2: Вставьте пропущенное слово: Сочетание соответствующих возможностей человека, обладающего специальными знаниями, умениями, навыками, физическими, психологическими и физиологическими качествами, совершать целенаправленные действия, формировать процессы мыслительной деятельности – это

---

(правильный ответ – **работоспособность**)

Дополнительная информация:

<https://theslide.ru/uncategorized/psihofiziologicheskie-osnovy-uchebnogo-truda-i-intellektualnoy>

## **Методико-практическое задание**

### **«Методика определения силы воли (Р.С. Немова)»**

Воля – это сознательная саморегуляция субъектом своей деятельности, обеспечивающая преодоление трудностей при достижении жизненных целей. Волевая регуляция поведения человека развивается по нескольким направлениям: путем преобразования непроизвольных психических процессов в произвольные, обретения человеком контроля над своими действиями и поведением и выработки эмоционально-волевых качеств. В результате волевой саморегуляции индивид ставит перед собой более перспективные цели и более трудные задачи, требующие значительных волевых усилий в течение достаточно длительного времени.

### **Инструкция по выполнению**

Содержание предлагаемого задания, необходимо выполнить само тестирование. Тест состоит из 20 суждений. На каждое из суждений предусмотрено несколько альтернативных ответов.

1. Выберите на каждое из суждений наиболее подходящую, с вашей точки зрения, альтернативу (см. таблицу оценка ответов). Данные вашего выбора запишите в таблицу (см. бланк выполнения задания).

2. В таблице, запишите итоговый результат, подсчитав баллы действием сложением, расшифровку результата.

3. На основании расшифровки результата проанализируйте полученный результат, запишите вывод и методические рекомендации.

### **Тест - опросник**

**1. Часто ли вы задумываетесь над тем, какое влияние ваши поступки оказывают на окружающих?**

- a) очень редко;
- b) редко;
- c) достаточно часто;
- d) очень часто.

**2. Случается ли вам говорить людям что-либо такое, во что вы сами не верите, но утверждаете из упрямства, наперекор другим?**

- a) да;
- b) нет.

**3. Какие из перечисленных ниже качеств вы более всего цените в людях?**

- a) анастойчивость;
- b) широту мышления;
- c) умение показать себя.

**4. Имеете ли вы склонность к педантизму?**

- a) да;
- b) нет.

**5. Быстро ли вы забываете о неприятностях, которые случаются с вами?**

- a) да;
- b) нет.

**6. Любите ли вы анализировать свои поступки?**

- a) да;
- b) нет.

**7. Находясь среди людей хорошо известных, вы:**

- a) стараетесь придерживаться правил поведения, принятых в этом кругу;
- b) стремитесь оставаться самим собой.

**8. Приступая к выполнению трудного задания, стремитесь ли вы не думать об ожидающих вас проблемах?**

- a) да;
- b) нет.

**9. Какая из перечисленных характеристик вам подходит больше всего?**

- a) мечтатель;
- b) «рубаха-парень»;
- c) усерден в работе;
- d) пунктуален и аккуратен;
- e) любит философствовать;
- f) суетлив.

**10. При обсуждении того или иного вопроса вы:**

- a) всегда высказываете свою точку зрения, даже если она отличается от мнения большинства;
- b) считаете, что в данной ситуации лучше всего промолчать и не высказывать свою точку зрения;
- c) внешне поддерживаете большинство, внутренне оставаясь, при своем мнении;
- d) принимаете точку зрения других, отказываясь от права иметь собственное мнение.

**11. Какое чувство у вас вызывает неожиданный вызов к руководителю?**

- a) раздражение;
- b) тревогу;
- c) озабоченность;
- d) никакого чувства не вызывает.

**12. Если в пылу полемики ваш оппонент срывается и допускает личный выпад против вас, то вы:**

- a) отвечаете ему тем же;
- b) не обращаете на это внимания;
- c) демонстративно оскорбляетесь;
- d) прерываете с ним разговор, чтобы успокоиться.

**13. Если вашу работу заблокировали, то вы:**

- a) испытываете досаду;
- b) испытываете чувство стыда;
- c) гневаетесь.

**14. Если вы вдруг попадаете впросак, то кого вините в этом в первую очередь?**

- a) самого себя;
- b) судьбу, невезение;
- c) объективные обстоятельства.

**15. Не кажется ли вам, что окружающие вас люди недооценивают ваши способности и знания?**

- a) да;
- b) нет.

**16. Если друзья или коллеги начинают над вами подтрунивать, то вы:**

- a) злитесь на них;
- b) стараетесь уйти от них и держаться подальше;
- c) сами включаетесь в игру и начинаете подыгрывать им,
- d) подшучивая над собой;
- e) делаете безразличный вид, но в душе негодуете.

**17. Если вы очень спешите и вдруг не находите свою вещь на привычном месте, то:**

- a) будете молча продолжать ее поиски;
- b) уйдете, оставив нужную вещь дома.

**18. Что, скорее всего, выведет вас из равновесия?**

- a) длинная очередь в приемной у какого-нибудь чиновника, к которому вам необходимо срочно попасть;
- b) толчея в общественном транспорте;
- c) необходимость приходить в одно и то же место несколько раз подряд по одному и тому же вопросу.

**19. Закончив с кем-то спор, продолжаете ли вы его вести мысленно, приводя все новые аргументы в защиту своей точки зрения?**

- a) да;
- b) нет.

**20. Если для выполнения срочной работы вам представится возможность выбрать себе помощника, то кого из следующих возможных кандидатов в помощники вы предпочтете:**

- a) исполнительного, но безынициативного человека;
- b) человека, знающего дело, но спорщика и несговорчивого;
- c) человека одаренного, но с ленцой.

### Оценка результатов тестирования

В таблице, помещенной ниже, указано, какое количество баллов в этой методике может получить испытуемый за тот или иной избранный ответ.

#### Бальные оценки за ответы испытуемого

Порядковый номер суждения	Вариант ответа					
	a	b	c	d	e	f
1	0	1	2	3	-	-
2	0	1	-	-	-	-
3	1	1	-	-	-	-
4	2	0	-	-	-	-
5	0	2	-	-	-	-
6	2	0	-	-	-	-
7	2	0	-	-	-	-
8	0	2	-	-	-	-
9	0	1	3	2	2	0
10	2	0	0	0	-	-
11	0	1	2	0	-	-
12	0	2	1	3	-	-
13	2	1	0	-	-	-
14	2	0	0	-	-	-
15	0	2	-	-	-	-
16	0	1	2	0	0	-
17	2	0	1	-	-	-
18	1	0	2	-	-	-
19	0	2	-	-	-	-
20	0	1	2	-	-	-

## Диапазоны и формулировки результатов

Если сумма набранных баллов 14 и менее, то данный испытуемый считается человеком со слабой волей.

При сумме баллов от 15 до 25 характер и воля человека считаются достаточно твердыми, а поступки - в основном реалистичными и взвешенными.

При общей сумме баллов от 26 до 38 характер человека и его воля считаются очень твердыми, а его поведение в большинстве случаев – достаточно ответственным. Есть, правда, опасность увлечения силой воли с целью самолюбования.

При сумме баллов выше 38 воля и характер человека считаются близкими к идеальным, но иногда возникает сомнение в том, достаточно ли правильно и объективно человек себя оценил.

### Бланк выполнения задания

Порядковый номер суждения	Вариант ответа	Балл
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

Итоговый результат:	
Диапазон и расшифровка формулировки результата:	
Вывод:	
Методические рекомендации:	