

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:	