

## **УПРАВЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ СТУДЕНТА В УЧЕБНО-ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВУЗА**

**Марков К.К., Николаева О.О.**

ФГАОУ ВПО Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия  
(660041, г. Красноярск, проспект Свободный, 79), e-mail: k\_markov@mail.ru

Рассмотрены проблемы медико-биологического обеспечения учебного процесса студента вуза в условиях интенсификации его учебной деятельности и повышения требований к эффективности обучения. Оптимальным является учебный процесс студента, в котором ритм внешних педагогических воздействий согласуется с индивидуальным ритмом адаптации психофизиологических функций. Должный уровень психофизиологического состояния организма студента может быть обеспечен на основе комплексной системы управления с двухуровневой системой экспресс-диагностики и биологической обратной связью, позволяющей обеспечить оперативный контроль и управление психическим состоянием студентов, сохраняя его высокую профессиональную работоспособность в процессе обучения. Принципиальная схема управления психофизиологическим состоянием студента включает методы интенсивной, срочной реабилитации: фармакологические средства, гипнотерапию, электростимуляционные и рефлексотерапевтические воздействия, в том числе на биологически активные точки, а также овладения студентом навыками саморегуляции.

## **MANAGEMENT OF THE STUDENT MENTAL CONDITION IN EDUCATIONAL AND INDUSTRIAL ACTIVITY OF HIGH SCHOOL**

**Markov K.K., Nikolaeva O.O.**

Siberian federal university, Krasnoyarsk, Russia (660041, Krasnoyarsk, Svobodny, 79), k\_markov@mail.ru

Article considers problems of medical and biologic maintenance of the high school student educational process in the conditions of his educational activity intensification and increase of requirements to learning efficiency. Educational process of the student in which the rhythm of external pedagogical influences will be co-ordinated with an individual rhythm of psychophysiological functions adaptation is optimum. Due level of the student organism psychophysiological condition can be provided on the basis of a complex control system with two-level express diagnostics and the biological feedback, allowing to provide operative control and management of students mental condition, keeping his high professional working capacity in the training course. The basic scheme of the student psychophysiological condition management includes methods of intensive, urgent rehabilitation: pharmacological means, hypnosis therapy, electrical stimulation and reflex therapy influences, including on biologically active points, and also mastering by the student by skills of self-control.

## **ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В СООТВЕТСТВИИ С ТИПОЛОГИЕЙ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА**

**Марков К.К.<sup>1</sup>, Николаева О.О.<sup>2</sup>**

1 ФГАОУ ВПО Сибирский федеральный университет г. Красноярск, Россия  
(660041, г. Красноярск, проспект Свободный, 79), k\_markov@mail.ru

2 ФГОУ ВПО Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева,  
г. Красноярск, Россия (660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89), nikolaeva-ok@mail.ru

Рассмотрены проблемы индивидуализации тренировочного процесса на основе типологических характеристик спортсменов. Определена связь типологии личности с необходимыми двигательными качествами и со стилем обучения. В основу типологии личности спортсмена применительно к его спортивной соревновательной деятельности положены: направленность личности, особенности информационных процессов, специфика принятия поведенческих решений и способ ориентирования в жизни. Изучение двигательных качеств и специфики типологии спортсмена позволяет выявить и раскрыть сильные стороны личности, установить физические и психологические причины его недостатков, оценить, как и почему спортсмен теряет свои возможности, определить, как спортсмену надо тренироваться, а тренеру – как его обучать. Изучены психолого-педагогические особенности отдельных типов личности спортсменов и приведены практические рекомендации по индивидуализации их двигательной деятельности.

## **INDIVIDUALIZATION OF SPORTS TRAINING PROCESS ACCORDING TO SPORTSMAN PERSON TYPOLOGY**

**Markov K.K.<sup>1</sup>, Nikolaeva O.O.<sup>2</sup>**

1 Siberian federal university, Krasnoyarsk, Russia (660041, Krasnoyarsk, Svobodny, 79), k\_markov@mail.ru

2 Krasnoyarsk state pedagogical university, Krasnoyarsk, Russia (660049, Krasnoyarsk, A. Lebedeva, 89),  
nikolaeva-ok@mail.ru

We have considered problems an individualization of training process on the basis of sportsmen typological characteristics. Connection of the person typology with necessary motor qualities and with style of training is certain. In a