

Четвертая часть фильма может являться как контрольной, так и аналитической. В ней демонстрируются технические движения с ошибкой, а обучаемый должен определить их после одного или нескольких просмотров, в естественной педагогической ситуации, что может быть применено на различных этапах обучения.

В зависимости от контингента обучаемых, квалификации педагога и других факторов, влияющих на процесс обучения, созданный фильм является эффективным в повышении качества педагогического процесса. Это одно из средств методического комплекса по дисциплине плавания, который дополняет «Практикум для изучения техники движений в спортивных способах плавания» и обеспечивает необходимость творческой работы студентов.

1. Беспалько, В.П. Педагогика и прогрессивные технологии обучения / В.П. Беспалько. – М.: Знание, 1995. – 135 с.

2. Селевко, Г.К. Современные образовательные технологии / Г.К. Селевко. – М.: Народное образование, 1998. – 190 с.

3. Вербицкий, А.А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход / А.А. Вербицкий. – М.: Народное образование, 1991. – 207 с.

4. Пионова, Р.С. Педагогика высшей школы / Р.С. Пионова. – Минск: БГПУ, 2002. – 256 с.

5. Кукушкин, В.С. Педагогические технологии / В.С. Кукушкин. – Ростов н/Д.: МарТ, 2002. – 336 с.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ПСИХИЧЕСКИХ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ СТУДЕНТОВ БГУФК

Ивашко С.Г.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Студенческий возраст представляет собой особый этап в жизни человека, связанный с осознанием собственной самобытности и уникальности. Студенчество объединяет молодых людей 18–25 лет, имеющих близкие цели и мотивы, с единым образовательным уровнем, занимающихся одним видом деятельности – учебно-профессиональным, направленным на получение специального образования. Период студенчества четко ограничен временными рамками – 5 лет. Основными характеристиками студенчества, отличающими его от других групп населения, являются: образовательный уровень, познавательная мотивация, социальная активность и достаточно гармоничное сочетание интеллектуальной и социальной зрелости. Считается, что в этот период достигаются оптимумы развития интеллектуальных сил [1, 2, 3]. Действительно, в юности и первом периоде зрелости человек максимально способен к освоению сложных способов интеллектуальной деятельности, преобладающим становится абстрактно-логическое мышление. Активно развивается логическая и произвольная память, увеличивается ее объем, меняются способы запоминания, причем произвольное запоминание становится при прочих равных условиях гораздо более эффективным, чем произвольное. В исследованиях Л.В. Маришук (1999) доказано, что и при произвольном запоминании, при достаточно многократном механическом повторении возможен перевод информации, не превышающей «магического числа Миллера (7 ± 2)», в долговременную память [4]. Осознание при этом наступает после усвоения, что, тем не менее, не препятствует произвольному воспроизведению заученного материала. Замедляется развитие механической памяти. В юношеском возрасте, и особенно в начале первого периода зрелости наблюдаются изменения в структуре мыслительных процессов: важно не то, какие задачи решает человек, а каким образом он это делает. Развитие личности студента, его интересы и мотивы

делают память избирательной и направленной. Студенты стараются запоминать и усваивать ту информацию, которая им будет необходима для выполнения их профессиональной деятельности. Благодаря получаемому образованию, интеллектуальное развитие обеспечивается фондом сознательно приобретаемых и приобретенных знаний, хорошей долговременной памятью, логичностью мышления, его быстротой при оперировании цифровым и вербальным материалом, сформированными умениями реализации мыслительных операций (анализа, синтеза, обобщения и др.), свободным оперированием вербальным материалом, развитой речевой деятельностью, высоким развитием свойств внимания.

Б.Г. Ананьев [1] указывал, что студенческий возраст является периодом сложного структурного преобразования интеллекта, которое очень индивидуально и вариативно. Мнемологическое ядро интеллекта человека этого возраста характеризуется постоянным чередованием «пиков» или «оптимумов» то одной, то другой из входящих в это ядро функций. Это сенситивный период для развития основных социогенных потенций человека [1]. Особое значение приобретает фактор учения как постоянной умственной работы, определяющей общий высокий тонус интеллекта, именно поэтому в структуре интеллекта особенно важное значение занимают мышление и память, развитие которых происходит асинхронно, но в то же время сопряженно и взаимосвязанно. В развитии памяти и мышления намечается несколько периодов, сопоставление которых обнаруживает удивительный феномен – своего рода «мнемологический градиент» [1]. Память и мышление – процессы переработки информации. Вся поступающая информация подвергается кодированию с помощью символов, содержащих большой объем информации. В связи с информационным анализом процесса запоминания широко изучены многообразные способы переработки информации в памяти, намечена определенная структура, т. е. общий состав и последовательность операций мнемического действия. Трактовка памяти как определенным образом организованной системы гностических и собственно мнемических действий позволила выявить и в известной мере сблизить операционный состав мыслительной и мнемической деятельности. Цели и структура мнемического действия как при запоминании, так и при припоминании подобны действию мыслительному, логическому: выделение связей и отношений, т. е. анализ и синтез. Особенно большое значение имеет анализ семантических преобразований информации, осуществляющихся в кратковременной памяти, что способствует переводу информации в долговременную память. Усвоенная с помощью понимания и запоминания информация перерабатывается с помощью памяти и фильтруется посредством ценностно-ориентированного мышления. На основе этих первичных операций строится обобщение первого уровня, выступающего в форме глобального или избирательного сохранения усвоенного. Эта сохраненная информация становится объектом новых логических действий, с помощью которых происходит перекодирование информации, построение на их основе смысловых систем и абстрагирования – образование новых понятий. Так строится второй уровень обобщения в виде рациональной систематизации знаний с помощью мышления, который приводит к перестройке механизмов «фильтрации» и «сбора или прессования» вновь усваиваемых знаний. При достаточном расширении объема информации и его интегративной организации строится третий уровень обобщения – концептуальный – формирование гипотез и концепций, совершенствование всей системы логических операций. Исходя из этого, можно попытаться объяснить подъемы и спады в развитии мнемических и логических функций: понижение уровня логических и повышение мнемических функций происходит, когда избыточность обобщений и абстрагирования ограничивает накопление и сохранение вновь усваиваемой информации. Напротив, повышение логических функций при понижении мнемических возникает тогда, когда происходит накопление избыточной информации и сохранение всей информации при некотором снижении эффективности «фильтрации» вновь усваиваемых знаний [1].

Любые восприятия, в которых человек познает окружающую действительность, обычно не исчезают бесследно. «Без памяти мы были бы существами мгновения. Наше прошлое было бы мертво для будущего. Настоящее по мере его протекания безвозвратно исчезало бы в прошлом. Не было бы основанных на прошлом ни знаний, ни навыков. Не было бы психической жизни, смыкающейся в единстве личного сознания, и невозможен был бы факт по существу непрерывного учения, проходящий через всю нашу жизнь и делающий нас тем, что мы есть» [5, с. 258], – писал С.Л. Рубинштейн. Научить человека мыслить – значит научить выполнять его логические действия в ходе решения мыслительных, обычно сопровождаемых мнемическими, задач, научить интериоризовать и экстериоризировать учебную информацию. Но если интериоризация материала связана больше с внутренней речью, более свернутой, компрессированной по сравнению с внешней, то действие, противоположное – экстериоризация предполагает свободное владение устной и письменной речевой деятельностью, которая так же неразрывно связана с мышлением и памятью как и внутренняя, ибо внешняя речь есть процесс превращения мысли в слово, «материализация ... мысли» [6, с. 355]; именно «в речи мы формулируем мысль, но, формулируя, мы сплошь и рядом ее формируем» [5, с. 395].

С целью выявления особенностей внимания, памяти и мышления – процессов, во многом, как указывалось выше, определяющих успешность обучения и интеллектуальное развитие, на III курсе со 128 студентами БГУФК было проведено исследование. Респондентам была предложена анкета, содержащая 17 утверждений, согласие или несогласие с которыми было призвано определить самооценки преобладающего способа усвоения информации, 3 вопроса требовали самооценки знаний по дисциплинам, освоение которых требует настойчивой учебной работы и использования всех видов памяти. Самооценки выставлялись по пятибалльной шкале, где: 5 баллов – полное согласие, максимальное присутствие качества; 4 балла – скорее согласие, чем несогласие, качество скорее выражено, чем не выражено; 3 балла – затрудняюсь ответить, средняя степень выраженности качества; 2 балла – скорее несогласие, чем согласие; качество скорее не выражено, чем выражено; 1 балл – полное несогласие, отсутствие качества. Для определения актуального уровня развития памяти, внимания и мышления были использованы результаты выполнения методик диагностики: памяти («Кратковременная память (слова и числа)», «Смысловая память», «Зрительная память», «Оперативная память», «Зрительная оперативная память», «Изучение оперативной памяти с помощью специального физического упражнения»), внимания («Корректирующая проба с кольцами», «Красно-черные таблицы»), мышления («Комбинаторика», «Выявление общих понятий», «Анализ отношений понятий», «Ассоциации», «Сложные ассоциации») и комплексной методики «Отыскание закономерностей» [7]; проанализированы зачетно-экзаменационные ведомости.

Учитывая специфику видов спорта, которыми занимаются студенты СПФ СИиЕ, выборку поделили на две: первая – студенты, занимающиеся спортивными играми (гандбол, баскетбол, волейбол, футбол и хоккей) – «Игровики»; вторая – студенты, занимающиеся единоборствами (борьба, бокс, фехтование) – «Единоборцы», согласно классификации видов спорта [8]. Сопоставление результатов студентов «Игровиков» и «Единоборцев» выявило значимые различия ($p < 0,05$). Так, превосходство «Игровиков» над «Единоборцами» определилось по результатам выполнения методик: «Красно-черные таблицы», соответственно – $6,45 \pm 0,16$ против $4,94 \pm 0,22$, что определяется особенностями их спортивной деятельности, требующей высокого уровня развития такого свойства внимания, как его распределение и переключение; вербальными методиками: «Комбинаторика», соответственно – $8,14 \pm 0,21$ против $7,30 \pm 0,21$; «Анализ отношений понятий» – $7,17 \pm 0,20$ против $6,44 \pm 0,28$; «Оперативная зрительная память» – $8,21 \pm 0,15$ против $7,66 \pm 0,20$. Результаты «Игровиков» вышли за диапазон средних значений, результаты «Единоборцев» – нет. Их превосходство определилось только по результатам выполнения методики «Ассоциации», соответственно – $5,04 \pm 0,16$

«Единоборцы» против $4,52 \pm 0,21$ «Игровики» ($p < 0,05$), последние, по-видимому, не серьезно отнеслись к выполнению теста, из диапазона средних значений не вышли ни те, ни другие. Результаты выполнения «Единоборцами» и «Игровиками» методики «Изучение оперативной памяти с помощью специального физического упражнения» – продемонстрировало значимое превосходство «Единоборцев», соответственно $8,50 \pm 0,07$ против $7,83 \pm 0,14$ ($p < 0,05$). Выявились значимые различия ($p < 0,05$) между «Единоборцами» и «Игровиками» и по самооценкам. Роль моторной памяти значимо выше, но в диапазоне средних значений, оценили «Единоборцы», соответственно – $5,81 \pm 0,21$ против $4,93 \pm 0,22$. Их самооценки подтвердились высокими экспертными оценками моторной памяти спортсменов обеих подгрупп – $8,73 \pm 0,06$ против $8,40 \pm 0,10$ ($p < 0,05$). Различия на достоверном уровне значимости были обнаружены при ответе на вопросы анкеты: «Игровики» значимо выше оценили свою слуховую память по сравнению с «Единоборцами», соответственно – $5,05 \pm 0,21$ против $4,40 \pm 0,22$ ($p < 0,05$) и механическую память $5,74 \pm 0,18$ против $4,77 \pm 0,24$ балла ($p < 0,05$). «Игровикам» чаще всего приходится заучивать различные игровые комбинации и финты, которые в процессе тренировки они доводят до автоматизма, а «Единоборцам» свойственна вариативность действий в поединке и успешность их выступления зависит от действий соперника, что определяет множество разнообразных комбинаций в их арсенале. «Единоборцы» значимо выше по сравнению с «Игровиками» оценили высказывание «Когда я нервничаю, я все запоминаю» (соответственно $5,30 \pm 0,25$ против $4,62 \pm 0,20$ при $p < 0,05$); это, вероятно, связано с тем, что в соревновательной ситуации им приходится рассчитывать только на себя (партнеров нет); более того, единоборствами, как правило, занимаются лица либо с повышенной агрессивностью, либо, пострадавшие в детстве от агрессивности других [9]. Возможно и другое объяснение, подтверждаемое результатами исследований [4] о влиянии эмоций на запоминание и воспроизведение информации, рассматриваемое нередко в плане негативного воздействия, например, при развитии состояния эмоциональной напряженности, касается эмоций астенических. Стенические же отрицательные, равно как и положительные, способствуют лучшему запоминанию информации.

Выборку разделили еще раз на подвыборки по половой принадлежности: 1ПВ включала 101 юношу, 2ПВ – 27 девушек. Подвыборки неравнозначны, поэтому мы ограничимся описанием только значимых различий. Сопоставление результатов выполнения психодиагностических методик испытуемыми обеих подвыборок значимых различий не обнаружило. Значимые различия были выявлены по успеваемости по дисциплинам «Иностранный язык» и «ПСМ»: девушки значимо лучше успевают по этим предметам по сравнению с юношами (соответственно «Иностранный язык» – $6,00 \pm 0,39$ против $5,03 \pm 0,22$ ($p < 0,05$); «ПСМ» – $6,70 \pm 0,14$ против $6,30 \pm 0,10$ ($p < 0,05$)); вероятно, это можно объяснить большим прилежанием девушек. В то же время и девушки недооценивают свои знания по дисциплинам «Иностранный язык» ($4,93 \pm 0,44$ – самооценки против $6,00 \pm 0,39$ – отметки; $p < 0,05$) и «ПСМ» (соответственно $5,26 \pm 0,41$ против $6,70 \pm 0,14$; $p < 0,05$); юноши значимо недооценивают свои знания по дисциплинам «ПСМ» ($5,34 \pm 0,18$ против $6,30 \pm 0,10$; $p < 0,05$) и «Психология» ($4,64 \pm 0,21$ против $5,10 \pm 0,14$; $p < 0,05$), вероятно, им кажется, что они еще много не знают и не умеют. Самооценки знаний по психологии у девушек значимо выше, чем отметки $5,89 \pm 0,35$ против $5,15 \pm 0,28$ ($p < 0,05$), а также значимо выше самооценок знаний по психологии юношей (соответственно $5,89 \pm 0,35$ против $4,64 \pm 0,21$ ($p < 0,05$)); видимо, красивые и успешные в спорте девушки, пользующиеся вниманием противоположного пола, сильно переоценили и свои учебные достижения. Девушки предпочитают «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать», так как это высказывание они оценили в $6,37 \pm 0,27$ балла, а юноши – $5,18 \pm 0,21$ балла ($p < 0,05$), хотя эти показатели у обеих подвыборок не вышли за диапазон средних величин.

Таким образом, зная закономерности функционирования процессов памяти, уровень подготовленности студентов и преобладающий способ восприятия ими информации, необ-

ходимо использовать способы предъявления учебного материала, удовлетворяющие требованиям его усвоения лицами с различными типами памяти. В физкультурном вузе следует шире использовать моторную память, так как студенты-спортсмены, в основном, – люди психомоторно одаренные, что подтверждается высокими результатами выполнения методики «Изучение оперативной памяти с помощью специального физического упражнения».

1. Ананьев, Б.Г. О проблемах современного человекознания / Б.Г. Ананьев. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.
2. Кон, И.С. Психология ранней юности / И.С. Кон. – М.: Просвещение, 1989. – 254 с.
3. Медведев, Д.А. Психология развития субъективной реальности / Д.А. Медведев. – Астрахань: Астраханский ун-т, 2004. – 350 с.
4. Маришук, Л.В. Способности к освоению иностранных языков и дидактическая технология их развития: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07 / Л.В. Маришук; СПбГУ. – СПб., 1999. – 395 с.
5. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии: учебник / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2000. – 712 с.
6. Выготский, Л.С. Психология развития человека / Л.С. Выготский. – М.: Смысл; Эксмо, 2004. – 1136 с.
7. Маришук, В.Л. Психодиагностика в спорте / В.Л. Маришук, Ю.М. Блудов, Л.К. Серова. – М.: Просвещение, 2005. – 349 с.
8. Киселев, Ю.Я. Победы! Размышления и советы психолога спорта / Ю.Я. Киселев. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 328 с.
9. Маришук, Л.В. Психология спорта: учеб. пособие / Л.В. Маришук. – Минск: БГУФК, 2006. – 108 с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ АКТИВНОСТИ НА ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ

Карнейчик В.В.¹,

Кольцова Е.В.², Пономарчук В.А., д-р филос. наук, профессор²,

¹Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка,

²Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта,

Республика Беларусь

Состояние здоровья населения – один из основных показателей, жизнеспособности любого общества, а потому профилактическая деятельность, направленная на снижение влияния негативных факторов, является одним из приоритетных направлений здравоохранительной политики государства.

Здоровье – комплексный показатель, поэтому невозможно разделять физический, психический и социальный компонент. Физическое нездоровье, как правило, вызывает психическое и социальное неблагополучие. Ухудшение здоровья приводит к снижению возможностей человека в разных областях деятельности. Здоровье неразрывно связано с образом жизни, одним из главных компонентов которого являются занятия физической культурой и спортом. Оздоровительный эффект физических упражнений обусловлен не только переводом функциональных систем организма в более активный режим, но и способностью двигательного действия гармонизировать жизнь человека [1], что позитивно сказывается на адаптации человека к социально-экономической ситуации и на реализации своего жизненного потенциала. Как правило, здоровые люди более активны при преодолении трудностей, более социально мобильны и уверены в себе. При отклонениях же в состоянии здоровья, как правило, отмечается снижение самооценки своих возможностей решительности и оптимизма, человек становится более пассивным, появляется неуверенность в своих силах. Такое состояние характеризуется депрессиями, стрессами, эмоциональным напряжением.