

ностей можно найти решительно всюду – от самых древних форм человеческой жизни до современных. Исследования XX в. показали, что религия и мораль уже у самых примитивных народов образуют неразрывное единство.

Следует обратить внимание на два момента: первое – людям на всей земле присуще понимание того, что они должны вести себя определенным образом; второе – в действительности они себя ведут несоответственно, они знают естественный закон и нарушают его. Тем не менее, тот факт, что человек может нарушить моральный закон, поступить вопреки требованиям морали, никак не отменяет абсолютности нравственных требований.

Нравственные поступки не должны быть исполнены напоказ, ради славы среди людей, мотивы таких действий не могут быть признаны нравственными. Выставление добрых дел напоказ приводит к лицемерию и ханжеству, когда от доброго дела остается лишь видимость без содержания. Делание добра должно стать для людей такой же естественной и органической потребностью, как дыхание, которое здоровый человек попросту не замечает. С одной стороны, цель анонимной помощи заключается в том, чтобы не унижать достоинство нуждающегося, а с другой – сам человек должен забыть о том, что он кому-то помог, и не рассчитывать на похвалу людей, иначе такие действия будут неискренними, но будут преследовать некие корыстные цели. От человека не требуется формального исполнения всех «пунктов» морального кодекса, но ожидается полное духовное перерождение, которое является главным средством нравственного обновления личности [3].

Человек – свободная, ответственная и творческая личность. Свобода основывается на двух истинах: первая предполагает абсолютную ценность человека как личности, вторая говорит о свободе выбора между истиной и ложью, добром и злом. Конечно, люди зависимы от окружающей среды и собственных неосознанных побуждений, но никогда полностью не поработаны ими. Человек, обладающий внутренней нравственной свободой, способен господствовать над своими чувствами и желаниями. Эта внутренняя свобода обращает свои требования не вовне, а к самому себе. Освободить себя не означает стать независимым от других людей и внешних условий, но значит стать господином своих желаний. В таком состоянии человек, несмотря на то, что его никто не заставляет и ему никто не запрещает, делает сознательный выбор в сторону нравственной жизни. Нравственность – это не привычка и не традиция, а такой же фактор выживания и самосохранения, как аккуратная эксплуатация ядерной станции или безопасность дорожного движения.

Таким образом, усилия педагога, и частности тренера, должны быть направлены, в первую очередь, на предупреждение и борьбу с негативными проявлениями в спорте, формирование умения сделать верный выбор в сложных ситуациях, которые сопровождают спортсменов практически с периода начальной спортивной подготовки. Такие умения можно формировать через косвенные средства воздействия на сознание, чувства и поведение человека: сказки, притчи, басни и самые короткие из них – пословицы и поговорки. Эти тексты культуры, не могут полностью заменить чтение книг, но, не обременяя сознание фактами и не растекаясь на детали, заостряют ум на самом главном и существенном. Самые простые, прописные истины нужно повторять и отстаивать. В нравственных поступках также нужно постоянно упражняться с полной отдачей сил, как и в тренировочном процессе в ходе подготовки к главным соревнованиям сезона.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Визитей, Н.* Идея Олимпизма и реалии современного мира / Н. Визитей, В. Манолаки // Теория и практика физ. культуры. – 2011. – № 1. – С. 43–47.
2. *Кобринский, М. Е.* Духовно-нравственное воспитание будущих специалистов по физической культуре: учеб. пособие / М. Е. Кобринский, Е. Е. Заколотная // Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд., испр. и доп. – Минск: БГУФК, 2015. – 265 с.
3. *Ткачев, А. Ю.* О мире и человеке: сборник статей / А. Ю. Ткачев. – М.: Изд-во Сретенского монастыря, 2015. – 704 с.: с ил.
4. *Харламов, И. Ф.* Теория нравственного воспитания / И. Ф. Харламов. – Минск: Изд-во БГУ, 1972. – 364 с.
5. *Титова, С. А.* Деятельность классного руководителя / С. А. Титова. – Минск: Красико-Принт, 2006. – С. 96.

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ УМСТВЕННОГО ТРУДА СТУДЕНТОВ PSYCHOPHYSIOLOGICAL FEATURES OF MENTAL WORK OF STUDENTS

Н. В. Казак

N. Kazak

*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
m.v.kazak1991@gmail.com
Belarusian State University, Minsk, Republic of Belarus*

Показана значимость изучения психофизиологических особенностей умственного труда студентов в контексте оптимизации педагогических и психических факторов, обуславливающих результативность занятий в учреждениях высшего образования.

The article demonstrates the importance of studying the psychophysiological characteristics of the mental labor of students in the context of optimization of pedagogical and mental factors which prove the effectiveness in physical training in higher education institutions.

Ключевые слова: студенты, память, внимание, умственный труд.

Keywords: students, memory, attention, mental work.

В настоящее время существует мнение, что в педагогическом процессе необходимо все больше уделять внимание личностно-ориентированной модели, которая учитывает индивидуальные особенности учащихся. Этот подход способствует углублению содержания образования в области физической культуры, и направлен на реализацию культуuroобразующей и гуманизирующей функций. Его социокультурная сущность – в представлении нового образа мира и новой, вписанной в этот образ, системы культурной деятельности личности. С одной стороны, образовательный процесс соотносится со своим социально значимым содержанием, а с другой – обусловлен опытом студента как субъекта образовательного процесса и носителя собственной культуры. В этой ситуации студент реализует своеобразие собственного образовательного пути, результатом которого является приобретение культурной идентичности. Лишь в этом случае личность воспринимает образование в области физической культуры как составную часть собственного стиля жизни, может образовать себя сама, подчинять образование целям личностного роста. Одновременно образование становится фактором психической активности личности, формой ее культурного бытия. Вместе с тем образование в значительной мере детерминировано логикой процесса развития личности, осознания ею своих потребностей, целей. А для этого должны быть созданы условия, в которых происходят процессы развития и саморазвития, воспитания и самовоспитания, обучения и самообразования.

В студенческом возрасте достигают своего максимума в своём развитии психологические свойства и высшие психические функции: внимание, восприятие, память, мышление, речь, эмоции и чувства. В период обучения в учреждении высшего образования, при наличии благоприятных условий, у студентов происходит развитие всех уровней психики. Они формируют склад мышления, который определяет профессиональную направленность личности. Для успешного обучения в этот период необходим высокий уровень общего интеллектуального развития, а именно, восприятия, памяти, мышления, внимания, эрудированности, широты познавательных интересов.

Для студенческого возраста характерны наименьшие величины латентного периода реакции на простые, комбинированные и словесные сигналы, оптимум абсолютной и разностной чувствительности анализаторов, наивысшая пластичность в образовании сложных психомоторных и других навыков.

В этом возрасте отмечается наивысшая скорость оперативной памяти и переключения внимания, решения вербально-логических задач. В этот период завершается развитие центральной нервной системы, достигается высокий уровень анализаторно-интегративной деятельности коры головного мозга. Увеличивается подвижность нервных процессов, но при этом остается некоторый дисбаланс между возбуждением и торможением. Возбуждение по-прежнему незначительно преобладает над торможением. Развитие второй сигнальной системы достигает очень высокого уровня. Таким образом, данный возраст характеризуется достижением высоких, «пиковых» результатов, основывающихся на всех предшествующих процессах биологического, психологического и социального развития.

Время учебы в учреждении высшего образования совпадает со вторым периодом юности или первым периодом зрелости, которые отличаются сложностью становления черт личности. В этом возрасте характерной чертой нравственного развития является усиление сознательности мотивов поведения. Значительно укрепляются такие личностные качества как целеустремленность, решительность, настойчивость, самостоятельность. Этот период наиболее активного развития нравственных и эстетических чувств, становления и стабилизации характера. Время преобразования всей ценностной ориентации, интенсивного формирования специальных способностей в связи с профессиональным становлением.

Существенным вкладом в решении задач по созданию благоприятных предпосылок для формирования личностных качеств может являться разработка проблемы психических состояний человека, возникающих в процессе занятий физической культурой.

В настоящее время процесс обучения в учреждениях высшего образования необходимо отнести к категории специфического труда, требующего длительного напряжения интеллектуальных, физических, эмоциональных и волевых функций. Учебная деятельность студентов связана со значительной психофизической нагрузкой, обусловленной необходимостью овладения большим объемом знаний и практических навыков.

В настоящее время итог занятий физическими упражнениями в период обучения в учреждениях высшего образования не всегда соответствует требованиям профессиональной физической подготовки будущих специалистов. Учебный процесс по физической культуре характеризуется целым рядом особенностей: постоянно нарастающим и меняющимся объемом двигательных действий, усложнением и новизной информации, необходимой для усвоения, ограниченностью во времени, выделяемого для этого, контролем качества усвоения и эффективности использования полученных знаний. Интенсивность студенческой жизни, отсутствие сформированной потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, приводят к снижению мотивации к занятиям физической культурой, а также к периодическому возникновению негативных психологических состояний.

Выделяют два вида деятельности человека: умственный и физический труд. Однако в действительности любая разновидность труда – деятельность как умственная, так и физическая. Согласно исследованиям авторов по

физиологии труда во время работы на строительной площадке умственная деятельность человека составляет 15 %, при печатании на машинке – 73 %. Лишь в процессе чтения при абстрактном мышлении умственная деятельность приравнивается к 100 % [1].

В период умственной деятельности у человека активизируются такие психические процессы, как восприятие, память, мышление. Их активность во многом зависит от уровня внимания, специфики выполняемой работы, мотивации, воли. Выявлено, что между степенью талантливости и памятью существует положительная связь. Такая же связь установлена между качеством памяти и успеваемостью студентов. Исследования ученых показали, что упорная тренировка памяти в значительной степени ее улучшает.

Память зависит от ряда факторов: возраста, состояния здоровья, уровня умственного развития, степени утомления, эмоционального состояния и индивидуально-психологических особенностей.

В исследованиях было выявлено, что лучшие показатели памяти наблюдались у студентов в возрасте 22–25 лет, несколько хуже показатели были у студентов 17–21 лет. В целом же качество памяти с возрастом уменьшается. Французский геронтолог Ф. Бурльер выявил, что кратковременная память у людей в возрасте от 50 до 69 лет составляет 51 % от максимального ее показателя, который фиксируется в 30–40 лет. В то же время постоянные занятия интеллектуальной деятельностью позволяют сохранить высокий уровень умственной работоспособности вплоть до пожилых лет.

Занятия физическими упражнениями относят к одному из факторов стимулирующих память. Например, Г. Н. Хилова в своей диссертации сделала вывод, что устойчивость памяти, особенно в ситуациях с нервно-эмоциональными перегрузками, наилучшей оказалась у людей с высоким уровнем физической подготовки.

Важной психической функцией при усвоении учебного материала является внимание. Оно обеспечивает продуктивность познавательной деятельности, способствует восприятию и активизирует память. Распределение и переключение внимания можно совершать с помощью занятий такими спортивными играми, как баскетбол, ручной мяч, волейбол, а также с помощью гимнастических упражнений. Устойчивость внимания в большей степени зависит от физической тренированности человека [2].

Необходимо отметить, что все простые и сложные формы психической деятельности человека (ощущение, восприятие, память, мышление, воображение) являются результатом функционирования морфофизиологических структур мозга. С появлением утомления в мозгу нарушается взаимосвязь между корой больших полушарий и подкорковыми образованиями. При этом наблюдается уменьшение регулирующего влияния больших полушарий на все функции организма и уменьшение активизирующих воздействий подкорковых отделов мозга. Также длительное сидячее положение, состояние низкой двигательной активности ведет к значительному снижению потока центростремительных импульсов с рецепторов мышц, сухожилий и суставов. Все эти факторы уменьшают тонус мозга.

Умственный труд непосредственно связан с работой определенных органов чувств. У студентов к концу работы или учебного дня наблюдается понижение остроты зрения. Одновременно ухудшаются восприятие, а также память и мышление.

В последнее время интенсификация учебного процесса настолько велика, что приспособительно-компенсаторные механизмы человека с трудом справляются с новыми условиями действительности. Зачастую при проведении занятий по физической культуре психологическая составляющая как один из основополагающих факторов педагогического процесса в ряде случаев глубоко не актуализируется. Как итог, в сочетании с экономическими, социально-бытовыми, экологическими и прочими факторами это ведет к возникновению негативных практических состояний, которые отрицательно влияют на общую успеваемость студентов как по физической культуре, так и по другим дисциплинам. К таким негативным состояниям относят монотонию, психическую пресыщенность и напряженность, утомление [3].

Практические состояния (от лат. *praxis* – дело, деятельность) – вид психических состояний, которые возникают, развиваются и актуализируются в деятельности. Рассмотрение практических состояний, возможно только через исследование категории психических состояний.

Основываясь на утверждении В. А. Ганзена о том, что человек в каждый момент времени находится в единственном актуальном психическом состоянии, психические состояния представляются как временной срез психики человека, отражающий общие особенности статики и динамики психической жизни в данный момент.

Для обозначения места и роли практических состояний в различных подходах к классификации психических состояний рассмотрим некоторые из них.

В работах В. А. Ганзена и В. Д. Юрченко психические состояния разделены на две группы: 1) состояния, характеризующие аффективно-волевую сферу психической деятельности человека; 2) состояния сознания-внимания. Каждая группа имеет общие характеристики, отражающие наиболее типичные особенности, входящие в нее состояний «напряжение–разрешение» для группы волевых состояний; «удовольствие–неудовольствие» для группы аффективных; «сон–активация» для группы состояний сознания-внимания. В группе волевых состояний выделяются две подгруппы: практические и мотивационные. Первая включает состояния человека на различных этапах деятельности: предрабочем, рабочем и послерабочем. Вторая – состояния, сопровождающие проявления мотивов человека, направленных на удовлетворение духовной или материальной потребности. В группе аффективных состояний так же имеется две подгруппы: эмоциональные и гуманитарные состояния. Первая подгруппа объединяет состояния, характеризующие эмоциональную реакцию человека на актуальный раздражитель. Вторая – состояния, сопровождающие проявления чувств людей, чаще всего в процессе общения.

Психические состояния можно разделить по двум группам положительных и отрицательных психических состояний. Для определения направленности психического состояния большинство ученых используют термины «благоприятные» и «неблагоприятные», которые понимаются как соответственно положительные и отрицательные состояния, возникающее в разных ситуациях.

По мнению Г. А. Суворовой [163], при рассмотрении состояний человека в различных видах деятельности используются два понятия: практические и функциональные состояния.

В психологии труда изучение функциональных состояний связано с их влиянием на результативность деятельности. Функциональное состояние рассматривается как интегральный комплекс энергетического, информационного, операционного, и активационного обеспечения. Для создания оптимальных условий для надежного и долговременного протекания любой деятельности, необходимо обеспечить наибольшее соответствие внешних условий деятельности функциональным возможностям человека.

Понятие «практическое состояние» раскрывает психологические аспекты психического состояния человека в деятельности. Первыми учеными, изучавшими эти состояния, были П. М. Якобсон (1955), Б. И. Додонов (1978), В. А. Ганзен (1981). Наиболее широко содержание понятия «практические состояния» раскрыто в исследованиях В. И. Чиркова. Он рассматривает практические состояния как качественную определенность, в которой находится система мотивационных, эмоциональных и активационных процессов на этапах подготовки, выполнения и завершения деятельности.

По мнению В. И. Чиркова, важной стороной практического состояния является готовность, преднастройка организма на реагирование тем или иным образом. Эту функцию в деятельности человека выполняет работоспособность. Понятие «работоспособность» автором рассматривается как степень функциональной готовности организма к выполнению определенной деятельности, потенциальная возможность выполнять работу на заданном уровне эффективности в течение определенного времени.

Сущность практических состояний определяется спецификой деятельности (условиями, характером, напряженностью), проявляется в изменениях работоспособности и субъективном восприятии ситуации - переживаниях, настроении, самочувствии. Каждый из перечисленных показателей практического состояния могут являться причинными факторами по отношению друг к другу.

На основании вышеизложенного представляется возможным считать, что понятие «практическое состояние» – это отражение личностью ситуации в виде симптомокомплекса переживаний, самочувствия, настроения и изменения показателей работоспособности, обусловленных спецификой актуальной деятельности и индивидуально-психологическими особенностями.

Студенты являются сравнительно высокоразвитыми людьми, обладающими высокими интеллектуальными возможностями. Их духовная составляющая, познавательные потребности и физические способности положительно влияют на дальнейшее развитие. Важным моментом является подход к их подготовке как к единому процессу воспитания и обучения, в период которого происходит развитие и самоутверждение личности.

В практических состояниях отражается взаимодействие человека с жизненной средой. Любые существенные изменения внешней среды вызывают определенный отклик в человеке, влекут за собой переход в новое психическое состояние, меняют уровень активности субъекта, характер переживаний. В проанализированных нами работах отмечается, что практические состояния в значительной мере определяют успешность деятельности человека, его физическое и психическое здоровье.

Проявление таких состояний определяется объективными характеристиками, к ним относят скорость переработки информации, продуктивность умственной деятельности, выносливость в учебной деятельности и точность исполнения работы.

В теории и методике физической культуры и спорта накоплен богатый арсенал средств физической подготовки, который представляет собой фактический потенциал для положительного воздействия на психологические состояния студентов.

При проведении занятий по физической культуре психологическая составляющая как один из основополагающих факторов педагогического процесса в ряде случаев глубоко не актуализируется. В результате негативные состояния не только не исчезают, а, иногда, и усиливаются, отрицательно влияя на общую успеваемость студентов и их мотивацию к занятиям как по физической культуре, так и по другим дисциплинам [4].

При построении педагогического процесса в рамках дисциплины «Физическая культура» целесообразно учитывать психофизиологические особенности студентов для улучшения качества педагогического процесса. Дальнейшие исследования в этой области позволят реализовать на практике целевые установки по дифференцированному подбору средств физической культуры на основе принципа индивидуализации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Байгужин, П. А. Гигиеническая оценка напряженности умственного труда студенток в ситуации тестирования теоретической подготовленности [Текст] / П. А. Байгужин // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура». – 2011. – № 39, Вып. 29. – С. 16–18.
2. Дикая, Л. Г. Исследование индивидуального стиля саморегуляции психофизиологического состояния [Текст] / Л. Г. Дикая, В. В. Семикин, В. И. Щедров // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15, № 6. – С. 28–37.
3. Казак, Н. В. Взаимосвязь физических качеств и практических состояний в физическом воспитании студентов // Н. В. Казак / Мир спорта. – 2018. – № 3. – С. 68–73.

4. Казак, Н. В. Динамика физических показателей студенток 17–18 лет при занятиях фитнесом с учетом проявления практических состояний / Н. В. Казак // Вестник Полоцкого государственного университета, серия Е. – 2018. – № 15. – С. 127–133.

СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

WAYS TO INCREASE STUDENT YOUTH'S MOTIVATION TO HEALTHY A LIFESTYLE

Е. Б. Комар, Г. М. Броновицкая
H. Komar, G. Bronovitskaya

*Белорусский государственный университет физической культуры,
г. Минск, Республика Беларусь
Elen555@tut.by
Belarusian State University of Physical Culture, Minsk, Republic of Belarus*

Рассматриваются возможности теоретической кафедры (кафедры анатомии) учреждения высшего образования в повышении заинтересованности студентов к ведению здорового образа жизни. Эта проблема не теряет свою актуальность уже многие годы и находится под пристальным контролем государства. Необходимость поиска путей интенсификации ценностного отношения к своему здоровью у студентов продиктована тенденцией ухудшения его показателей среди молодежи.

The article discusses the possibilities of the theoretical department (department of anatomy) of a higher education institution in raising students' interest in maintaining a healthy lifestyle. This problem has not lost its relevance for many years and is under close state control. The need to find ways to intensify the value attitude to their health among students is dictated by the tendency of deterioration in its performance among young people.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, образовательный процесс.

Keywords: healthy lifestyle, students, educational process.

Одной из приоритетных задач государственной политики Республики Беларусь, несомненно, является формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) граждан. Особо актуальна и значима данная социально-педагогическая задача для воспитания современной молодежи. Именно пропаганда ответственного отношения к своему здоровью, формирование отношения к здоровому образу жизни как к личному и общественному приоритету заложена в молодежной политике государства и контролируется органами государственной власти и управления.

Существует большое количество известных путей формирования ЗОЖ людей [1]. Учреждения высшего образования нашей страны осуществляют решение задачи формирования ЗОЖ обучающихся преимущественно в рамках образовательного процесса, так как именно он является одним из определяющих в становлении ценностного отношения к здоровью студенческой молодежи.

Учеными доказано, что у студентов происходит снижение интенсивности ценностного отношения к своему здоровью [2; 3]. Следовательно, преподавателям высшей школы необходимо с пристальным вниманием относиться к студентам, особенно первокурсникам, уделяя как можно больше времени на формирование культуры ЗОЖ. С целью сохранения здоровья студентов в первую очередь у них необходимо формировать устойчивую мотивацию для ведения здорового образа жизни.

На кафедре анатомии Белорусского государственного университета физической культуры (БГУФК) в целях содействия улучшению здоровья участников образовательного процесса профессорско-преподавательский состав регулярно проводит информирование студентов о преимуществах здорового образа жизни, повышает уровень знаний студентов о факторах риска для здоровья, а также факторах, способствующих укреплению здоровья.

Анатомические и физиологические данные становятся полноценными и представляют интерес для обучающихся, когда прослеживается взаимосвязь с жизнедеятельностью организма и отмечается воздействие физических упражнений на различные его системы. Изучение учебной дисциплины «Анатомия» в учреждениях высшего образования физкультурного профиля обусловлено важностью развития у обучающихся основ научного мировоззрения, закладывания фундамента знаний предметов медико-биологического профиля, познания особенностей строения и функционирования организма человека при рациональных физических нагрузках. Анатомия является базовой дисциплиной в вузе спортивного профиля, так как позволяет получить целостное представление о строении тела человека, а на основе полученных по данному предмету знаний дает возможность студентам успешно усвоить другие биологические дисциплины (физиологию, спортивную медицину, биомеханику и др.).

Дисциплина «Анатомия» преподается в БГУФК в течение только первого года обучения на дневной и заочной формах получения образования. Студенты первого курса представляют особую социальную группу, которая