

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ
ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
ФОНД РАЗВИТИЯ И ПОДДЕРЖКИ
НЕЗАВИСИМЫХ НАУКИ И ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ
БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. М.ТАНКА

Материалы международной
научно-практической конференции
**«ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ:
ДОСТИЖЕНИЯ НАУКИ И ПРАКТИКИ НА
СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ»**

8—9 декабря

Минск 1999

Материалы докладов и сообщений
международной научно-практической конференции

**“Здоровье студенческой молодежи: достижения науки
практики на современном этапе”**

Редакционная коллегия:

Соколов В.А., Фурманов А.Г., Бутрим Г.А., Волков И.П., Волчанина Е.И., Коломейцев Ю.А., Кривцун-Левшина Л.Н., Кряж В.Н., Лавриненко Г.В.

©Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, 1999 г.

ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНОГО СМЫСЛА ФИЗИЧЕСКОГО САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Антонец В.Ф.

*(Национальная академия Пограничных войск Украины
им. Б.Хмельницкого)*

В настоящее время боевая подготовка любого военного специалиста не может быть полноценной, если она будет ограничена лишь наличием военной техники, систем оружия и умением управлять ими.

Непременным условием успешного выполнения боевых задач является обязательное наличие у каждого офицера физических возможностей для максимально эффективного использования всей мощи боевой техники.

Физкультурное воспитание, являясь подсистемой целостного учебного процесса, ориентировано на выполнение социального заказа общества по подготовке здорового специалиста, способного организовать и вести здоровый образ жизни. Обеспечить решение этой важной социальной проблемы возможно путём достижения стратегической цели физкультурного воспитания — формированием потребности в физическом самосовершенствовании курсанта как системного интегративного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего офицера.

Нами отработана методика формирования потребности физического самосовершенствования у будущих офицеров-пограничников. Главное внимание при этом было сосредоточено на формировании личностного смысла и практических умений физического самосовершенствования.

Процедура построения эксперимента предусматривала следующую последовательность фаз формирования потребности в физическом самосовершенствовании:

1. фаза актуализации и стабилизации личностного смысла;
2. фаза формирования когнитивного компонента;
3. фаза формирования практических умений и навыков физического самосовершенствования (поведенческий компонент).

студентов указали формы физической рекреации в свободное от работы время. Особое внимание отводилось отдыху на свежем воздухе;

■ анализ причин, указанных студентами, занимающимися определенной специфической деятельностью (музыка, искусство, творчество), был затруднен достаточно сильной традиционной доминантой о культуре свободного времени. На основании чего можно сделать вывод о расхождении намерений в использовании физической рекреации и реальных результатов.

Всё вышесказанное позволяет сделать следующие рекомендации:

■ в условиях современности расширить пропаганду о возможностях физической рекреации в свободном времени различных профессиональных слоев учащейся молодежи с целью улучшения их физического состояния и избежания негативных факторов, используемых ими в определенной степени на досуге;

■ в условиях чтения лекций по различным предметам характеризовать в уместных ситуациях преимущества физической рекреации в профессиональной сфере, подчеркивая постоянную заботу об улучшении уровня здоровья;

■ пропагандировать реальные стимулы жизнедеятельности и расширения творческих возможностей студентов в свободное время, в основе которых — удовлетворение потребностей и достижение успеха.

В заключении короткого сообщения хотелось бы отметить, что фактически активный отдых, так необходимый студентам, до сегодняшнего дня остаётся в конце многих социально обусловленных устремлений, а это наводит на размышление о том, что у такой эмоциональной категории специалистов, как музыкальные работники, отсутствуют элементарные потребности человеческого организма «отдохнуть для здоровья».

РОЛЬ ПАМЯТИ И ВНИМАНИЯ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

Григоревич И.В., Мелешко И.А., Вашкевич А.А.
(Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка)

В достижении мастерства в спортивном ориентировании немалую роль играет память спортсмена. Перед спортсменом-ориентировщиком стоит необходимость удерживать в своей памяти значительное количество условных топографических знаков и их связь с реальными элементами местности.

Ряд авторов считают, что проявления специализированной памяти спортсмена-ориентировщика многогранны, так же как многогранна вся его психическая деятельность. Одним из них является так называемая «память карты». Новичок в соревнованиях затрачивает много времени на изучение карты. Он то и дело останавливается или снижает скорость бега и, глядя в карту, старается ее «прочитать». Но чем лучше развита у спортсмена «память карты», тем реже он к ней обращается, подолгу удерживая в голове ее содержание. При этом ориентировщик трансформирует символические условные знаки в образы рельефа местности и связывает их с реальной обстановкой. Таким образом, в структуре деятельности спортсмена-ориентировщика видное место занимают психические процессы памяти, представления, воображения, мышления.

В этом ряду находится и внимание. Оно характеризуется различными свойствами: интенсивностью (степенью сосредоточенности, концентрации), распределением (включением в поле сознания сразу нескольких объектов), переключением (способностью быстро переключить внимание с одних объектов на другие), устойчивостью (длительным сохранением определенного режима внимания).

Особенности деятельности человека в различных видах спорта влияют на тренировку внимания, что свойства его оказываются развитыми неодинаково.

Обратимся к практическим действиям ориентировщика и их последовательности. Старт. Изучение карты, полученной на старте. Общая ее оценка, определение направления движения, определение расстояния, выбор пути, преодоление отрезка дистанции, сличение карты с местностью и т.д.

Таким образом, общая задача преодоления дистанции разбивается на множество малых задач. Психологический анализ показывает, что смена способов действий при решении задач связана с процессами внимания.

В работе была поставлена задача: выявить уровень наглядно-образной памяти, интенсивности и распределения внимания у студентов-ориентировщиков. Тестирование проводилось в Белорусском государственном педагогическом университете. Для определения уровня памяти студентам предлагалось в течение 30 секунд запомнить 8 знаков-предметов, изображенных на одном листе бумаги, а затем воспроизвести увиденное, нарисовав в том же порядке. Уровень внимания был определен с помощью «корректирующего текста», разработанного В. П. Головкиным.

Результаты уровня наглядно-образной памяти оказались следующими. Студенты, которые только что пришли заниматься, смогли запомнить в среднем 5 знаков. Те, кто прозанимался в секции спортивного ориентирования 2—3 года, — 8 знаков. Есть данные, что наиболее сильное развитие наглядно-образной памяти демонстрируют мастера спорта по ориентированию. Они запоминают в среднем 10 знаков.

Уровень развития каждого из свойств внимания оценивался в условных единицах. Чем больше показатель, тем лучше развито свойство внимания. Среди студентов-ориентировщиков показатель интенсивности внимания оказался равным 349 условным единицам. Этот уровень близок к данным (377 условных единиц) других исследователей.

В то же время показатель распределения внимания (условная оценка 252) оказался на уровне имеющихся данных (254). По мнению

авторов, этот показатель в большей степени определяет мастерство спортсмена. Он более значим и занимающимся необходимо работать над развитием этого качества.

Таким образом, можно говорить о улучшении наглядно-образной памяти у более опытных ориентировщиков благодаря занятиям спортивным ориентированием. Для ее развития можно рекомендовать систематическую работу с картой по 10—15 минут, восстановление по памяти трассы, пройденную на разных скоростях, на тренировках часть дистанции пробегать по памяти, составление карты из ее частей, перенос контрольных пунктов на время по памяти с эталонной карты, рисование рельефа и ситуации по памяти после демонстрации карты в течение 30 секунд.

А также сделать вывод о том, что психические свойства внимания (интенсивность и распределение) занимают значимое место в процессе подготовки спортсменов-ориентировщиков. В большей степени это относится к распределению внимания. Однако следует иметь в виду, что и интенсивность должна находиться у ориентировщиков на достаточно высоком уровне.

О СЛОЖНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ЗАДАЧ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УСЛОВИЯХ ВУЗА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Грохольский Г.Г.

(Белорусский государственный университет)

В ныне действующей программе цель физического воспитания заключается в том, чтобы содействовать физическому развитию студентов, подготовке всесторонне развитых специалистов к высокопроизводительному труду, активному совершенствованию личностных, профессионально-значимых качеств, приобретению знаний по внедрению физической культуры и спорта в повседневный быт, а также в условиях будущей производственной деятельности по избранной специальности.

МАТЕРИАЛЫ ДОКЛАДОВ И СООБЩЕНИЙ
МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ

«ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ:
ДОСТИЖЕНИЯ НАУКИ И ПРАКТИКИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ»

г. Минск, 8-9 декабря 1999 г.

Редакционная коллегия:

Соколов В.А.
Фурманов А.Г.
Бутрим Г.А.
Волков И.П.
Волчанина Е.И.
Коломейцев Ю.А.
Кривцун-Левшина Л.Н.
Кряж В.Н.
Лавриненко Г.В.

Ответственный за выпуск:

И.Э.Игнатович

Сдано в набор 16.11.99 Подписано в печать 25.11.99

Формат 60x84 1/16 Бумага офсетная

Печать ризография Тираж 150 экз. Заказ № 173

Отпечатано с оригинал-макета автора
в Республиканском учебно-методическом
центре физического воспитания населения,
220005, г. Минск, пр. Ф. Скорины, 49

ЛВ №360 от 21.01.99 г.

ЛП №320 от 15.12.98 г.