

таких упражнений оказывает тренирующее воздействие на качество оперативной памяти.

Наблюдения за студентами в процессе выполнения упражнений показали, что качество оперативной памяти напрямую не зависит от уровня развития основных физических качеств. Так, например, студент Ш.Д. имея высокий уровень развития выносливости (кросс 3000м – 12 мин. 12сек.) и силы (подтягивание на перекладине – 11раз), с большим трудом мог выполнять подобные упражнения, постоянно совершая ошибки. И наоборот, студент У.А. имея очень низкие показатели тестов на развитие силовых качеств (подтягивание на перекладине - 4раза), выносливости (кросс 3000м – 15 мин. 37сек) и быстроты (бег100м-15,7сек) легко справлялся с упражнениями такого характера. Это говорит о том, что выполнение задач, связанных с быстрым воспроизведением полученной информации определяется не только физическими качествами, но и развитием психических функций.

Большое значение имеет на наш взгляд имеет способность проявления качества оперативной памяти в условиях эмоционального возбуждения. Для развития такой способности мы обеспечивали напряженный эмоциональный фон при выполнении упражнения. Этой цели мы достигли путём включения в упражнение соревновательного элемента.

Подобные упражнения применяются в специализированных спортивных школах и группах спортивного совершенствования вузов, где занимаются прошедшие отбор юноши и девушки, имеющие высокий уровень способностей, и где главной задачей является подготовка к соревновательной деятельности. В студенческих группах специализации круг задач намного шире и главные, на наш взгляд, – сохранение физического и психического здоровья и подготовка к будущей профессиональной деятельности.

### ***Психофизиологические подходы к учебной деятельности***

**Б.В. Ашастин, Т.Ю. Степина, Л.Ю. Красимова**  
Уральский государственный университет путей сообщения,  
г. Екатеринбург

Сегодня, перед специалистами социально-психологической сферы современная самореализующаяся система ставит разнообразные практические задачи. Многоплановость решаемых задач связана, как правило, с вопросами раскрытия и самовыражения личности, обнаружения ее

резервов и ресурсов психофизиологического потенциала, социального и профессионально-педагогического аспекта.

Образовательное учреждение – как самосогласующаяся и самореализующаяся система строит свою деятельность исходя из задач социальной адаптации с сохранением и укреплением здоровья в автономной системе здоровьесберегающей среды.

Однако практика показывает, что руководители образовательных учреждений не всегда понимают, какую пользу может принести психологическое сопровождение образовательной самоорганизующейся системы и как следствие – возникновение трудностей в формулировании и постановке конкретных задач в спектре алгоритмов менеджмента, требующих разрешения.

Обеспечение порядка из хаоса (И.Пригожин, и.Стренгерс, 1986) обосновывается законами термодинамики, синергетики. Первый закон термодинамики гласит: внутренняя энергия системы вместе с ее окружением остается постоянной. Однако происходит постоянное движение и переход энергии из одной части к другой. В настоящее время все большее внимание уделяется проблеме внутреннего здоровья (В.П.Казначеев, Н.А.Склянова, 1998).

Внутреннюю картину здоровья можно схематично представить в виде фигуры, имеющей форму квадрата. Стороны квадрата в некоторых безразмерных величинах отражают 4 аспекта здоровья. Один из них – это биологические резервы – то, что дано нам природой. Это иммунитет, обмен, гормоны, сексуальные возможности. Другой резерв – физические возможности организма. Нижняя сторона квадрата – это психоэмоциональные возможности, память, ассоциативные или образные варианты памяти. Четвертая сторона – социальные возможности личности – способности ведущего или ведомого.

Психоэмоциональные резервы человека сегодняшней генерации, как правило, переоцениваются. Люди взваливают на себя часто непосильную ношу, с которой императивно соглашаются. Очень большая переоценка присуща социальным возможностям.

Таким образом, внутренняя картина здоровья «среднего» гражданина России характеризуется сегодня переоценкой в своих социальных претензиях и очень большой неадекватностью психоэмоционального поведения. Наблюдается явная недооценка физических возможностей и недооценка или еще непонимание биологических резервов организма.

Контроль за состоянием здоровья индивидуума, семьи, коллектива, этноса, его прогноз и коррекция составляют предмет внимания многих

научных и прикладных дисциплин, государственных и общественных институтов. Сохраняется поэтому необходимость научного определения, дефиниции самого понятия «здоровье». Это: «Полное психическое, физическое, биологическое, социальное благополучие, а не только отсутствие болезни и дефекта».

## ***Роль интерактивного общения в педагогическом процессе***

**Т.А. Сапегина**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

Проблема познания мира и самого человека всегда касалась вопросов возможности познания, анализа сущности познавательной деятельности, проблемы истинности знаний и проверки их достоверности, понимания и др.

Одним из главных аспектов понятия и изучения этой проблемы является общение. В психологической и педагогической литературе существует достаточно много определений этого понятия, даваемых в соответствии с основными подходами к пониманию общения. Так, основываясь на теории информации и теории связи, коммуникативный подход, рассматривая задачу общения, направлен на изучение эффективного приема информации, характеристик коммуникатора и реципиента, условий, средств общения.

**Общение** – это сложный процесс взаимодействия людей, порождаемый потребностями совместной деятельности. Он включает в себя обмен информацией между участниками совместной деятельности, который может быть охарактеризован как коммуникативная сторона общения.

Вторая сторона общения – это взаимодействия общающихся – обмен в процессе речи не только словами, но и действиями.

И третья сторона общения предполагает восприятие общающимися друг друга. Таким образом в процессе общения можно выделить три стороны: коммуникативную (передача информации), интерактивную (взаимодействие) и перцептивную (взаимовосприятие).

Рассмотрим интерактивную сторону общения с точки зрения компетентности педагога. Интерактивность приобретает особое значение в наши дни, особенно в связи с быстрым темпом и уровнем развития техники. Человеку дается возможность не только пассивно воспринимать ту или иную информацию, но и участвовать в ее формировании, в принятии необходимых решений.