

на себя внимание то, что в возрасте после 45 лет расхождения в МПК также нивелируются. Прежде всего, это связано с наличием общей тенденции в прогрессивном снижении МПК с увеличением возраста, стажа летной работы. В возрасте 30-35 лет, хотя и имеет место относительное уменьшение потребления организмом кислорода, у лиц с ограничением годности, по сравнению со здоровыми летчиками, этот показатель все же выше «безопасного уровня» соматического здоровья, что свидетельствует о высоком изначальном уровне физического развития летчиков по отношению к лицам наземных профессий (штурманы, группа руководства полетами). Это обусловлено проводимыми профотбором, и медицинским контролем.

Вывод. На основании полученных эмпирическим путем данных по значениям максимального потребления кислорода можно прогнозировать вероятные случаи дисквалификации летного состава по состоянию здоровья.

Развитие оперативной памяти студентов на занятиях по физическому воспитанию в вузе

Л.К. Тропина, Я.В. Чуб, С.Д. Мишнева, А.В. Екимова
Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

Уровень физического, психического и социального благополучия студенчества в современных условиях является очень низким, и имеет тенденцию к ухудшению в связи с тяжелой экологической обстановкой и состоянием экономической нестабильности в стране.

Для изменения ситуации к лучшему, по нашему мнению, в период обучения в вузе, необходимо прилагать усилия для сохранения не только физического, но и психического здоровья студентов, обучать культуре межличностных отношений, содействовать процессу самопознания личности студента и формировать у него те качества личности, которые будут способствовать его социальной и профессиональной адаптации.

Образовательный процесс по физическому воспитанию обладает большими потенциальными возможностями для изучения индивидуальных особенностей студентов и формирования профессионально значимых качеств личности.

Одним из важных профессиональных качеств специалиста любого профиля является оперативная память. Оперативная память – это вид кратковременной памяти. Представляет собой способность человека сохранять текущую информацию, необходимую для выполнения того или

инного действия. Длительность хранения информации определяется временем выполнения данного действия.

Так, например, инженеру оперативно-технических служб приходится действовать на основании инструкций, строго регламентирующих последовательность операций выполняемых работником. Нередко такие инструкции содержат более 10 пунктов, в каждом из которых описан целый ряд операций. Подобная нагрузка также имеет место в работе руководителей различного уровня. Необходимость обеспечения строгой производственной дисциплины, быстроменяющаяся обстановка, повышенная ответственность - всё это требует мобилизации функции оперативной памяти.

Оперативная память в значительной степени влияет на надежность и эффективность действий оперативного и административного персонала.

Для развития оперативной памяти на занятиях по физическому воспитанию мы применяли упражнения, оказывающие тренирующее воздействие на эту функцию, связанные с запоминанием информации и быстрым её воспроизведением. При обучении технике различных игровых видов спорта традиционно происходит поочередное использование упражнений на выполнение отдельного технического приема. Мы соединяли в одном упражнении последовательное выполнение различных технических приемов. Например, необходимо запомнить последовательность выполнения отдельных технических приемов и быстро выполнить эти приемы в заданной последовательности. Выполнение этого упражнения возможно в двух вариантах: при вербальной форме выдачи информации и при выдаче информации методом показа преподавателем. В первом случае студент запоминает информацию со слов преподавателя, во втором идет зрительное запоминание.

Мы усложняли задачу за счет увеличения количества элементов и их разнообразия с одновременным уменьшением времени, отводимым для их выполнения. Наиболее интересными для студентов являются упражнения, выполняемые всей группой, когда студентам необходимо запомнить последовательность выполнения элементов и схему перемещения игроков, причем любое неправильное действие кого-то из них сразу вызывает остановку упражнения. Схема выполнения такого упражнения обычно разбиралась со студентами у доски, где изображалась схема перемещений игроков, а последовательность выполнения элементов задавалась словесно. В таких упражнениях происходит стимулирование четкого выполнения последовательности элементов за счёт ответственности, которая ложится на всех участников за выполнение упражнения. Многократное использование

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