

ПРИМЕНЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ В РАЗВИТИИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВНИМАНИЯ У СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКОГО ВУЗА

Н. А. Соболева, старший преподаватель кафедры физического воспитания Омского юридического института;

Л. Т. Майорова, доцент кафедры теории и методики преподавания бокса и фехтования Сибирского государственного университета физической культуры и спорта, кандидат педагогических наук, доцент;

Н. Г. Лопина, доцент кафедры теории и методики преподавания легкой атлетики Сибирского государственного университета физической культуры и спорта, кандидат педагогических наук, доцент

Деятельность юриста невозможна без умения логически выстраивать запутанную цепь событий, мгновенно принимать верные решения, запоминать множество лиц, имен и фактов. Профессиональная компетентность юриста, кем бы он ни был – судьей, адвокатом, детективом, сотрудником милиции, – находится в прямой зависимости от его психологической компетентности.

Какие средства и методы помогут стать коммуникабельным, проницательным, догадливым, наблюдательным? К сожалению, развитие таких профессиональных качеств пока остается слабым звеном в учебном процессе образовательных учреждений, направленном в основном на формирование знаний и умений, необходимых для правоприменительной деятельности. Во многом это происходит из-за недооценки того фактора, что человеку для совершенствования его компетентности и профессионализма необходимы не только профессиональные знания, но и владение разнообразными психологическими умениями, свойствами, приемами.

В литературе существует осязаемый дефицит научных исследований, учебных материалов, обеспечивающих развитие конкретных личностных качеств специалиста-юриста. Практика же показывает, что интерес желающих развивать свои интеллектуально-психологические возможности, к сожалению, пока во многом удовлетворяется за счет разгадывания кроссвордов, головоломок, игры в

шахматы, а также компьютерных игр. Физическая культура как средство повышения уровня таких способностей используется недостаточно.

Большое значение в жизни человека играет внимание. В психологии внимание определяется как направленность и сосредоточенность психической деятельности. К числу основных свойств внимания относятся: объем, распределение, устойчивость, переключение, сосредоточение. Благодаря указанным свойствам внимания, человек может точно воспринимать все изменения ситуации и соответствующим образом на них реагировать. Одним из возможных путей развития перечисленных свойств внимания могут служить учебные занятия по физической культуре.

Проведенное предварительное тестирование студентов юридического института по основным свойствам внимания показало низкий уровень проявления данных свойств у студентов 1 курса. Так, определение способности к переключению или интеллектуальной лабильности, то есть умению быстро переходить с решения одних задач на выполнение других, не допуская при этом ошибок, показало низкий уровень этой способности. Высокая лабильность, хорошая способность к обучению были выявлены у 9,5 % студентов. Среднюю лабильность продемонстрировали 42,4 % студентов, низкую лабильность, трудности в переобучении – 29,4 %, и, наконец, 18,7 % показали крайне низкие результаты. Изучение свойств внимания с

помощью корректурной пробы показало, что больше половины участников имеют низкую и очень низкую продуктивность и устойчивость внимания.

Поиск новых путей и методических приемов повышения уровня проявления психической деятельности будущих юристов представляется не просто целесообразным, но и крайне необходимым.

В Омском юридическом институте основой физического воспитания девушек избрана оздоровительная аэробика. Оздоровительные программы аэробики привлекают широкий круг занимающихся своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание уроков в зависимости от их интересов и подготовленности. Юноши также проявляют интерес к отдельным направлениям оздоровительной аэробики (например, степ-аэробика, бокс-аэробика, фитбол-аэробика).

Ранее проведенные исследования показали, что, используя разнообразные программы аэробики при проведении занятий по физической культуре, можно получить не только ощутимый оздоровительный эффект. В результате таких занятий у студентов увеличивается запас двигательных навыков, поддерживается тонус «творческой» деятельности коры головного мозга в формировании новых движений и увеличении функциональных возможностей двигательного аппарата. Частая смена заданий способствует сохранению устойчивого интереса к занятиям, расширяет кругозор, улучшает специфическую координацию движений.

Было высказано предположение, что использование разнообразных видов аэробики на занятиях по физической культуре кроме общего оздоровления позволит существенно повысить уровень интеллектуально-психологических возможностей студентов. В связи с этим была сформулирована цель исследования – определить влияние различных видов оздоровительной аэробики на занятиях по физической культуре на показатели внимания у студентов 1 курса.

Для проверки сформулированной гипотезы был проведен педагогический эксперимент. У испытуемых (контрольной и экспериментальной групп) до и после эксперимента определялись уровень развития таких психических качеств, как переключение внимания, показатели координационных способностей и работоспособности.

Для оценки переключения внимания использовалась методика «Интеллектуальная лабильность», при которой испытуемым предлагается выполнить фиксированное количество различных заданий на специальном бланке. На выполнение каждого задания отводится 3-5 секунд. Оценка выполнения производится по количеству совершенных ошибок или пропущенных заданий. Интегральная характеристика внимания испытуемых была получена использованием методики «Корректур-

ная проба», в которой в качестве заданий предлагался буквенный текст.

В исследуемых группах кроме того был определен уровень развития координационных способностей: способность к реагированию, дифференцированию пространственных, временных и силовых усилий, ориентировка в пространстве и ритмическая способность. Сравнивая показатели экспериментальной и контрольной групп, было выявлено, что достоверно значимых различий в показателях внимания и в показателях координационных способностей не обнаружилось.

В эксперименте приняли участие студенты 1 курса Омского юридического института. Количество занятий и их продолжительность контрольной и экспериментальной групп соответствовали требованиям программы дисциплины «Физическая культура».

В контрольной группе с октября по март проводились занятия по традиционной методике классической аэробики на основе базовых элементов с работой над их техникой. В экспериментальной же группе в занятиях помимо базовой аэробики были использованы различные виды следующих направлений: фитбол-аэробика, степ-аэробика, фит-йога, аэробика с предметами (палочки, резинки и т. д.), шейпинг, танцевальные программы (восточные танцы, джаз, русский, латино, хип-хоп, ирландский), а также пилатес и калланетика. Во втором семестре студенты посещали бассейн, в котором им была предложена еще одна разновидность аэробики – аквааэробика.

С каждым занятием увеличивалась нагрузка (как силовая, так и аэробная), усложнялись и увеличивались по набору элементов данные виды программ. Усложнение позволило повысить эмоциональность занятий, физическую активность занимающихся, способствовало сохранению устойчивого интереса к занятиям, расширению кругозора, улучшению специфической координации движений.

Повторное тестирование выявило, что исследуемые показатели улучшились как в экспериментальной, так и в контрольной группе. Но прирост в экспериментальной группе был достоверно выше по всем исследуемым показателям внимания.

Использование разнообразных видов оздоровительной аэробики позволило значительно улучшить показатели координационных способностей, так как основной путь воспитания координации – овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями. Избранный методический подход позволил достоверно повысить показатели таких координационных проявлений, как способность к реагированию, дифференцированию пространственных, временных и силовых усилий и ориентировке в пространстве. Только по показателям ритмической способности достоверных раз-

личий в экспериментальной и контрольной группах выявлено не было.

При сравнительном анализе результатов в экспериментальной и контрольной группах также обнаружено, что величина прироста уровня физической работоспособности, определяемой по тесту PWC-170, в экспериментальной группе составила 35,3 %, а в контрольной группе - 18,1 %.

Сопоставление результатов эксперимента подтвердило наше предположение о желательности пре-

имущественного применения в занятиях физической культурой разнообразных видов оздоровительных программ аэробики, дающих лучшие результаты по сравнению с общепринятой методикой проведения занятий классической аэробикой. Использование разнообразных видов оздоровительной аэробики способствует более успешному развитию свойств психической деятельности студентов, высокому уровню их координации и работоспособности, чем общепринятая методика проведения занятий.

«ОТ ПУСТОСЛОВИЯ ТОЛЬКО УЩЕРБ...» (К ОПИСАНИЮ МОДЕЛИ РЕЧЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ В КУЛЬТУРЕ ДРЕВНЕГО ИЗРАИЛЯ)

А. В. Карабыков, доцент кафедры иностранных языков Омского юридического института, кандидат филологических наук

Слово и речь имели в жизни и культуре Древнего Израиля чрезвычайно важное и при этом весьма специфическое значение. Будучи напряженно религиозным, израильское сознание мыслило жизнь как драматический процесс взаимодействия с Богом. Неудивительно, что именно в нем родилась мысль, впоследствии повторенная человечеством: «Не одним хлебом живет человек, но всяким [словом], исходящим из уст Господа» (Втор. 8:3). Причем исключительная значимость речи могла проявляться не только в созидательном, животворящем ключе, но и в деструктивном, разрушительном направлении. Евреи верили, что бытийные потенции слова могли употребляться также с негативными целями: в мир через речь входит «слава и бесчестье» (Сир. 5:15); более того, сама «смерть и жизнь - во власти языка» (Притч. 18:22). Влияние речи достигает таинственнейших глубин человеческого естества. Неслучайно поэтому источником и хранилищем речи, разума, знания евреи считали сердце (Исх. 35:34; Втор. 6:6; 30:14; Нав. 14:17). В их представлении душа каждого живого существа пребывала в его крови, что давало повод к их отождествлению (Лев. 7:11, 14; Втор. 12:23). Для древневосточного мышления речевая деятельность была важнейшей формой реализации жизненных сил человека. Соответственно, молчание, наряду с мраком, служило главным атрибутом смерти и ее царства («шеола»), в чем мы уже убедились на примере египетской культуры. «Нечестивые. да умолкнут во аде», - возглашает псалмопевец (30:18), впрочем, видя в этом общую участь человеческого рода

(Пс. 29:10; 6:6). «Немертвые в аде, которых дух взят из внутренностей их, воздадут славу и хвалу Господу; но человек, скорбящий о великости бедствия», - убежден пророк Варух (2:17-18; Сир. 17:24). Из земной жизни молчание охватывает человека тогда, когда он замирает в изумлении и страхе. Вспоминая свое бывшее величие, Иов замечает, что при встрече с ним «князья удерживались от речи и персты налагали на уста свои; голос знатных умолкал, и языки прилипали к гортани» (29:9-10, 21-22; 21:5). В сходных образах пророки передают впечатление, производимое на смертных приближением Бога (Авв. 2:20; Соф. 1:7; Зах. 2:13), а в хронике макковейского восстания описывается состояние мира, вызванное агрессией Александра Македонского (1 Макк. 1:3).

С точки зрения древневосточного сознания, речь могла не только создавать и изменять социальные факты, но также преобразовывать бытийные характеристики реальности. Наделенная таким онтологическим могуществом, она требовала соответствующего, чрезвычайно серьезного, отношения к себе, которое было закреплено в нормах суровой коммуникативной этики. Их анализ позволяет сформулировать основополагающий императив речевого поведения древнего израильтянина: «Будь осторожен, благоразумен и воздержан в общении». Причем это требование предъявлялось ко всему поведению человека (см. Тов. 4:14). Осторожность и благоразумие в коммуникации были связаны с умением предусматривать и, если нужно, избегать тех последствий, что входили в мир посредством речи.