

**Список литературы**

1. Когитин В.В. Применение технических средств при обучении взрослых иностранному языку // Языки и культуры народов мира в лингводидактической парадигме – (Лемпертовские чтения – IX): сборник статей по материалам Международного научно-методического симпозиума «Языки и культуры народов мира в лингводидактической парадигме» (Пятигорск, 30-31 мая 2007 г.). – Пятигорск: ПГЛУ, 2007. – 444 с.
2. Мешеряков Б.Г. Память человека: эффекты и феномены: учебное пособие по курсу «Общая психология: Память». – М.: ООО «Вопросы психологии», 2004. – 96 с.
3. Skehan P. A Cognitive Approach to Language Learning. – 1st published. – Oxford University Press, 1998. – 330 p.
4. Педагогические технологии в системе дистанционного обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.С. Полат, М.В. Моисеева, А.Е. Петров и др.; под ред. Е.С. Полат. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.

**БАСКЕТБОЛ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ**

Сторожева А.В.

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Белгород,  
e-mail: prostonastena@list.ru*

В настоящее время требования к уровню умственной работоспособности студентов возрастают в связи с повышающимися требованиями общества к высшему профессиональному образованию, увеличением академической нагрузки на студентов, усложнением образовательных программ, необходимостью подготовки высококвалифицированных специалистов в соответствии с достижениями научно-технического прогресса, появлением новых технологий. Поэтому на студента-первокурсника ложится колоссальная умственная и физическая нагрузка. Так возникает проблема выявления и обоснования эффективных средств повышения умственной работоспособности студентов первого курса.

Средства физической культуры являются одними из самых эффективных и доступных для поддержания и повышения умственной работоспособности. Переключение с умственной работы на физическую, и наоборот, способствует изменению характера нагрузки на различные отделы центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата, вызывая в них функциональные сдвиги, что создаёт условия для отдыха и восстановления психофизиологических функций. Одновременно физическая нагрузка может служить средством коррекции, устранения тех или иных функциональных нарушений, которые могут вызываться умственной работой, и тем самым способствовать повышению эффективной учебной деятельности, профилактике переутомления центральной нервной системы и скорейшей адаптации студентов [3].

Среди наиболее эффективных средств физической культуры, способствующих повышению умственной работоспособности, могут быть спортивные игры, в частности занятия баскетболом. Баскетбол – одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, способствуют развитию физических и психических способностей [1]. Баскетбол характеризует соревновательный характер, что влияет на воспитание у занимающихся настойчивости, решительности и целеустремленности, творческой инициативы. Развитие этих качеств положительно влияет на сокращение периода адаптации при поступлении в вуз и дальнейшее успешное обучение [5]. Большой объем и высокая интенсивность нагрузок, необходимость быстрых

и точных дифференцировок приводят к повышению силы и подвижности нервных процессов, что способствует повышению умственной работоспособности студентов [4]. Игра в баскетбол является нагрузкой аэробно – анаэробного характера, и поэтому применение баскетбола является эффективным средством для развития выносливости, что немаловажно для представителей специальностей, требующих длительных умственных нагрузок. Улучшение общей физической подготовки студентов в процессе физкультурного образования с акцентированием на баскетбол способствует укреплению здоровья, развитию основных физических и психических качеств, повышению уровня общей работоспособности [5].

В рамках гранта «Психолого-педагогические технологии повышения умственной и физической работоспособности, снижения нервно-эмоционального напряжения студентов вуза в процессе образовательной деятельности» (НК-416П) нами проводится работа, посвященная изучению влияния занятий баскетболом на умственную работоспособность студентов первого курса Белгородского государственного университета. Проводится наблюдение за пятью девочками и пятью мальчиками первого курса, многие из которых стали заниматься баскетболом в университете. Занятия проводятся два раза в неделю по 1,5 часа. Для исследования умственной работоспособности нами применялась методика «Таблицы Шульте». На рис. 1 приведены показатели умственной работоспособности юношей в начале занятий баскетболом (конец сентября 2010 г.) спустя месяц занятий (начало ноября 2010 г.), и в конце осеннего семестра.

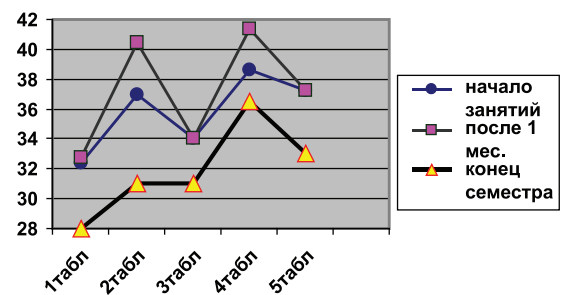


Рис. 1. Показатели умственной работоспособности юношей, занимающихся баскетболом, в начале занятий, спустя месяц занятий и в конце осеннего семестра

Из диаграммы видно, что показатели умственной работоспособности у юношей в середине семестра ухудшились, а в конце семестра значительно улучшились.

На рис. 2 представлены показатели умственной работоспособности у девушек в начале занятий баскетболом, спустя месяц после занятий и в конце семестра.

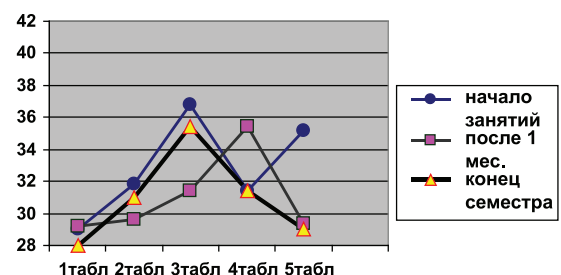


Рис. 2. Показатели умственной работоспособности девушек, занимающихся баскетболом, в начале занятий, спустя месяц занятий и в конце осеннего семестра

Видно, что у девушек показатели в целом лучше, чем у юношей, в середине семестра у девушек зна-

чительно улучшились показатели, в конце семестра вработывание происходило в течение 3-х таблиц, а затем прохождение таблиц заняло значительно меньше времени.

Для сравнения мы сделали 2 контрольных среза (в начале октября и в конце семестра) у учебной группы 1-го курса. В тестировании приняло участие 12 человек. Показатели умственной работоспособности контрольной группы представлены на рис. 3.

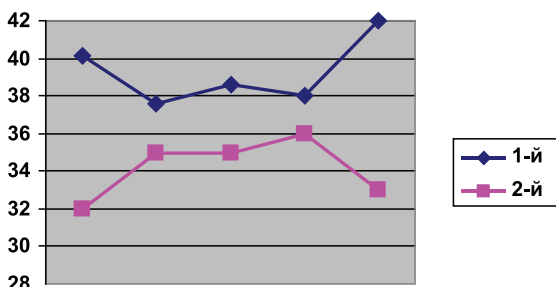


Рис. 3. Показатели умственной работоспособности студентов контрольной группы в начале и конце осеннего семестра

Из диаграммы видно, что показатели умственной работоспособности студентов контрольной группы в целом уступают показателям студентов, занимающихся баскетболом.

Таким образом, мы выяснили, что применение занятий баскетболом как средства повышения умственной работоспособности студентов-первокурсников имеет большие нюансы и особенности как для юношей, так и для девушек, хотя и имеет большой потенциал для решения поставленной проблемы. Необходимо подобрать оптимальные нагрузку, длительность занятий, их количество, плотность, интенсивность, необходимые упражнения, учитывать половые особенности, чтобы в конечном итоге достичь положительного эффекта.

Но в настоящее время существует мало работ и действующих методов проведения занятий баскетболом со студентами-первокурсниками. В тяжелых условиях аудиторных занятий, которые сейчас подавляюще преобладают, необходимо грамотно организовывать активный отдых для первокурсников, чтобы помочь им успешно адаптироваться к обучению в вузе, поддержать и повысить уровень их умственной работоспособности.

#### Список литературы

1. Зашук С.Г., Ивчатова Т.В. Баскетбол в физическом воспитании студентов нефизкультурных вузов // Проблемы физического воспитания и спорту. – 2010. – №5. – С. 69-72.
2. Методика «Таблицы Шульце» // Альманах психологических тестов. – М., 1995. – С. 112-116.
3. Соловьев В.Н. Умственная и физическая работоспособность студентов как фактор адаптации к учебному процессу // Успехи современного естествознания. – 2004. – №8. – С. 69.
4. Церковная Е.В. Баскетбол как средство развития выносливости и психофизиологических способностей студентов технических вузов // Физ. воспитание студ. творч. спец. – 2007. – №1. – С. 157-161.
5. <http://lit.lib.ru/Basketbol>. Для всех и каждого.
6. <http://sport.ru.ru> Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

#### ИСКУССТВО КОМПЛИМЕНТА

Сурадейкина А.В., Нагорняк А.А.

Юргинский технологический институт,  
филиал Национального исследовательского Томского  
политехнического университета, Юрга,  
e-mail: al537@rambler.ru

Наиболее универсальный прием, при мастерском исполнении которого практически всегда удается расположить к себе собеседника, – это сказать ему хороший комплимент. Принято делать комплименты

женщинам, ибо им это нравится. На самом деле вслушивать комплименты (но не лести!) любят все, просто реакция мужчин бывает не так заметна. Такая слабость к комплиментам объясняется тем, что комплимент удовлетворяет важнейшую психологическую потребность человека – потребность в положительных эмоциях. Собеседник, удовлетворяющий эту потребность, становится желанным собеседником. Речь идет, конечно же, о настоящих комплиментах, но ни в коем случае не о пародиях на них.

Актуальность работы в том, что каждому человеку приятно слушать комплименты в свой адрес, но не каждый знает как правильно, тактично и во время их произнести.

Цель работы состоит в том, чтобы научиться принимать и говорить комплименты.

Задачи: понять различие между понятием «лесть» и понятием «комплимент»; узнать, в какой манере следует произносить комплимент; как правильно реагировать на комплимент.

Комплимент (фр. compliment) – это особая форма похвалы, выражение одобрения, уважения, признания или восхищения; любезные, приятные слова.

Лесть – угодливое, обычно неискреннее восхваление кого-либо с целью добиться его благосклонности.

Лстец сильно преувеличивает достоинства собеседника. Сравните: «Тебе очень идет этот цвет» (комплимент) и «Ты самая красивая» (лесть). Лесть грубее и имеет больше шансов быть отвергнутой из-за вопиющей неправдоподобности. Хотя есть люди, которым и лесть по душе. Впрочем, многих лесть отталкивает.

Поэтому, особенно в деловом общении, явное преимущество за комплиментом как инструментом более тонким и действенным.

Комплимент и похвала не одно и то же. Действительно, похвала – это положительная оценка. Ясно, что оценку нижестоящему производит вышестоящее лицо (старший по должности или положению), а не наоборот. При комплименте же в отличие от похвалы происходит пристройка снизу, собеседник как бы возвышается вами над собой.

Самый эффективным комплиментом является комплимент на фоне антикомплимента себе, когда возвышая другого, мы дополнительно обращаем внимание на свой неуспех.

Пример. Один начальник отдела говорит другому: «Как тебе удастся говорить с шефом? Я вчера час его уговаривал и все без толку, а ты за пять минут тот же вопрос решил». Хороший комплимент коллеге на фоне антикомплимента себе.

Положительному восприятию комплимента способствует использование в нем фактов, известных обоим партнерам. Дается интерпретация этого факта, представляющая собеседника в выгодном свете. Отсутствие фактической основы делает комплимент неубедительным и может низвести высказывание до уровня банальной лести. Если есть сомнения, поймет ли собеседник, о каком факте речь, то лучше не рисковать и прежде напомнить о нем, а затем уже обыгрывать его. Хуже всего, если комплимент противоречит фактам.

Например, сотрудница не спала ночь, мучаясь от зубной боли, а ей скажут, что она прекрасно выглядит. Эти слова будут восприняты только как насмешка. Возможность домыслить

Наибольший успех имеют комплименты, будащие воображение того, кому они предназначены, дающие ему возможность мысленно продолжить их.

Например, женщине с ребенком говорят: «Какой красивый ребенок!» Мать зарделась от удовольствия.