

ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені Г. С. Сковороди



ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ СТУДЕНТІВ ПРИРОДНИЧОГО ФАКУЛЬТЕТУ

Випуск 9

Харків
2016

Обстежувані спортсмени були розділені на дві групи: плавці високої кваліфікації, що є членами збірної команди України з плавання та спортсмени-плавці, що є кандидатами до збірної команди і мали звання КМС та МС.

Під час дослідження було встановлено, що плавці вищої кваліфікації (члени збірної України) мали статистично достовірно менший час відповіді на звуковий подразник у порівнянні зі спортсменами другої групи ($306 \pm \text{мс}$ та $416 \pm \text{мс}$, відповідно, $p \leq 0,01$).

Отримані дані свідчать, що плавці вищої кваліфікації характеризуються більш ефективним сенсомоторним реагуванням за рахунок посилення активації механізмів саморегуляції.

Іваненко Анна

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОРОТКОЧАСНОЇ ЗОРОВОЇ ПАМ'ЯТІ В СТУДЕНТІВ ПРИРОДНИЧОГО ФАКУЛЬТЕТУ

Науковий керівник – к.б.н., доцент С. М. Коц

Чому одні люди легко запам'ятовують побачений предмет, а інші ні? Виявляється, вся справа в зоровій пам'яті. Хтось може без труднощів візуально запам'ятати і навіть «відтворити» в пам'яті побачене, а іншій людині буде складно це зробити.

У психології пам'ять розглядається як одна із основних властивостей особистості. Короткочасна пам'ять забезпечує «збереження» і «відтворення» побаченої картинки через кілька секунд після її нетривалого сприйняття. Відображення побаченого відбувається з високою точністю та швидко фіксується. Після закінчення деякого часу враження зникають, і вже зовсім скоро людина не може що-небудь пригадати з не так давно побаченого.

Зорова пам'ять – це здатність людини та інших тварин сприймати й утримувати в пам'яті зорові образи, відтворювати їх у своїй свідомості з тією чи іншою метою.

Учені виділяють різні типи пам'яті: наочно-образний тип – людина краще запам'ятовує осіб, картини, кольори і предмети; словесно-логічний тип – володар цієї пам'яті легко запам'ятовує поняття, формули, різного роду словесні формулювання; проміжний тип – люди однаково добре запам'ятовують і образний, і словесний матеріал.

Метою нашої роботи було дослідження параметрів короткочасної зорової пам'яті студентів природничого факультету ХНПУ імені Г. С. Сковороди.

Реципієнтам природничого факультету віком від 20 до 21 років було запропоновано пройти методику «Пам'ять на зображення». Цей тест призначений для оцінки короткочасної зорової пам'яті, її обсягу та точності. Завдання полягало в тому, що досліджуваним упродовж 20 сек демонстрували таблицю з 16-ма різними картинками, які треба запам'ятати, і після того, як таблиця буде закрита, за одну хвилину записати назви картинок на бланк. У ході експерименту було встановлено, що студенти природничого факультету мають задовільний рівень короткочасної зорової пам'яті (30-49%), що є нормою, але результат міг би бути і кращим.

Для покращення та зміцнення пам'яті є добре відомий метод – мнемоніка. Один із найпростіших та ефективних способів тренування пам'яті – це запам'ятовування віршів, спочатку коротких, а далі – довгих. А також, як це не дивно – частіше вирішувати ребуси, кросворди, грати в шахи.

ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В СТУДЕНТІВ ПРИРОДНИЧОГО ФАКУЛЬТЕТУ ХНПУ ІМЕНІ Г. С. СКОВОРОДИ

Науковий керівник – к.б.н., доцент В.П. Коц

За останні роки надто зріс темп життя. Разом із цим збільшилось психоемоційне навантаження на нервову систему людини відповідно до індивідуальних особливостей психіки та типу вищої нервової діяльності. Проблема стресу сьогодні є дуже актуальною, бо всім нам доводиться пристосовуватися до умов існування на нашій планеті з різноманітними надіями, очікуваннями й вимогами.

Стрес — це відповідна реакція нервової системи організму у відповідь на надмірну за силою дію подразника ззовні. Учені розрізняють фізіологічний стрес, який пов'язаний з реальним подразником. Психологічний стрес характеризується тим, що під час нього людина оцінює майбутню ситуацію на основі індивідуальних знань і досвіду як загрозову та важку. У свою чергу психологічний стрес ділиться на інформаційний та емоційний. Інформаційний стрес розвивається тоді, коли виникає інформаційне перевантаження, тобто людина не справляється із завданням, не встигає приймати правильні рішення в необхідному темпі при високому ступені відповідальності. Емоційний стрес з'являється в ситуаціях загрози, небезпеки, образи, коли людина упродовж тривалого часу залишається один на один зі своїми переживаннями.

Якщо говорити про стресостійкість, то Б.Х.Варданян пише про неї як «властивість особистості, що забезпечує гармонійне відношення між усіма компонентами психічної діяльності в емоціогенній ситуації і, тим самим, сприяє успішному виконанню діяльності».

Метою нашої роботи було вивчити нервово-психічну стійкість студентів природничого факультету ХНПУ імені Г. С. Сковороди.

Студентам було запропоновано пройти методику «Прогноз» за В.А.Бодровим. Повільним темпом їм зачитувалися запитання (міркування), на які вони повинні відповісти «так», або «ні». Відповідати потрібно було швидко, не задумуючись і самостійно. Пропускати запитання (міркування) забороняється. Після проходження тестування результати обробляються за допомогою ключа, проводиться співбесіда.

У нашому експерименті брали участь волонтери у віці від 20 до 22 років. Нами було виявлено, що 65% студентів мають несприятливий прогноз, тобто незадовільну нервово-психічну стійкість, 30% волонтерів – малосприятливий прогноз (задовільну нервово-психічну стійкість) та 5% мають високу нервово-психічну стійкість.

Можна зробити висновок, що студенти природничого факультету ХНПУ імені Г.С. Сковороди піддаються великому стресу в повсякденному житті. У них висока вірогідність нервово-психічних зривів нервової системи та психічної системи навіть при незначних за силою навантаженнях. Тому, щоб ефективно справлятися із тривогою, необхідно збільшити рівень інформованості щодо профілактики хвороб адаптації, збільшити рухову активність та знаходити можливість реалізуватись, проявити себе та отримати винагороду за результат, що дасть приплив позитивних емоцій та підвищить рівень гормонів ендорфінів. У свою чергу для цього необхідно створювати відповідне середовище доброзичливості та підтримки на факультеті, що буде давати можливість молоді проявити себе й у інших сферах (наприклад, творчій).