

8. Административные мотивы. Занятия физической культурой являются обязательными в высших учебных заведениях. Своевременная сдача зачета по предмету «Физическая культура», избежание конфликта с преподавателем и администрацией учебного заведения побуждают студентов заниматься физической культурой.

9. Психолого-значимые мотивы. Благодаря занятиям физическими упражнениями у студентов появляется уверенность в себе, снимается эмоциональное и умственное напряжение, предупреждается развитие стрессовых состояний.

10. Культурологические мотивы. Данная мотивация приобретает у студентов с воздействием, оказываемым средствами массовой информации и обществом, в формировании у личности потребности в занятиях физическими упражнениями [2].

Выводы

Таким образом, изучив научно-методическую литературу, можно сделать вывод, что одним из важнейших компонентов, составляющих структуру активности занятий физической культурой и спортом, является внутреннее желание и интерес к занятиям у каждого отдельного человека. Поэтому мотивы, побуждающие студентов к физкультурной деятельности должны стоять во главе физкультурно-оздоровительной работы высшего образовательного заведения. Большую роль при этом будет играть осознание студентами подлинного уровня своего физического развития и необходимости его совершенствования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Слостенин, В. А. Педагогика: учеб. пособие для студ. вузов / В. А. Слостенин. — М.: Академия, 2007. — С. 5–6.
2. Пятков, В. В. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре / В. В. Пятков. — Сургут, 1999. — С. 22–25.

УДК 612.015.6:612.821.2]-057.875

ВЛИЯНИЕ ПОЛИВИТАМИННЫХ КОМПЛЕКСОВ НА ОБЪЕМ ПАМЯТИ СТУДЕНТОВ ГомГМУ

Аллахвердиева И. А., Бражная Л. А.

Научный руководитель: старший преподаватель Г. А. Медведева

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

Республика Беларусь, г. Гомель

Введение

Память — это одна из психических функций и видов умственной деятельности человека, предназначенная сохранять, накапливать и воспроизводить информацию. Д. Хебб [1] выделял кратковременную память (неустойчивый след памяти) и долговременную память (устойчивый след памяти, объем которого, практически, не ограничен). Для кратковременной памяти характерен ограниченный объем информации (7 ± 2 единицы), быстрое угасание и разрушаемость под воздействием большого числа факторов.

Психологические исследования показали, что у человека процессы памяти проявляются в двух формах: логически-смысловой и чувствительно-образной. Первая оперирует в основном понятиями и является высшей, вторая — представлениями. Чувствительно-образная память подразделяется на зрительную, слуховую, вкусовую и обонятельную.

Для активного функционирования организма, в том числе и для поддержания нормального уровня памяти, человек должен употреблять с пищей не только белки, жиры, углеводы, но и биологически активные вещества — витамины. Многие студенты, понимая важность влияния витаминов на организм, включают в свой рацион различные поливитаминные комплексы. Поэтому, цель наших исследований заключалась в оценке уровня различных видов памяти у студентов ГомГМУ, принимающих и не принимающих витамины.

Материалы и методы исследований

Для определения объема различных видов памяти использовался метод физиологического тестирования [2].

Результаты исследования

В ходе выполнения работы нами было обследовано 64 студента ГомГМУ, 32 из которых принимали витамины и 32 — нет. У человека большая часть информации из окружающего мира поступает через зрительное восприятие. Поэтому первой у обследованных студентов был определен уровень кратковременной зрительной памяти. Полученные результаты представлены на рисунке 1.



**Рисунок 1 — Уровни кратковременной зрительной памяти студентов ГомГМУ:
А — с витаминами; Б — без витаминов**

Данные рисунка 1 показывают, что более высокие показатели уровня памяти отмечены у студентов, принимающих витамины (50 % имеют высокий уровень и 41 % — средний уровень кратковременной зрительной памяти).

Большое значение для процесса обучения имеет уровень смысловой памяти. Поэтому следующим мы изучили данный вид памяти. Полученные результаты представлены на рисунке 2.



**Рисунок 2 — Уровни смысловой памяти студентов ГомГМУ:
А — с витаминами; Б — без витаминов**

Из значений, приведенных на рисунке 2 видно, что у 4 % студентов, принимающих витамины, отмечен высокий уровень смысловой памяти, 53 % имеют средний уровень памяти и 43 % — низкий. Среди студентов, не принимающих витамины, нет студентов, имеющих высокий уровень смысловой памяти (50 % имеют средний и 50 % низкий уровни).

Также в ходе исследований у студентов был определён преобладающий тип запоминания информации. Установлено, что у всех студентов (как принимающих витамины, так и не принимающих) преобладает логический тип запоминания.

Выводы

1. Студенты, принимающие витамины, имеют более высокие значения кратковременной зрительной и смысловой памяти.
2. У большинства студентов преобладает логический тип запоминания, что позволяет им лучше усваивать и запоминать изучаемый материал.

ЛИТЕРАТУРА

1. Данилова, Н. Н. Физиология ВНД / Н. Н. Данилова, А. Л. Крылова. — Ростов н/Д.: Феникс, 2005. — С. 14.
2. Медведева, Г. А. Физиология высшей нервной деятельности: практ. пособие / Г. А. Медведева, Л. А. Евтухова. — Гомель: Изд-во ГГУ им. Ф. Скорины, 2008. — С. 23–25.