

Подводя итог, можно с уверенностью заявить, что регулярные занятия физической культурой и спортом являются тем универсальным средством, которое может помочь каждому противостоять напряженному ритму жизни, нервно-психическим перегрузкам, в том числе при умственном труде. Умственная деятельность будет в меньшей степени подвержена влиянию неблагоприятных факторов, если целенаправленно применять средства и методы физической культуры (например, физкультурные паузы, активный отдых и т.п.).

Список литературы

1. Психология здоровья: Учебник для ВУЗов/Под редакцией Г.С Никифорова.- СПб.: Питер, 2003.
2. Влияние физических упражнений на умственные способности студентов [Электронный ресурс] // URL: <http://www.bibliofond.ru> (Дата обращения: 06.02.2017).
3. Мотивация учащихся к занятием физической культурой [Электронный ресурс] // URL: <http://урок.рф/.ru> (Дата обращения 15.02.2017)

ЗАВИСИМОСТЬ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ СТУДЕНТОВ ОТ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Дзюбич Д.К., Ольховская Е.Б.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Переход от традиционной организации учебного процесса к инновационным технологиям, реформирование образовательной системы высшей школы, интенсификация учебной деятельности существенным образом повышает требования к состоянию здоровья студентов. Многие вузовские дисциплины рассматривают проблему здоровья человека, но, как правило, они ставят перед собой только образовательные задачи. Физическая культура в рамках образовательного процесса вуза призвана решать и оздоровительную задачу. Однако она остается мало реализуемой, так как урочные формы занятий

способны удовлетворить двигательный режим студентов только на 20–25% [4]. Снижение двигательной активности вызывает состояние гиподинамии, характеризующееся рядом существенных нарушений физиологических систем организма. Таким образом, основополагающим моментом в оптимизации здоровья студенческой молодежи является увеличение двигательной активности и повышение мотивации к ведению здорового образа жизни и в частности к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью в свободное время.

Здоровье студентов педагогического вуза – это способность к целостному, интегрированному поведению, направленному на удовлетворение собственных потребностей (включая потребность в поиске и самореализации) с конструктивным учетом закономерных требований социальной и педагогической среды и не сопровождающемуся неразрешимыми внутренними конфликтами [1].

Анализ медицинских карт студентов, обучающихся в Российском государственном профессионально-педагогическом университете (РГППУ), показал, что основные параметры их здоровья не отличаются от обще статистических данных по России. Около 50% студентов, от общего числа обследованных, имеют отклонения в физическом здоровье. При этом наиболее часто встречающаяся патология – это заболевания опорно-двигательного аппарата, пищеварительной системы и органов зрения. Высокий процент заболеваемости среди студентов указывает на слабое состояние их физического здоровья. Одной из причин столь высокой заболеваемости студентов является низкая двигательная активность молодого поколения. По данным Ж.Ж. Рапопорт, у молодежи 17–22 летнего возраста количество движений должно быть не менее 18000 – 22000 локомоций в сутки. При этом процент физических упражнений с большой и высокой интенсивностью должен составлять не менее 30% от суммы движений. Выполнение этих показателей возможно только в том случае, если студент минимум 40–50 минут в день будет

заниматься физическими упражнениями в специально оборудованных залах, применяя специально разработанные комплексы [4].

Физкультурно-спортивная деятельность решает комплекс конкретных задач: оптимальное развитие физических качеств; укрепление и сохранение здоровья; совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций; многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности; формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование спортивных двигательных умений и навыков; приобретение базовых знаний научно-практического характера.

Проводя изучение медицинских карт студентов РГППУ, мы отметили, что они не отражают информацию о психическом здоровье студентов, об уровне сформированности основных психических процессов. Если одним из средств сохранения и укрепления физического здоровья является двигательная активность студентов, занятия спортом и физической культурой, то, как двигательная активность влияет на психические процессы: ощущения, восприятие, внимание, память, мышление, воображение.

Целью нашего исследования было выявить влияние двигательной активности на уровень концентрации внимания.

Внимание – избирательная направленность восприятия на тот или иной объект. Внимание находит выражение в отношении человека к объекту. За вниманием часто стоят интересы и потребности, установки и направленность личности, другие психологические характеристики. Концентрация – удержание внимания на каком-либо объекте. Такое удержание означает выделение «объекта» в качестве некоторой определённости, фигуры, из общего фона, под концентрацией внимания понимают интенсивность сосредоточения сознания на объекте [2].

Исходя из цели исследования, в результате теоретической разработки проблемы нами выдвинута гипотеза исследования, которая состоит из следующего предположения: физическая нагрузка способствует увеличению концентрации внимания. Объект исследования – концентрация внимания

студентов; предмет исследования – влияние двигательной активности на уровень концентрации внимания студентов.

В соответствии с проблемой, целью, объектом, предметом исследования и выдвинутой гипотезой нами были сформулированы задачи исследования: на основании анализа психолого-педагогической литературы изучить проблему концентрации внимания студентов; проанализировать физкультурно-спортивную деятельность и ее влияние на внимание; провести тестирование студентов в исследуемых группах; проанализировать полученные результаты и сделать выводы.

Исследование проводилось на базе Российского государственного профессионально педагогического университета (РГППУ). Участниками эксперимента стали студенты университета в количестве 20 человек (18 до 20 лет.). Все респонденты при помощи рандомизации были разделены на две группы: 1 – контрольная (10 человек), 2 – экспериментальная (10 человек).

В качестве активной независимой переменной (влияющего фактора) в данном исследовании выступает физическая нагрузка, в качестве зависимой (измеряемого явления) – уровень концентрации внимания студентов.

Тестирование студентов проводилось с помощью корректурной пробы – тест Бурдона [2]. На бланке в случайном порядке напечатаны некоторые буквы русского алфавита: всего 2000 знаков, по 50 букв в каждой строчке. В течение 3 минут последовательно рассматривая строчки респондентам необходимо вычеркивать буквы «с» (при первом замере) и «к» (при повторном замере), задание выполнять быстро и четко. В каждом замере определяется количество ошибок, допущенных студентами. На результат эксперимента могли оказать влияние внешние переменные: самочувствие студента в данный момент, отвлекающие факторы во время выполнения задания, температурные условия, влияние эксперта проводящего инструктаж.

Первый замер концентрации внимания в обеих группах был сделан одновременно. После чего экспериментальная группа выполняла физическую нагрузку под руководством одного из экспертов. Двигательная активность

состояла из десяти минутного комплекса физических упражнений: легкий бег (5 мину) и обще развивающие упражнения на все группы мышц (5 минут). В это время контрольная группа не выполняла никакой нагрузки, и вообще никакой деятельности. Студенты сидели в аудитории в течение всего времени, отдыхали на своих местах.Затем у студентов второй раз была исследована концентрация внимания. Полученные данные представлены в табл. 1.

Таблица 1

Результаты корректурной пробы (тест Бурдона)

Группы	I замер	II замер
Контрольная	3,5	1,4
Экспериментальная	3,6	3,5

Примечание: в таблице представлено среднее количество ошибок в каждом замере

В ходе эксперимента было установлено, что результаты тестирования контрольной группы во втором замере улучшились. В экспериментальной же группе между результатами первого и второго замера различий выявлено не было, следовательно, двигательная активность студентов не повлияла на концентрацию их внимания.

Таким образом, в ходе проведенного эксперимента мы установили, что на концентрацию внимания студентов положительно влияет пассивный отдых, а кратковременная физическая нагрузка является раздражителем, который не способствует повышению концентрации внимания. В своих дальнейших исследованиях нам хотелось бы изучить влияние не кратковременной, а длительной и систематической физической нагрузки на формирование и развитие психических процессов человека.

Список литературы

- 1 Бикмухаметов Р.К. Интеграция физического и духовного воспитания студентов педвуза // Педагогика. – 2004. – № 9. – С. 25-32.
- 2 Психология : учеб. для гуманит. вузов / под общ. ред. В.Н. Дружинина – СПб., 2005. – 656 с.
3. Петровский А.В. Психология: учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. 2-е изд. – М., 2001. – 512 с.

4. Рапопорт Л.А. Студенческий спорт: реальность и тенденция развития – Екатеринбург: УГТУ–УПИ, 2001. – 211 с.

К ВОПРОСУ О ПРОБЛЕМЕ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И ЕЕ РЕШЕНИЕ

Другова Е.А., Ханевская Г.В.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Известно, что здоровье нации во многом зависит от физического воспитания, как элемент культуры. В последние годы поступает все более тревожная информация о неблагоприятном влиянии образовательного процесса на состояние здоровья учащихся. Это касается как организации, так и содержания обучения, психологических особенностей взаимоотношений в коллективах, методических подходов к обучению и других аспектов.

Темой данной работы является анализ психологического восприятия дисциплины «Физическая культура» студентами вуза.

Анализ психологических аспектов восприятия процесса физического воспитания в вузах субъектами этого процесса позволил очертить следующий блок проблем. Существующая система школьного и вузовского физического воспитания является обязательной, следовательно, в ней отчетливо прослеживается принудительный мотив. Принуждение касается как самого факта занятий, так и возможностей свободного выбора интересующей формы, направленности, объема и интенсивности нагрузок, времени занятий и оптимального их расписания. Ситуация усугубляется обязательностью сдачи контрольных нормативов, напрямую противоречащих оздоровительным задачам физического воспитания. Такая принудительная постановка вопроса становится постоянно присутствующим негативным фоном, который