

разделение на деловых и эмоциональных лидеров несколько условно. Нередко обе лидерские роли выполняет один спортсмен [5].

Таким образом, в ходе теоретического анализа мы выявили, что спортивная деятельность носит коллективный характер, протекает и подготавливается в присутствии других людей и при их участии. На формирование взаимоотношений между спортсменами в спортивной команде влияет воздействие объективных и субъективных факторов, а также роль социально-психологических факторов. Одним из таких факторов является социально-психологический феномен лидерства. Лидерство в спортивных группах и коллективах следует рассматривать как социально необходимый, естественный процесс самоуправления и координации взаимодействий и взаимоотношений между спортсменами в связи с целями и задачами деятельности. В спортивной команде лидер может выполнять различные функции. В связи с этим принято лидерские роли дифференцировать, но нередко обе роли (роль делового лидера и роль эмоционального лидера) успешно реализует одна личность.

Литература

1. Андреева, Г. М. Социальная психология / Г. А. Андреева. – Москва: МГУ, 1980.
2. Джамгаров, Т. Т. Лидерство в спорте / Т. Т. Джамгаров, В. И. Румянцева. – Москва: Физкультура и спорт, 1983. – 80 с.
3. Кретти, Б. Дж. Психология в современном спорте: пер. с англ. Ханина Ю. Л. / Б. Дж. Кретти. – Москва, Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
4. Мальчиков, А. В. Социально психологические основы управления спортивной командой / А. В. Мальчиков. – Смоленск: СГИФК, 1987. – 81 с.
5. Психология: учеб. для ин-тов физкульт. / под ред. В. М. Мельникова. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 367 с.
6. Топышев, О. П. Теория и практика лидерства в спортивной команде / О. П. Топышев // Сборник трудов ученых РГАФК. – Москва, 2000. – С. 144–149.
7. Уэйнберг, Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.

Ольховская Е. Б., Сергеева Д. В., Сивков Р. В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
Екатеринбург, Россия

ЗАВИСИМОСТЬ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ СТУДЕНТОВ ОТ КРАТКОВРЕМЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Аннотация. Представлены результаты анализа здоровья студентов РГППУ и определены возможности физической культуры в его укреплении. Приведены результаты экспериментального исследования влияния кратковременной физической нагрузки на концентрацию внимания студентов.

Ключевые слова: здоровье студентов, физическая культура, концентрация внимания, двигательная активность.

Olkhovskaya E. B., Sergeyeva D. V., Sivkov R. V.

Russian state professional and pedagogical university,
Yekaterinburg, Russia

DEPENDENCE OF CONCENTRATION OF STUDENTS FROM SHORT- TERM PHYSICAL ACTIVITY

Abstract. Results of the analysis of health of students of RGPPU are presented and possibilities of physical culture in its strengthening are defined. Results of a pilot study of influence of short-term physical activity on concentration of attention of students are given.

Keywords: health of students, physical culture, concentration of attention, physical activity.

Реформирование образовательной системы высшей школы, интенсификация учебной деятельности и переход от традиционной организации учебного процесса к инновационным технологиям, существенным образом повышает требования к состоянию здоровья студентов. По разным данным Министерств образования и здравоохранения количество практически здоровых выпускников российской школы колеблется от 10 до 15 %. В связи с этим проблема здоровьесбережения студенческой молодежи сегодня является основополагающей в организации профессионально-образовательного процесса в вузах страны. 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]. Такое определение выделяют три основных компонента здоровья: физический, психический и социальный.

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. Из полученных данных видно, что 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.

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 минут) 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 таблице.

Таблица

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 ре-

зультатами 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.

Литература

1 Бикмухаметов, Р. К. Интеграция физического и духовного воспитания студентов педвуза / Р. К. Бикмухаметов // Педагогика. 2004. № 9. – С. 25–32.

2 Психология: учеб. для гуманит. вузов / под общ. ред. В. Н. Дружинина – Санкт-Петербург, 2005. – 656 с.

3. Петровский, А. В. Психология: учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. 2-е изд. – Москва, 2001. – 512 с.

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

Осипов А. Ю.

Институт физической культуры, спорта и туризма
Сибирского федерального университета,
Красноярск, Россия

Новые формы проведения занятий по физической культуре в образовательных учреждениях различного типа

Аннотация. По данным различных исследований, уровень физического здоровья молодых людей неуклонно снижается. Данную проблему необходимо решить за счет повышения уровня двигательной активности занимающихся. Повысить уровень активности можно за счет изменения структуры и формы учебных занятий по физической культуре.

Ключевые слова: Здоровье, молодежь, физическая культура, спортивные специализации.

Osipov A. Yu.

Institute of physical culture, sports and tourism
Siberian federal university,
Krasnoyarsk, Russia

New forms of physical training in educational establishments of various types

Abstract. According to various researches, the level of physical health of young men steadily decreases. This problem is necessary for solving due to increase of a level of impellent activity engaged. To raise a level of activity it is possible due to variation of structure and the form of educational employment on physical training.

Keywords: Health, youth, physical training, sports specializations.

Одним из ключевых факторов развития государства является сохранение и укрепление здоровья населения, особенно подрастающего поколения. К сожалению, исследования, посвященные оценке уровня здоровья и физического развития молодых людей (школьников и студентов), показывают негативную картину. Год от года уменьшается процент относительно здоровых людей, сейчас лишь примерно 30% учащихся может считаться относительно здоровыми людьми. Этому печальному факту есть множество объективных причин, одна из которых – недостаток действенных программ зоровьесбережения в образовательных учреждениях [1; 3]. Также отмечается, что увеличение психоэмоциональных нагрузок в процессе