

## ВЛИЯНИЕ НАГРУЗОК НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ПОКАЗАТЕЛИ ВНИМАНИЯ СТУДЕНТОК

*Гаджимирзоева Н.А.,  
студентка факультета педагогики и психологии  
Научный руководитель: к.п.н., доцент Немцева Н.А.*

**Введение.** Особенностью учебной деятельности студенток вузов является сочетание физических (в дни, когда расписание включает занятия по физической культуре) и умственных нагрузок. Несомненно, что в условиях недостатка движения, характерного для жизнедеятельности студентов современных вузов, нагрузки на занятиях по физической культуре способствуют активизации важнейших функциональных систем организма, нормализации физического развития девушек и как следствие – повышению эффективности мыслительной деятельности. Однако в этом случае речь идёт об оставленном эффекте – эффективность мыслительной деятельности повышается через некоторое время после физических нагрузок, после периода отдыха. Непосредственное же (оперативное) влияние физических нагрузок на эффективность мыслительной деятельности во многом зависит от их объёма и интенсивности, а также состояния студенток, и может иметь, как показано в ряде исследований, угнетающий характер [1 и др.]. В то же время расписание академических занятий в Адыгейском государственном университете (АГУ) часто предполагает наличие теоретических занятий сразу вслед за занятиями по физической культуре. Это, теоретически, может приводить к тому, что на теоретических занятиях студентки будут находиться в состоянии снижения эффективности мыслительной деятельности.

В связи с этим можно считать актуальным изучение особенностей влияния нагрузки на занятиях по физической культуре на показатели эффективности мыслительной деятельности студенток АГУ. В связи с этим целью исследования является изучение устойчивости внимания, определяющего эффективность мыслительной деятельности, после нагрузки на занятиях по физической культуре у студенток АГУ.

**Методика.** В эксперименте приняла участие 10 студенток первого курса педагогического факультета Адыгейского Государственного университета (возраст  $18,5 \pm 0,5$  лет, вес  $56,1 \pm 9,9$  кг, рост  $168,8 \pm 6,5$  см).

При изучении внимания была использована Корректирующая проба (методика Бурдона). Использовался вариант Корректирующей пробы Бурдона, в котором на бланке в случайном порядке были напечатаны в буквы русского алфавита, в том числе буквы «к» и «и»; всего 2000 знаков, по 50 букв в каждой строчке []. Последовательно рассматривая каждую строчку, испытуемый должен отыскать буквы «к» и «и» и зачеркнуть их. Испытуемый начинал работать по команде экспериментатора. Задание выполнялось 10 минут.

Тестирование проводилось два раза: в день, когда у студенток не было занятия по физической культуре (далее "обычный день") и в день занятия по физической культуре. Время проведения теста в первый и во второй день было одинаковым. В день занятия по физической культуре тестирование проводилось сразу после него.

Содержание занятия по физической культуре: бег 1 км, общеразвивающие и специальные беговые упражнения, а также бег 2 км при частоте сердечных сокращений – 140 уд/мин.

При обработке полученных данных использовались следующие формулы:

1. Расчет продуктивности внимания:

$K = m:n \times 100 \%$ , где K точность, n количество букв, которые необходимо было вычеркнуть, m количество правильно вычеркнутых во время работы букв.

После получения данных необходимо было осуществить перевод интегрального показателя точности в шкальные оценки по таблице.

2. Далее рассчитывался интегральный показатель устойчивости внимания (А) по формуле:  $A = B + C$ , где В и С - балльные оценки продуктивности и точности соответственно.

Для сопоставления данных по устойчивости внимания необходимо было вновь осуществить перевод интегрального показателя устойчивости внимания шкальные оценки по таблице.

Для анализа данных вычислялись среднее арифметическое ( $\bar{x}$ ) и стандартное отклонение ( $\delta$ ). Для определения достоверности различий выборочных данных использовался W-критерий Вилкоксона для связанных выборок. Все вычисления выполнены с использованием программы SPSS 13.0 for Windows.

**Результаты и обсуждение.** Как видно из таблицы различия между всеми рассматривавшимися показателями внимания в первый и во второй день тестирования различаются достоверно ( $p < 0,01$ ). Иными словами, показатели внимания значительно снизились после нагрузки на занятия по физической культуре.

Таблица

Показатели внимания у студенток АГУ в обычный день и в день занятия по физической культуре

Показатели внимания	Результаты ( $\bar{x} \pm \delta$ )		Достоверность различий
	обычный день	день занятия по ФК	
Количество просмотренных за 10 минут букв	2195±429	1788±349	$p < 0,01$
Количество правильно вычеркнутых букв	518±96	454±84	$p < 0,01$
Точность выполнения задания, %	77±14	67±12	$p < 0,01$
Оценка точности, баллы	8,9±7,6	3,4±3,9	$p < 0,01$
Оценка продуктивности, баллы	12,2±2,7	9,8±3,0	$p < 0,01$
Оценка устойчивости внимания, баллы	7,0±4,0	3,9±2,3	$p < 0,01$

Как видно на рисунке, показатели внимания после нагрузки на занятия по физической культуре снизились по сравнению с обычным днём от 9% (число просмотренных букв) до 62% (оценка точности).

**Выводы.** Полученные данные позволяют сделать заключение, что на внимание и его свойства, нагрузка на занятия по физической культуре оказала негативное воздействие. В исследовании выявлено, что нагрузка на занятия по физической культуре для обследованных студенток достаточно высокая, она оказывает выраженное снижение всех показателей внимания, во многом определяющих эффективность мыслительной деятельности. Основываясь на этом, можно сделать несколько рекомендаций:

1) учитывая ухудшение показателей внимания после занятия по физической культуре, желательно размещать эти занятия так, чтобы за ними уже не следовало теоретических занятий;

2) если нет возможности разместить в расписании занятия по физической культуре так, чтобы после них не было теоретических занятий, то в конце занятия по физической культуре следует снижать нагрузку и применять задания на внимание.

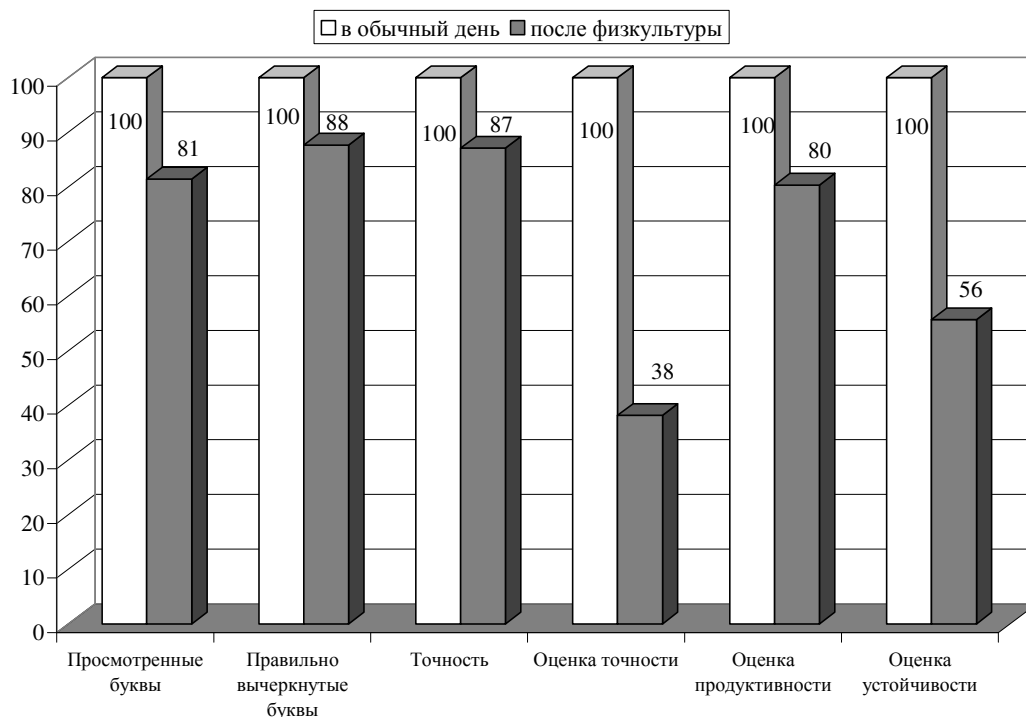


Рис. Показатели внимания у студенток в обычный день и после занятия по физической культуре

**Дальнейшие исследования** в этом направлении могут быть связаны с изучением особенностей восстановления студенток после физических нагрузок различного объема и интенсивности.

### Литература

1. Козлов, Р.С. Восстановление показателей внимания у студентов вуза после физической нагрузки на занятиях по физической культуре / Р.С. Козлов // Физическая культура, спорт и туризм в Южном Федеральном округе: состояние, тенденции, перспективы: Мат. пятой рег. науч.-практ. конф. – Ставрополь, 2005. – С. 46-48.
2. Платонов, К.К. Психологический практикум / К.К. Платонов. – М., 1980. – 150 с.