

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ВНИМАНИЕ СТУДЕНТОВ



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧЕРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

КАФЕДРА
ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ,
ЛЕЧЕБНОЙ
ФИЗКУЛЬТУРЫ И
ВРАЧЕБНОГО
КОНТРОЛЯ



ВЫПОЛНЯЛИ:
СТУДЕНКИ 16
ГРУППЫ, 5 КУРСА
ПЕДИАТРИЧЕСКОГО
ФАКУЛЬТЕТА ИСХАК
Д.А И КАЗАНСКАЯ
А.С.

КРАСНОДАР, 2020

ВВЕДЕНИЕ



Особенность учебной деятельности студентов состоит в необходимости сочетать интеллектуальные и физические нагрузки. Часто в силу ряда факторов (утомляемость, малоподвижный образ жизни, высокая физическая активность) организация деятельности студента требует рационального использования физических нагрузок. Между физической нагрузкой и умственным здоровьем выявлена прямая зависимость.



ЦЕЛЬ РАБОТЫ



Выяснить, экспериментальным путем, как влияет физическая нагрузка на устойчивость и концентрацию внимания студентов КубГМУ.



МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ



В исследовании принимали участие 46 студентов 5 курса КубГМУ. Была проведена корректурная проба (Тест Бурдона), которая позволяет оценить концентрацию и устойчивость внимания посредством просматривания специальных бланков и вычеркивания определенных букв. Тестирование выполняли в начале учебного дня, когда в расписании было занятие по физической культуре, по обычной программе, и в день, когда его не было.



ТЕСТ БУРДОНА



С	Х	А	В	С	Х	Е	В	И	Х	Н	А	И	С	Н	Х	В	Х	И	К	С	Н	А	И	С	Е	Х	Б	Х	Е
В	Н	Х	И	В	С	Н	А	В	С	А	В	С	Н	А	Е	К	Е	А	Х	В	К	Е	С	В	С	Н	А	И	С
Н	Х	И	С	Х	В	Х	Е	К	В	Х	И	В	Х	Е	И	С	Н	Е	И	Н	А	И	Е	Н	К	Х	К	И	К
Х	А	К	К	Н	С	К	А	И	С	В	Е	К	В	Х	Н	А	И	С	Н	Х	Е	К	Х	И	С	Н	А	К	С
И	С	Н	А	И	К	А	Е	Х	К	И	С	Н	А	И	К	Х	Е	Х	Е	И	С	Н	А	Х	К	Е	К	Х	В
С	Н	А	И	С	В	Н	К	Х	В	А	И	С	Н	А	Х	Е	К	Е	К	С	Н	А	К	С	В	Е	Е	В	Е
К	Х	К	Е	К	Н	В	И	С	Н	К	Х	В	Е	Х	С	Н	А	И	С	К	И	С	И	К	Н	А	Е	С	Н
А	И	С	Н	А	Е	Х	К	В	Е	Н	В	Х	К	Е	А	И	С	Н	К	А	И	К	Н	В	Е	В	Н	К	В
К	А	Х	В	Е	И	В	Н	А	Х	И	Е	Н	А	И	К	В	И	Е	А	К	Е	И	В	А	К	С	В	Е	И
Н	К	Е	С	Н	К	С	В	Х	И	Е	С	В	Х	К	Н	В	В	С	К	В	Е	В	К	Н	И	Е	С	А	В
Х	Е	И	В	К	А	И	С	Н	А	С	Н	И	А	С	Х	А	К	В	Н	Н	А	К	С	Х	А	И	Е	Н	А
Е	В	Х	К	Х	С	Н	Е	И	С	Н	А	И	С	Н	К	В	Н	Х	В	Е	К	Е	В	К	В	Н	А	И	С
А	В	С	Н	А	Х	К	А	С	Е	С	Н	А	И	С	Е	С	Х	К	В	А	И	С	Н	А	С	А	В	К	Х
В	И	К	В	Е	Н	А	И	Е	Н	Е	К	Х	А	В	И	Х	Н	В	И	Х	К	Х	Е	Х	Н	В	И	С	Н
Н	К	Е	Х	В	И	В	Н	А	Е	С	Н	В	И	А	Е	В	А	Е	Н	Х	В	Х	В	И	С	Н	А	Е	И
К	Е	И	С	Н	Е	С	А	Е	И	Х	В	К	Е	В	Е	И	С	Н	А	Е	А	И	С	Н	К	В	Е	Х	И
Е	А	К	А	Е	К	Х	Е	В	С	Х	К	Е	К	Х	Н	А	И	С	Н	К	В	Е	В	Е	С	Н	А	И	С
И	С	Н	Е	И	С	Н	В	И	Е	Х	К	В	Х	Е	И	В	Н	А	К	И	С	Х	А	И	Е	В	Х	Е	В
В	Х	В	К	С	И	С	Н	А	И	А	И	Е	Н	А	К	С	Х	К	И	В	Х	Н	И	К	И	С	Н	А	И
С	Н	А	И	К	Н	Е	Х	К	В	К	Е	С	В	Х	С	Н	Х	И	А	С	Н	А	К	С	Х	К	Х	В	Х

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

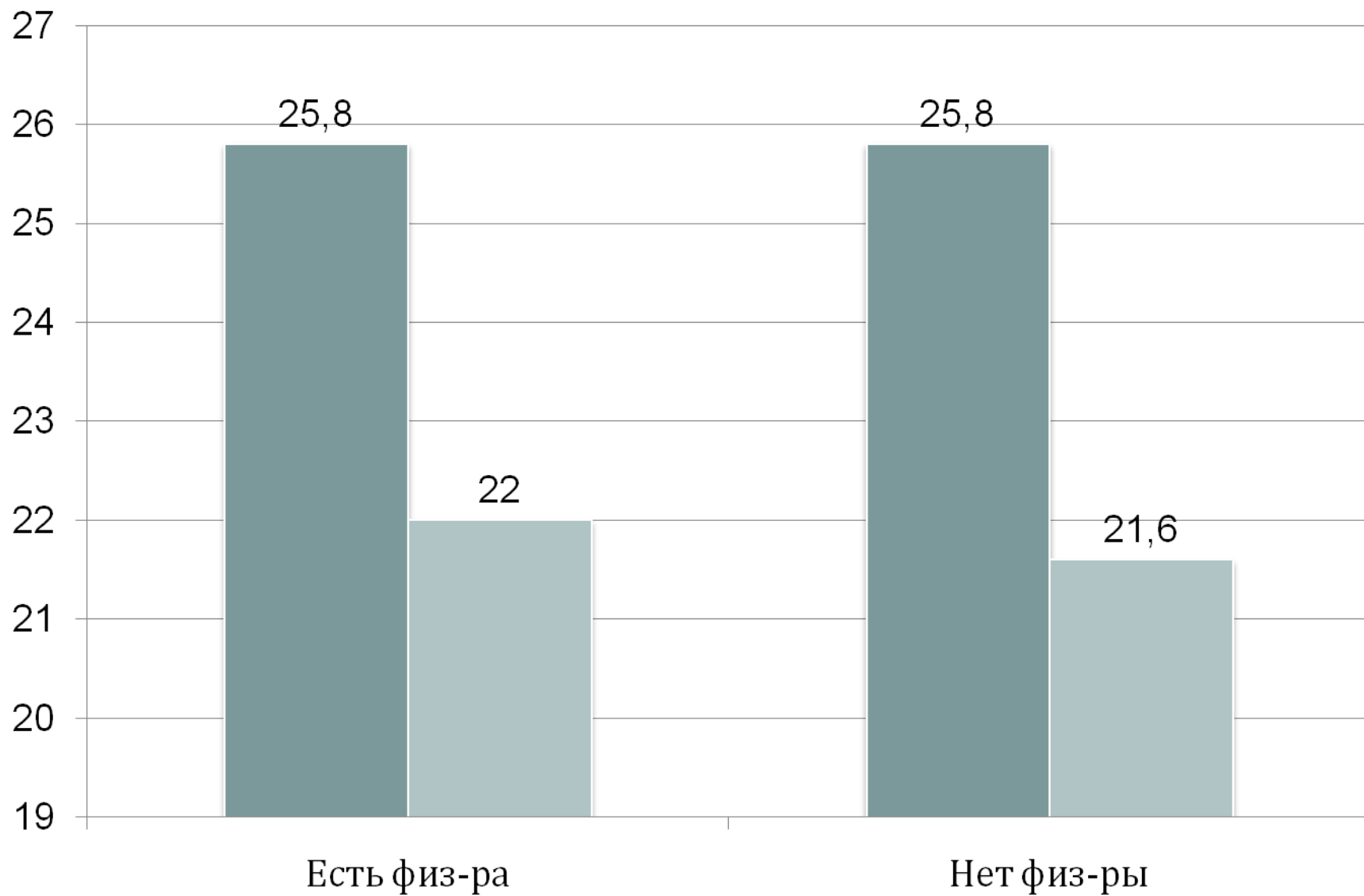


В процессе изучения показателей внимания методом корректурных таблиц были выявлены следующие результаты. Среднее значение в начале дня составляло 25,8 вычеркнутых строк в течение 3 минут. В день, когда проводилась физкультура, к концу дня показатель снижается на 17,3% до 22 вычеркиваний. В день, когда физкультуры не было, показатель снижался на 19,4% до 21,6 вычеркивания



■ Начало дня

■ Конец дня



РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ



Снижение показателей внимания к концу дня, когда было занятие по физической культуре, является доказательством тезиса о том, что влияние физических нагрузок проявляется в активизации защитных процессов, что является важным средством их тренировки и повышения умственной работоспособности.



РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ



Полученные данные позволяют судить о влиянии физической нагрузки на внимание студентов.

Комбинации физической нагрузки и интеллектуальной деятельности способствуют улучшению концентрации внимания. По результатам исследования установлено, что устойчивость внимания находится в прямой зависимости от уровня физической активности.



ВЫВОДЫ



Полученные результаты приводят к следующим выводам. Во-первых, анализ результатов уровня внимания под влиянием физических нагрузок в дни с занятиями физкультурой и без показал благотворное влияние физической нагрузки на внимание студентов.



Результаты исследования могут быть использованы для рационального планирования физической нагрузки в организации образовательного процесса



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

