

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ
ПОДГОТОВКИ КАДРОВ В ВУЗЕ:
НАПРАВЛЕНИЯ И ТЕХНОЛОГИИ**

Материалы VIII Международной научной конференции

15-16 ноября 2016 г.,
г. Гродно

В двух частях

Часть 1

Гродно
ООО «ЮрСаПринт»
2016

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ (КУРСАНТОВ), ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

УДК 796.012

РАЗВИТИЕ СВОЙСТВ ВНИМАНИЯ ПРОФИЛИРУЕМЫМИ СПОРТИВНЫМИ ЗАНЯТИЯМИ

Антипин Н.И., Матвиенко А.И., учреждение образования «Полоцкий государственный университет», Республика Беларусь

Аннотация. Исследуется результативность физической культуры в развитии свойств внимания контингента системы «лицей-вуз-предприятие». Физические упражнения, обладая корригирующими способностями, устраняя односторонность производственной деятельности, становятся в этом случае важным средством гуманизации труда и учебы, а это, безусловно, имеет и существенное экономическое значение.

Ключевые слова: свойства внимания, компьютеризация, профилированные спортивные занятия, производственно-педагогический эксперимент

В свете современных представлений внимание является формой организации психической деятельности человека, проявляющейся в ее направленности, сосредоточенности и относительной устойчивости [1].

Из различных свойств наиболее профессионально значимыми для человека являются сосредоточение или концентрация, распределение и переключение. Чем больше сосредоточенность внимания, тем более продуктивной оказывается выполняемая работа. Психологический анализ структуры деятельности специалистов и учащихся показал, что в процессе выполнения функций лицами различных профессиональных групп свойства внимания проявляются в тесной взаимосвязи и взаимодействии [2].

Предварительный производственно-педагогический эксперимент и анализ результатов показал, что эффективность деятельности мужчин и женщин различна. У женщин наблюдалась более высокая результативность по предложенной нами программе тестов. Так показатели распределения внимания и переключения внимания (далее в тексте РВ и ПВ) у них были выше на 7,2%, в устойчивости внимания на 9,8%.

Результаты наших исследований согласуются с данными В.П. Анфимова [3], В.М. Бехтерева [4], Ф. Генова [2] и других, исследовавших зависимость продуктивности мыслительной деятельности от устойчивости, степени сосредоточенности внимания, установивших, что успешность выполнения умственной работы находится в прямой зависимости от устойчивости и концентрации внимания.

Полученные результаты дают основание полагать, что повышение психической работоспособности может осуществляться за счет использования специальных средств восстановления сразу после работы.

Проведенный эксперимент с воздействием профилированных спортивных занятий (ПСЗ) оказал положительное влияние на уровень функционирования центральной нервной системы (рисунок 1).

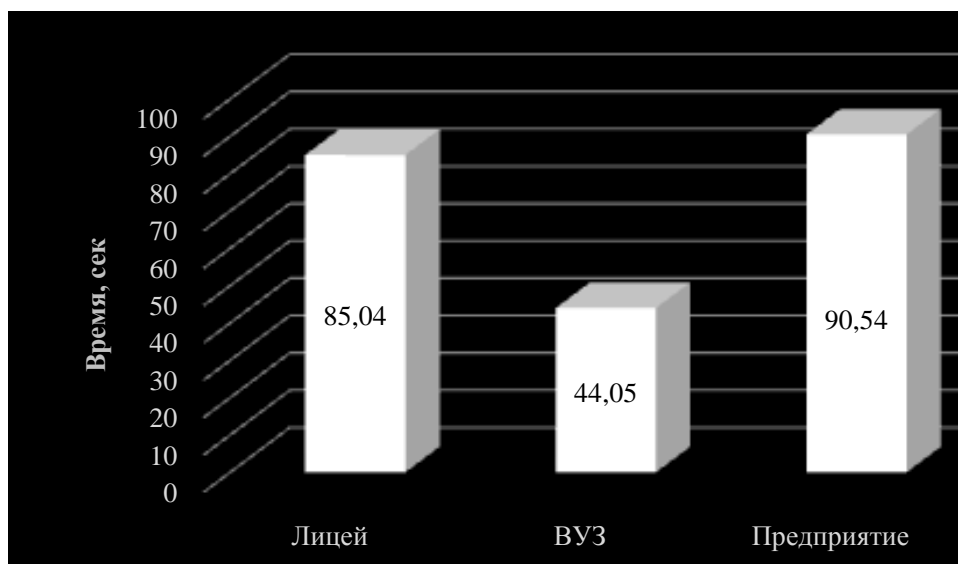


Рисунок 1 – Сравнительный анализ профессиональной работоспособности по показателям свойств внимания

В опытной группе под воздействием программы произошли значительные изменения подвижности нервных процессов, прослеживаемые по динамике величин показателей тестов на внимание. Выявлено достоверное улучшение дорабочего показателя РВ и ПВ во все дни рабочей недели.

Улучшение наблюдалось в показателях послерабочего и среднесменного уровня по сравнению с их исходным состоянием. Эти показатели существенно возросли во все дни рабочей недели, что статистически достоверно. Занятия по разработанной программе оказали влияние и на уровень концентрации и устойчивости внимания. В целом межгрупповые и индивидуальные сравнения данных по целому ряду показателей позволило выявить более высокий уровень проявления свойств внимания у испытуемых опытной группы.

Таким образом, в результате проведенного нами эксперимента было выявлено, что эффективным средством совершенствования свойств внимания в системе «лицей-вуз-предприятие» является физическая культура.

По результатам исследования свойств внимания операторов персональных компьютеров можно сделать следующие выводы:

- внимание не является величиной постоянной в течение рабочего дня и рабочей недели, оно изменяется по определенным фазам под воздействием значимости результатов предстоящей деятельности, наступающего физического и психического утомления;
- наилучшее проявление свойств внимания наблюдается в течение всего рабочего дня и в середине рабочей недели, что свидетельствует о постепенном усилении концентрации нервных процессов. В динамике рабочего дня непродолжительная фаза вработывания приходится на начало работы, а в динамике рабочей недели на понедельник. Уровень внимания у операторов персональных компьютеров повышается в фазе высокой и относительно устойчивой работоспособности;
- некоторое улучшение показателей свойств внимания в пятницу, а иногда и в конце дня можно расценивать как явление "конечного порыва", когда имеет место фаза компенсированного утомления вследствие волевой мобилизации;
- в ходе предварительных экспериментальных исследований обнаружилось значительные индивидуальные различия в развитии внимания обследуемых с высокой 62,5 %, средней 18,75 % и низкой 18,75 % психической работоспособностью;
- снижение результатов деятельности в динамике рабочего дня и недели происходит в конце их;
- установлено, что к концу рабочего дня снижаются одновременно не все виды

внимания. Так, в понедельник за 45 минут до окончания работы снизилась устойчивость внимания (по тесту КПП) ($p < 0,05$). В среду распределение с переключением и концентрация внимания ($p < 0,05$), а в пятницу все виды внимания начинают снижаться уже на четвертом часу работы (от $p < 0,05$ до $p < 0,001$);

– в основу экспериментальной программы были положены: занятия восстановительной гимнастикой и специальные упражнения в объеме 14 часов, плавание (26 часов), спортивные игры (46 часов), ритмическая гимнастика, динамические и статические упражнения специального характера (18 часов). Особенность методики применения отобранных средств заключалась в том, что комплексы восстановительной гимнастики и специальных упражнений, снимающие производственное утомление, применялись в начале послерабочих занятий перед упражнениями нагрузочного характера. В связи с этим отобранные средства были распределены на две группы. В первую группу входили: произвольные мышечные расслабления, специальные упражнения для глаз; общеукрепляющие динамические и статические упражнения с большими мышечными напряжениями, дающими двигательную разрядку стрессовым и нервно-напряженным состояниям. Вторую группу составляли упражнения, способствующие нормализации мозгового и периферического кровообращения, элементы самомассажа;

– анализ функциональных сдвигов в организме занимающихся позволил установить, что внедрение экспериментальной программы занятий способствовало улучшению распределения и переключения внимания (на 14,6 %, $p < 0,001$), а также концентрации (на 17,9 %, $p < 0,001$) и устойчивости его. Снижился показатель рабочего напряжения функций внимания, характеризующий степень профессионального утомления (на 33,3 %, $p < 0,001$).

Тогда как изменения показателей по названным качествам у испытуемых контрольной группы были незначительны, произошло снижение общей заболеваемости на 58,5 % по числу дней нетрудоспособности, простудных на 68 %, уменьшилось число обращений к врачу на 41 %. Уменьшилось количество жалоб на головную боль и боли в глазах.

Литература:

1. Милерян, Е.А. Вопросы теории внимания в свете учения И.П. Павлова о высшей нервной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.А. Милерян. – Киев, 1954. – 12 с.
2. Генов, Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена / Ф. Генов. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – С. 53-89.
3. Анфимов, В.Я. Таблица букв для исследования состояния сосредоточенности активного внимания / В.Я. Анфимов // Вестник психологии, криминальной антропологии и гипнотизма. – 1911. – Т. 8., В. 1. – 140 с.
4. Бехтерев, В.М. Роль сосредоточения как доминанты в процессах сочетательно-рефлекторной деятельности / В.М. Бехтерев // Вопросы изучения и воспитания личности. – 1927. – № 1-2. – С. 120.

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ
(КУРСАНТОВ), ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Антипин Н.И., Матвиенко А.И. Развитие свойств внимания профилируемыми спортивными занятиями	165
Антипин Н.И., Матвиенко А.И. Оценка подготовленности специалиста и модельные ориентиры успешности в профессиональной деятельности	168
Антихович Ж.С. Состояние и проблемы современного урока физической культуры	170
Барков В.А., Баркова В.В. Исследование особенности адаптации студентов специальности «Физическая культура» к учебной деятельности	173
Батяшова И.В., Кривец О.А., Кулак А.В. Психологическое обеспечение спортивной деятельности	175
Васильев Д.А., Балдашинов И.Т. Педагогическое внушение как способ управления борцовским соревновательным поединком	177
Гавроник В.И., Тарасов В.И., Кирдякин С.Ю. Совершенствование методической подготовленности будущих руководителей физической подготовки	180
Герасевич А.Н. современные проблемы подготовки специалистов по физической культуре и спорту	182
Додонова Е.А. Проблемы и методы развития мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом	185
Ефремов А.Э., Балдашинов И.Т. Тактические действия в гиревом спорте	188
Знатнова Е.В., Галаничев А.С. Развитие скоростно-силовых способностей у курсантов военных факультетов	191
Корносенко О.К. Интеграционно-дифференцированный подход к подготовке будущих специалистов по физической культуре	193
Костюкович В.Е., Кривенков Ю.В. Методические аспекты содержания профессионально-прикладной физической подготовки в учебных заведениях МВД	195
Кошман М.Г. Проектная культура будущего спортивного педагога: теоретико-методологический аспект	199
Кулеш С.Ф., Гавроник В.И., Казьмин А.А. Повышение уровня физической подготовленности на основе применения средств фитнеса	202
Левицкий А.Н. Здоровьесберегающие технологии физического воспитания как средство сохранения и укрепления здоровья студентов	204
Лушневский А.К. Анализ системы научно-методического обеспечения образовательного процесса по подготовке специалистов в области физической подготовки военнослужащих	205
Мартынюк Н.С. Бег в системе оздоровления учащихся высших учебных заведений	209
Метелица А.Н. Характеристика физкультурных потребностей и некоторые факторы, определяющие эффективность их формирования	211
Миненок Е.В., Прокопкина С.В., Черкасова Т.Г. Двигательная активность в структуре режима дня студенческой молодежи	213
Моисейчик Э.А. Влияние физической культуры в вузе на внеучебную двигательную активность студентов	217
Наскалов В.М., Спащанская В.Н., Мысливчик И.Е. Ценностные ориентации студентов на двигательную активность как компонента ведения здорового образа жизни	219
Нимгиров А.С., Балдашинов И.Т. Техничко-тактическое мастерство боксеров (группы спортивного совершенствования)	221