

Алёхна Ю.Ю.

БАДМИНТОН - КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Научные руководители: канд. пед. наук, доц. Рукавицын Д.Б., ст. преп. Суетин С.В.

Кафедра физического воспитания и спорта

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Занятия бадминтоном разносторонне воздействуют на организм человека, способствуют развитию силы, выносливости, координации движений, повышают подвижность в суставах, способствуют расширению фонда двигательных умений и воспитанию личностных качеств, а самое главное, способствуют развитию высокой концентрации внимания. Как и любой другой вид спорта, бадминтон – это здоровый образ жизни и активное проведение досуга.

Цель: установить степень влияния бадминтона, как метода повышения концентрации внимания, а также выявление механизмов влияния этого вида физической активности на когнитивные показатели и учебную мотивацию у студентов-медиков.

Материалы и методы. В процессе исследования применялись следующие методы: анкетирование, опрос, метод математической статистики. Выборка составила 30 студентов. Они были разделены на 2 группы основная и контрольная. В основную группу входили студенты, занимающиеся бадминтоном на протяжении учебного года, тренировки проходили у них 2 раза в неделю продолжительностью 60 минут. А в контрольную, студенты, занимающиеся в соответствии с программой по физической культуре.

Результаты и их обсуждение. Наше исследование проводилось с помощью методики поиска нужного числа в порядке возрастания чисел от 1 до 25 в таблицах Шульте.

Если учитывать, что максимальный балл, оценивающий эффективность работы = 5, количество анализируемых студентов =15, то число, отражающее желаемую эффективность должно составлять 75 баллов. У основной группа балл 70 (что составляет 93,3%), а у контрольной 40 (что составляет 53,3%). Разница показателей у студентов первой и второй выборок составляют приблизительно 40%.

Метод опроса также показал, что большинство студентов заметили улучшение концентрации внимания при регулярном посещении данного вида спорта.

В связи с этим, мы можем сказать, что занятия бадминтоном улучшают концентрацию внимания у исследуемой(основной) группы студентов. Выявлена высокая корреляционная связь между улучшением концентрацией внимание и наличием тренировок у студентов, регулярно не занимающихся теннисом.

Выводы. Использование применяемых в данном исследовании методик определения устойчивости внимания в ходе тренировочного процесса позволяет контролировать у студентов-медиков уровень концентрации и удержания внимания как одного из главных факторов достижения высокого спортивного результата и прогресса в учебном процессе.