

Алёхна Ю. Ю.

ЗАНЯТИЯ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ 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 настольным теннисом развивают личность как в физическом, так и в морально-волевом аспектах, этот вид спорта вырабатывает у спортсмена высокую эмоциональную устойчивость, умение сосредоточиться в нужный момент, отключиться от окружающей обстановки, развивает внимание, память, мышление, волю.

Цель: установить степень влияния настольного тенниса как средство повышения концентрации внимания 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 настольным теннисом в течении года, тренировки проходили у них 2 раза в неделю продолжительностью 60 минут. А в контрольную – студенты, не занимающиеся настольным теннисом.

Статистическая обработка результатов исследования проводилась при помощи компьютерной программы MicrosoftExcel 2010, с использованием сравнительной оценки распределений по ряду учетных признаков и достоверностью полученных показателей при уровне значимости $p \leq 0,05$.

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

При сравнении показателей у двух групп средняя оценка за тест у основной группы составила $4 \pm 0,50$ балла, в то время как у контрольной группы средняя оценка за тест составила $2,53 \pm 0,51$ балла.

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

Вывод. 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.