

**Ю.Ю. Алёхна**

## **БАДМИНТОН – КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ**

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

*Кафедра физического воспитания и спорта  
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Y.Y. Aliokhna**

## **BADMINTON – AS A MEANS OF IMPROVING ATTENTION CONCENTRATION IN MEDICAL STUDENTS**

**Tutors: PhD in Medicine, associate professor D.B. Rukavitsyn,  
senior lecturer S.V. Suetin**

*Department of Physical Education and Sports  
Belarusian State Medical University, Minsk*

**Резюме.** Внимание - ключевой когнитивный процесс, необходимый для успешной учебы и будущей профессиональной деятельности врачей. Занятия бадминтоном, известные своим развивающим влиянием на психические функции, могут стать ценным инструментом для повышения концентрации внимания у студентов-медиков.

**Ключевые слова:** внимание, концентрация, бадминтон, когнитивный процесс, студенты-медики, психофизиология..

**Resume.** Attention is a key cognitive process necessary for successful studies and future professional activities of doctors. Badminton classes, known for their developmental impact on mental function, can be a valuable tool for increasing concentration in medical students..

**Keywords:** attention, concentration, badminton, cognitive process, medical students, psychophysiology.

**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.

Специфика бадминтона заключается в необходимости непрерывного отслеживания быстро перемещающегося волана (его скорость может достигать 300–400 км/ч), молниеносного принятия тактических решений и удержания фокуса на динамично изменяющейся игровой обстановке. Осознание происходящего и понимание алгоритма действий для достижения поставленной цели являются важнейшей составляющей работы внимания.

Известно, внимание представляет собой направленность психической деятельности на явления окружающей действительности и на процессы, происходящие в организме. Различают пассивное и активное внимание.

В основе пассивного (непроизвольного) внимания лежит ориентировочная (безусловная) реакция организма на сигналы окружающей среды [2].

Активное (произвольное) внимание сводится к сосредоточению психической деятельности человека на решении той или иной задачи либо на достижении какой-то цели. В основе активного внимания лежит приобретенный и закрепленный в процессе индивидуальной жизни практический опыт человека. Внимание может быть устойчивым или неустойчивым, переключаемым, либо отвлекаемым. Высокая устойчивость внимания, большой его объем и медленная переключаемость, характерны для людей, увлекающихся решением какой-либо сложной проблемы, требующим длительного умственного напряжения. Повышенная переключаемость внимания дает возможность быстро решать любые производственные или бытовые вопросы [2,3].

**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.

**Задачи:**

1. Оценить влияние занятий бадминтоном на повышение концентрации внимания.
2. Сравнить показатели концентрации внимания у студентов, занимающихся бадминтоном, с показателями студентов, не занимающихся этим видом спорта.

**Материалы и методы.** В процессе исследования применялись следующие методы: анкетирование, опрос, метод математической статистики. Исследование проведено в период сентябрь 2025 - февраль 2026. На базе учреждения образования Белорусский государственный медицинский университет, г.Минск, на кафедре физического воспитания и спорта.

Выборка составила 30 студентов. Они были разделены на 2 группы основная и контрольная. В основную группу входили студенты, занимающиеся бадминтоном в течении 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 обсуждения.** Состояние внимания отражается буквально во всех психологических методиках, но наиболее направленно его можно исследовать с помощью Корректирующей пробы Бурдона (Метод сводится к тому, что испытуемому предлагается как можно быстрее и внимательнее просмотреть сплошной «текст», случайным образом составленный из разных букв алфавита, и вычеркнуть из него одну-две заданные буквы). И не менее эффективной методикой поиска нужного числа в порядке возрастания чисел от 1 до 25 в таблицах Шульте. Наше исследование проводилась с помощью Таблиц Шульте.[1].

«Таблица Шульте» может иметь разное количество строк и столбцов: например, 3x3, 4x4, 5x5, 6x6 и т.д. Чем она больше, тем выше уровень сложности. Согласно методике испытуемому поочередно предлагается пять таблиц, на которых в произвольном порядке расположены числа от 1 до 25. Испытуемый отыскивает, показывает и называет числа в порядке их возрастания. Проба повторяется с пятью разными таблицами. Таблицу открывают и одновременно с началом выполнения задания включают секундомер. Вторая, третья и последующие

таблицы предъявляются без всяких инструкций. Основной показатель – время выполнения, а также количество ошибок отдельно по каждой таблице. С помощью этого теста можно вычислить еще и такие показатели, как эффективность работы (ЭР), степень вработываемости (ВР), психическая устойчивость (ПУ), которые предложены А.Ю. Козыревой [1].

В результате полученных нами данных было установлено, что в 70 % случаях занятия бадминтоном улучшают концентрацию внимания у исследуемой(основной) группы студентов. Выявлено высокая корреляционная связь между улучшением концентрацией внимание и наличием тренировок у студентов регулярно не занимающихся бадминтоном.

**Табл. 1.** Результаты исследования основной группы

|          | Люди       | Оценка | Время, сек |
|----------|------------|--------|------------|
| Основная | Человек 1  | 5      | 0,24       |
|          | Человек 2  | 5      | 0,28       |
|          | Человек 3  | 5      | 0,21       |
|          | Человек 4  | 5      | 0,26       |
|          | Человек 5  | 4      | 0,31       |
|          | Человек 6  | 5      | 0,22       |
|          | Человек 7  | 5      | 0,3        |
|          | Человек 8  | 4      | 0,32       |
|          | Человек 9  | 5      | 0,24       |
|          | Человек 10 | 4      | 0,34       |
|          | Человек 11 | 5      | 0,2        |
|          | Человек 12 | 5      | 0,23       |
|          | Человек 13 | 4      | 0,31       |
|          | Человек 14 | 4      | 0,33       |
|          | Человек 15 | 5      | 0,3        |
| Итого    |            | 70     | 4,09       |

**Табл. 2.** Результаты исследования контрольной группы

|             | Люди       | Оценка | Время, сек |
|-------------|------------|--------|------------|
| Контрольная | Человек 1  | 2      | 0,47       |
|             | Человек 2  | 3      | 0,36       |
|             | Человек 3  | 3      | 0,43       |
|             | Человек 4  | 2      | 0,5        |
|             | Человек 5  | 3      | 0,38       |
|             | Человек 6  | 2      | 0,52       |
|             | Человек 7  | 2      | 0,55       |
|             | Человек 8  | 3      | 0,36       |
|             | Человек 9  | 3      | 0,37       |
|             | Человек 10 | 3      | 0,43       |
|             | Человек 11 | 3      | 0,39       |
|             | Человек 12 | 2      | 0,48       |
|             | Человек 13 | 3      | 0,36       |
|             | Человек 14 | 2      | 0,54       |

*Продолжение таблицы 2*

|  |            |    |      |
|--|------------|----|------|
|  | Человек 15 | 4  | 0,52 |
|  | Итого      | 40 | 6,66 |

**Выводы.** Использование применяемых в данном исследования психодиагностических методик позволяет эффективно отслеживать у студентов-медиков уровень концентрации и устойчивости внимания как одного из ключевых факторов, определяющих как спортивные достижения, так и успешность в учебной деятельности студентов-медиков.

#### **Литература**

1. Ольга Шадрина. Таблицы Шульте. [Электронный ресурс]:-URL: <https://iqsha.ru/ilove/post/tablitsy-shulte>.(дата обращения: 10.02.2026).
2. Кирпиченко, А.А. Психиатрия : учебник для медицинских институтов / А. А. Кирпиченко. - 3-е издание, переработанное и дополненное. - Минск : Вышэйшая школа, 1996. - 392 с. :стр 58-59,83.
3. Сафонов В.К. Внимание как элемент функциональной подготовленности спортсмена // материалы 1-го Всероссийского конгресса «Медицина для спорта». 2011. - Режим доступа: <https://www.sportmedicine.ru/medforsport-2011-papers/safonov.php>
4. Дубровинская Н.В. Нейрофизиологические механизмы внимания. М., 1985.