

подготовки юношей оказывает степень их утомления. Использование данных, полученных в процессе скаутинга, помогли нам рационально изменять ход игры, что привело к положительному результату команды.

Так же мы получили данные что, уровень специальной физической подготовленности баскетболистов вырос. Следует отметить, что уровень технической подготовленности в команде в сезоне 2018-2019 вырос не значительно, но благодаря использованию скаутинга был получен значительный прогресс, о чем и свидетельствует спортивный результат команды.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – 331 с.
2. Колесникова, Л.А. Методика физической и технико-тактической подготовки юных баскетболисток с учетом моторной асимметрии : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Колесникова Лариса Анатольевна. – Тула, 2004. – 22 с.
3. Зайцева, В.Г. Анализ игровой деятельности баскетболисток как необходимое условие качественного управления тренировочным процессом / В.Г. Зайцева, Л.М. Букалова // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 2. – С. 9–11.
4. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебное пособие / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М. : Академия, 2004. – 520 с.
5. Данилов, В.А. Повышение эффективности игровых действий в баскетболе : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Данилов Владимир Андреевич. – М., 1996. – 43 с.
6. Гомельский, А.Я. Баскетбол : секреты мастерства : 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. – М. : ФАИР, 1997. – 223 с.

#### REFERENCES

1. Matveev, L.P. (2000), *Theory and methodology of physical culture*, Physical culture and sport, Moscow.
  2. Kolesnikova, L.A. (2004), *Methods of physical and technical-tactical training of young basketball players taking into account motor asymmetry*, dissertation, Tula.
  3. Zaitseva, V. G. and Bukalova L. M. (1985), "Analysis of the game activity of basketball players as a necessary condition for quality management of the training process", *Theory and practice of physical culture*, No. 2, pp. 9-11.
  4. Zheleznyak, Yu.D. and Portnova Yu. M. (2004), *Sports games: technique, tactics, teaching methods: textbook*, Akademiya, Moscow.
  5. Danilov, V.A. (1996), *Improving the effectiveness of game actions in basketball*, dissertation, Moscow.
  6. Gomelsky, A.Ya. (1997), *Basketball: secrets of skill: 1000 basketball exercises*, FAIR, Moscow.
- Контактная информация:** sacha76@rambler.ru

*Статья поступила в редакцию 17.01.2020*

**УДК 796.015.6**

#### **ИССЛЕДОВАНИЕ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ ДО И ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ У СТУДЕНТОВ**

*Мария Вячеславовна Брызгалова, доцент, Игорь Сергеевич Кальбердин, аспирант, преподаватель, Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева*

#### **Аннотация**

Введение. В настоящее время необходимо, чтобы специалисты были компетентными, многое знали в своей области. Для этого обучение должно быть продуктивным и эффективным, всё внимание должно быть сосредоточено на познавательных процессах. Цель исследования – узнать, как влияет физическая нагрузка на внимание. Методика и организация исследования – исследование

проводилось среди студентов сначала до, а затем после физической нагрузки следующими методами.: Методика Мюнстерберга, Таблицы Шульте, Методика «Запоминание 10 слов». Результаты исследования и их обсуждение – результаты получены в процентном соотношении, которое показывает, что после физической нагрузки, внимание у большинства студентов понизилось, они стали более рассеянными.

Выводы. Для того чтобы продолжить заниматься наукой в высшем учебном заведении, в связи с полученными результатами, рекомендуется восстанавливать внимание перед дальнейшими занятиями после физической культуры.

**Ключевые слова:** концентрация внимания, физическая нагрузка, спорт.

**DOI:** 10.34835/issn.2308-1961.2020.1.p43-47

## **STUDY OF CONCENTRATION BEFORE AND AFTER PHYSICAL ACTIVITY AMONG THE STUDENTS**

*Maria Vyacheslavovna Bryzgalova, the senior lecturer, Igor Sergeevich Kalberdin, the post-graduate student, teacher, Samara University*

### **Annotation**

Introduction: at present, it is necessary for the specialists to be competent and know a lot about their field. To do this, the training must be productive and effective, and all attention must be focused on the cognitive processes. The purpose of the study is to find out how physical activity affects attention. Methodology and organization of the study – the study was conducted among the students, firstly before and then after the physical activity by using the following methods: Muensterberg technique, Schulte Tables, "Memorizing 10 words" Technique. The results of the study and their discussion – the results were obtained in a percentage ratio, which shows that after the physical activity, the attention of most students decreased, they became more scattered.

Conclusions: in order to continue studying the science in higher education, due to the results obtained, it is recommended to restore attention before further classes after physical education.

**Keywords:** concentration, physical activity, sport.

Все мы занимаемся какой-либо деятельностью и в процессе всей жизни постоянно чему-то учимся. А в любых подобных начинаниях главным аспектом является внимание, так как, благодаря нашей сосредоточенности, деятельность становится продуктивной.

Внимание – это направленность и сосредоточенность сознания на каком-либо предмете, явлении, деятельности. Значение внимания в жизни человека огромно. Оно помогает нам видеть, слышать, воспринимать окружающее. Без внимания нет сознательного отношения человека, к тому, что он делает. Внимание может определять наши победы в учебе, работе, а отсутствие внимания может стать причиной поражений.

Как же влияет физическая нагрузка на внимание? Для ответа на данный вопрос была взята аудитория студентов (из 470 человек) для исследования данной зависимости. Тестирование проводилось до и после физической нагрузки.

В качестве проверки внимания применялись:

- Методика Мюнстерберга, которая направлена на определение избирательности и концентрации внимания. Тест разработан немецко-американским психологом Гуго. Методику можно использовать при профотборе на специальности, требующие хорошей избирательности и концентрации внимания, а также высокой помехоустойчивости.

- Таблицы Шульте. Таблицы Шульте – таблицы со случайно расположенными объектами (обычно числами или буквами), служащие для проверки и развития быстроты нахождения этих объектов в определенном порядке. Упражнения с таблицами позволяют улучшить периферическое зрительное восприятие, что важно, например, для скорочтения. Разработаны первоначально как психодиагностическая проба для исследования свойств внимания немецким психиатром и психотерапевтом Вальтером Шульте [5].

- Методика «Запоминание 10 слов». Методика [4] заучивания десяти слов была предложена А. Р. Лурия. Она позволяет исследовать процессы памяти: запоминание,

сохранение и воспроизведение. Методика может использоваться для оценки состояния памяти, произвольного внимания, истощаемости больных нервно-психическими заболеваниями, а также для изучения динамики течения болезни и учета эффективности лекарственной терапии.

### ОПИСАНИЕ МЕТОДИК ИСПЫТАНИЯ

**Методика Мюнстерберга** [1] представляет собой сплошной буквенный текст, среди которого имеются слова. Задача испытуемого, считывая текст, как можно быстрее находить эти слова. На прохождение теста дается 2 минуты.

Перед данным исследованием сначала необходимо распечатать тест на бумаге, подготовить секундомер, чтобы засечь строго отведенное время. Каждое найденное слово надо подчеркивать.

После того, как испытуемый заканчивает, необходимо подсчитать количество подчеркнутых слов и сравнить с правильным ответом.

бсолнцвтргоирайонзшгучновостьъхъгчяфактыукэкзаментро-  
чагшцкпрокуроргурстабеютеориянтобжеубхамаъхоккейтруицыфциугтелевизорболджшхэюлгшбпамятьшогою  
жпждрегшкнодвосприятиеишукенгоизъвафипролдблюбобъавыфпрод-  
спектаклячсимтъбюнбюерадостьуфциеолджнародолдждбшйрепортажждорлафывьюефбьюконкурсийфныувска  
япрриличностьжъэююдшглюджинэпппрплаваниетлжебыпргкомедия-  
щлодкуивотчаяниенфрлнячвтджхэфтасенлабораториягшдциуцтрилонтованияж

Оценка результатов: в этом тесте зашифровано 23 слова.

Если не уложились за 2 минуты, это означает, что концентрация внимания ниже среднего.

Если за 2 минуты вы нашли все слова, это хороший результат.

Если осталось время – это отличный результат.

Если нашли меньше, чем 23 слова, то за каждое пропущенное слово приплюсовываете 5 секунд штрафа (пороговое время ровно 2 минуты).

**Таблицы Шульте** представляют собой набор цифр (от 1 до 25), которые расположены в клетках в случайном порядке. Необходимо как можно быстрее показать и назвать от единицы до двадцати пяти все цифры. Можно фиксировать цифры только взглядом или с помощью ручки, но меток не оставлять. Приведены пять таблиц для пяти попыток. При этом, необходимо фиксировать время, которое тратится на эту работу.

14	18	7	24	21
22	1	10	9	6
16	5	8	20	11
23	2	25	3	13
19	15	17	12	4

22	25	7	21	11
6	2	10	3	23
17	12	16	5	18
1	15	20	9	24
19	13	4	14	8

9	5	11	23	20
14	25	17	1	6
3	21	7	19	13
18	12	24	16	4
8	15	2	10	22

21	12	7	1	20
6	15	17	3	18
19	4	8	25	13
24	2	22	10	5
9	14	11	23	16

5	14	12	23	2
16	25	7	24	13
11	3	20	4	18
8	10	19	22	1
15	14	9	6	25

Оценка результатов

Если на каждую из таблиц затрачивается не более 40 секунд включительно, то концентрация внимания на хорошем уровне. Если не более 50 секунд – на достаточном уровне, а если более 50 секунд – слабая концентрация внимания.

**Методика «Запоминание 10 слов».** Этот тест построен на тесной связи концентрации внимания с кратковременной памятью. Испытуемому зачитывается 10 случайных

несвязанных слов. После единственного зачитывания необходимо воспроизвести все слова в любом порядке. Приводится 5 наборов из 10 слов для пяти попыток

Оценка результатов

Концентрация внимания хорошая – после одного зачитывания удается воспроизвести 8 и более слов.

Концентрация внимания удовлетворительная, если удается воспроизвести 7 слов. Концентрация внимания слабая, если удается воспроизвести менее 7 слов.

В качестве физической нагрузки были применены: ходьба на одном месте 2 минуты, бег на месте 7 минут, 20 приседаний, 10 отжиманий, 10 наклонов вниз.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

### **Методика Мюнстерберга**

До физической нагрузки:

«отличный» результат показало 67% опрошенных студентов

«хороший» результат – 24%, «ниже среднего» – 9%.

После физической нагрузки:

«отличный результат» – 19%, «хороший» – 53%, «ниже среднего» – 28%.

### **Таблицы Шульце**

До физической нагрузки

«хороший» уровень – 71%, «достаточный» уровень – 27%, «недостаточный» уровень – 2%

После физической нагрузки

«хороший» уровень – 32%, «достаточный» уровень – 63%, «недостаточный» уровень – 5%

### **Методика «Запоминания 10 слов»**

До физической нагрузки

Концентрация внимания «хорошая» – 43%, «удовлетворительная» – 47%, «слабая» – 10%

После физической нагрузки

Концентрация внимания «хорошая» – 12%, «удовлетворительная» – 33%, «слабая» – 55%

Проанализировав полученные данные, можно сделать следующие выводы.

Очевидно, физическая нагрузка оказывает непосредственное влияние на внимание студентов. Анализируя результаты данных тестов, стало видно, что физическая активность способствует ухудшению внимания, у студентов существенно снижается концентрация внимания, они становятся более рассеяны, самоорганизация «падает».

Для того чтобы продолжить заниматься наукой в высшем учебном заведении, в связи с полученными результатами, рекомендуется восстанавливать внимание перед дальнейшими занятиями после физической культуры. В качестве таковых могут быть: восстановление жидкости в организме, упражнения на растяжку, правильное питание, охлаждение.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Касьянов С. Психологические тесты / сост. С. Касьянов. – М. : Эксмо, 2006. – 608 с.
2. Корельская И.Е. Основы физической культуры студенческой молодежи : учебное пособие / И.Е. Корельская, И.А. Каркавцева, Н.В. Блохина и др. – Архангельск : [б.и.], 2014. – 107 с.
3. Мельникова О.А. Влияние занятий физической культурой на психофизиологическое состояние студентов. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/v/vliyanie-zanyatij-fizicheskoj-kulturoy-na-psihofiziologicheskoe-sostoyanie-studentov> (дата обращения 04.01.2020).
4. Методика запоминания 10 слов. – URL : <http://psy-clinic.info/index.php?id=85:metodika-zapominanie-10-slov-po-a-r-luriya-issledovanie-slukhorechevoj-pamyati> (дата обращения 09.01.2020).
5. Чернобай, А.Д. Методики диагностики свойств восприятия, внимания и памяти : практические указания к курсу «Психология и педагогика» для студентов морских и психологических

специальностей / А.Д. Чернобай, Ю.Ю. Федотова ; Морской государственный университет им. адмирала Г. И. Невельского. – Владивосток, 2005. – 53 с.

#### REFERENCES

1. Kasyanov, C. (2006), *Psychological tests*, Eksmo, Moscow.
2. Korelskaya, I.E., Kartavtsev, I.A. and Blokhina N.V. (2014), *Fundamentals of physical culture of students*, Arkhangelsk.
3. Melnikova O.A. (2015), "Influence of physical culture on the psychophysiological state of students", available at: <https://cyberleninka.ru/article/v/vliyanie-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy-na-psihofiziologicheskoe-sostoyanie-studentov> (accessed 4 January 2020).
4. *Method of memorizing 10 words* (2009), available at: <http://psy-clinic.info/index.php?id=85:metodika-zapominanie-10-slov-po-a-r-luriya-issledovanie-slukhorechevoj-pamyati> (accessed 9 January 2020).
5. Chernobay, A.D. and Fedotova Yu.Yu. (2005), *Methods for diagnosing the properties of perception, attention and memory, practical instructions for the course "Psychology and pedagogy" for students of marine and psychological specialties*, Maritime state University Admiral G. I. Nevelsky, Vladivostok.

**Контактная информация:** [vasmarishka1994@mail.ru](mailto:vasmarishka1994@mail.ru)

*Статья поступила в редакцию 30.01.2020*

УДК 796.011.3

### **АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА (НА ПРИМЕРЕ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ))**

*Марианна Ивановна Васильева, старший преподаватель,  
Северо-Восточный федеральный университет им. М. К. Аммосова, Якутск*

#### **Аннотация**

В статье рассмотрен сравнительный анализ физической подготовленности студентов института языков и культуры народов Северо-Востока РФ СВФУ им. М.К. Аммосова. Существующая проблема здоровья студентов в университете указывает специалистам кафедры физического воспитания в обобщении факторов научно-методической работы. Исследования физической подготовленности студентов отражает не только развитие физических качеств, но и раскрывает функциональные возможности систем организма. Таким образом, полученные результаты физической подготовленности студентов позволили заключить выводы по решению задачи формирования интереса студенческой молодежи данного региона к занятиям физической культурой и спортом.

**Ключевые слова:** исследования, физическая подготовленность, мотивация, тестирование.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.1.p47-49

### **ANALYSIS OF PHYSICAL FITNESS OF UNIVERSITY STUDENTS (ON THE EXAMPLE OF THE REPUBLIC OF SAKHA-YAKUTIA)**

*Marianna Ivanovna Vasilieva, the senior teacher,  
North-Eastern Federal University, Yakutsk*

#### **Abstract**

The article considers the comparative analysis of the physical fitness of the students of the Institute of Languages and Culture of the Peoples of the North-East of the Russian Federation North-Eastern Federal University. The existing problem of the students' health at the university indicates to the specialists of the department of physical education in summarizing the factors of scientific and methodological work. Studies of the students' physical fitness reflect not only the development of physical qualities, but it also reveals the functional capabilities of the body systems. Thus, the obtained results of the students' physical preparedness made it possible to draw conclusions on the solution of the problem of generating student interest in this region in the physical education and sports.

**Keywords:** research, physical fitness, motivation, testing.