

ТЕСТ КІЛЕЦЬ ЧАСУ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ УВАГИ У СТУДЕНТІВ

ЗАЛІСКО О.К.

Національний університет "Львівська політехніка"

Професійно-прикладна фізична підготовка є одним з основних напрямків системи фізичного виховання. Вона допомагає сформувати фізичні та спеціальні якості, вміння та навички, сприяє досягненню підготовленості людини до професійної діяльності.

Професійно-прикладна фізична підготовка проводиться на заняттях з фізичного виховання та тренуваннях у спортивних секціях. Вона забезпечує фізичну і психологічну готовність до виконання даного виду діяльності. Професійно важливі якості людини під час праці в значній мірі удосконалюються самі по собі, але ефективність цього процесу суттєво підвищується, якщо певні якості розвивати цілеспрямовано в період, який співпадає з професійним навчанням (Алексеев Н.А., Зайцев В.П., 2002, Головченко Г.Г., Бондаренко Т.В., 2001, Рябушенко А.А., 1999, Бурень Н.В., Котов Є.О., 2001, Кузнецова О., 2003)

Ми не знайшли в літературі відповіді як впливають заняття фізичною культурою і систематичні заняття в секції спортивного орієнтування на показники уваги. Метою нашого дослідження було вивчення питання удосконалення уваги під впливом фізичної культури і спорту у студентів інституту геодезії Національного університету "Львівська політехніка". Секція спортивного орієнтування була вибрана тому, що при орієнтуванні на місцевості велике значення має увага, яка необхідна для майбутніх інженерів-геодезистів.

В експерименті брали участь студенти від 18 до 20 років, по 20 чоловіків та жінок, які займалися в секції спортивного орієнтування та в клубі по зацікавленості спортивного орієнтування. У контрольну групу ввійшли відповідно по 30 студентів чоловічої та жіночої статі, які займалися в групі загальної фізичної підготовки.

Усі студенти виконували розроблений нами тест кілець часу до і після фізичного навантаження. Студенти повинні були за 20 секунд переглянути 100 кілець часу і закреслити подібні (Рис.1.).

В таблиці 1 наведені середні показники виконання тесту кілець часу серед студентів-чоловіків.

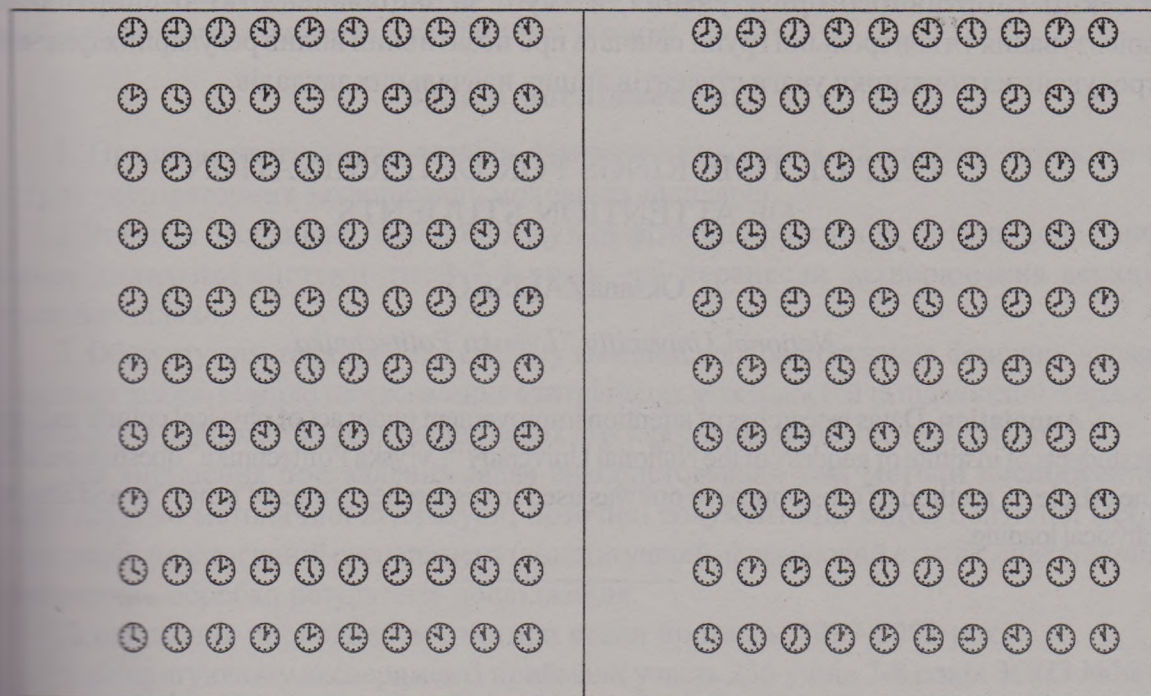
Аналіз отриманих результатів свідчить, що середні показники виконання тесту були вище у студентів-спортсменів, ніж у студентів клубу за зацікавленістю і групи загальної фізичної підготовки ($t > 3$). Після фізичного навантаження (степ - тесту в Мастером) середні показники виконання тесту зростали в кожній групі. Порівняння результатів тесту у спортсменів та в групі загальної фізичної підготовки було достовірним ($t > 3$). Крім цього слід відмітити, що після фізичного навантаження середня кількість пропущених кілець у студентів спортивної секції та клубу по зацікавленості була менша, ніж в групі загальної фізичної підготовки ($t > 3$).

Середні показники виконання цього тесту серед студенток усіх трьох груп наведені в таблиці 2.

Отримані середні результати різняться між собою, але різниця до фізичного навантаження і після нього за кількістю закреслених кілець була суттєвою між спортсменками та студентками групи загальної фізичної підготовки ($t > 3$). Середня кількість пропущених кілець часу була менша у спортсменок та студенток клубу по зацікавленості ($t < 3$), ніж у студенток групи загальної фізичної підготовки ($t > 3$). Після фізичного навантаження середня кількість пропущених кілець часу була найменшою у спортсменок, ніж в групі загальної фізичної підготовки ($t > 3$).

До навантаження

Після навантаження



Закреслив _____ Пропустив _____ Помилився _____ Закреслив _____ Пропустив _____
Помилувався _____ Переглянув _____ Переглянув _____ (20 секунд - 100 кілець)

Рис.1 Тест кілець часу

Таблиця 1

Середні показники тесту кілець часу серед студентів-чоловіків

Група	До фізичного навантаження		Після фізичного навантаження	
	Закреслено кілець	Пропущено кілець	Закреслено кілець	Пропущено кілець
Клуб спортивного виховання	8,20±0,98	1,15±1,30	9,25±1,30	0,30±0,71
Клуб за здоров'ям	8,05±1,40	1,20±0,98	8,80±1,29	0,65±0,91
Група загальної фізичної підготовки	7,01±1,63	1,40±1,05	8,17±1,39	0,93±0,68

Таблиця 2

Середні показники тесту кілець часу серед студенток

Група	До фізичного навантаження		Після фізичного навантаження	
	Закреслено кілець	Пропущено кілець	Закреслено кілець	Пропущено кілець
Клуб спортивного виховання	8,20±0,98	0,60±0,80	9,10±0,44	0,15±0,36
Клуб за здоров'ям	7,95±1,60	0,65±0,85	8,55±1,32	0,65±1,01
Група загальної фізичної підготовки	7,77±1,58	1,00±1,34	8,13±6,01	0,80±1,01

Таким чином, отримані результати тесту кілець часу серед студентів, які займаються в секції спортивного орієнтування, в клубі за зацікавленістю зі спортивного орієнтування та контрольної групи свідчать про позитивний вплив регулярних фізичних тренувань на показники уваги студентів вищих навчальних закладів.

TEST OF TIME RINGS FOR DETERMINATION OF ATTENTION STUDENTS

Oksana ZALISKO

National University "Lvivska Politechnika

Annotation. Datas researches of attention improvement under act of physical culture among students of institute of geodesy of the National University "Lvivska Politechnika" question in the article. A method of cross-purpose out was used in researches „rings of times” to and after physical loading.

ЗНАЧЕННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ГОСТРИХ РЕСПІРАТОРНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Людмила ЗАРЧАНСЬКА

Міжнародний університет "РЕГТ" імені академіка Степана Дем'янука.

Постановка проблеми. Збереження та зміцнення здоров'я дітей та підлітків пріоритетною проблемою суспільства і держави. Останнім часом спостерігається погіршення стану здоров'я дітей: зростає гостра та хронічна захворюваність, погіршуються показники фізичного та нервово-психічного розвитку. Це пояснюється дією цілого комплексу факторів, які активно впливають на організм дитини.

Актуальність. Як показують проведенні дослідження [зокрема М.Н.Алябєв, 1977, 1978, 1979, 1984; Е.В.Давиденко, О.В.Лисенко, 1978; А.Д.Дубогай, Р.Е.Поліжинская, 1978; С.М.Іванов з співавт., 1973; С.В.Хрушев, Е.П.Попов, 1978; Б.С.Толкачев, 1992, Давиденко Е.В., Семененко В.П., 1999; С.Костікова, 1999, 2000; А.Л. Струцковская з співавт., 1978 та інші], за останнє десятиріччя серед дітей та підлітків частота виявлених функціональних порушень і хронічних захворювань зросла на 20%. Встановлено, що у школярів, які декілька разів на рік хворіють на гострими респіраторними інфекціями, навіть у легкій формі, спостерігаються відхилення у діяльності функцій дихання, центральної нервової, серцево-судинної та м'язової систем. Тому запобігання даним захворюванням має соціальне значення. У сучасних умовах України, коли серед молодших школярів частота захворювань продовжує залишатися високою (60-80%) [3,4], актуальними є дослідження, що стосуються розробки комплексу заходів для профілактики виникнення даних захворювань.