

УДК 37.037.2

<https://doi.org/10.33619/2414-2948/43/70>

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СРЕДСТВО УВЕЛИЧЕНИЯ КОНЦЕНТРАЦИИ СТУДЕНТОВ НА ОБУЧЕНИИ

©Аглиулова Л. Р., ORCID: 0000-0002-3743-2232, Казанский национальный исследовательский технологический университет,
г. Нижнекамск, Россия, agliulova166@gmail.com

©Панягин Д. М., ORCID: 0000-0001-7589-3569, SPIN-код: 8208-7439 Казанский национальный исследовательский технологический университет,
г. Нижнекамск, Россия, denis.panyagin@mail.ru

DEVELOPMENT OF DURABILITY IN THE LESSONS OF PHYSICAL CULTURE AS A MEANS OF INCREASING THE CONCENTRATION OF STUDENTS ON EDUCATION

©Agliulova L., ORCID: 0000-0002-3743-2232, Kazan National Research Technological University, Nizhnekamsk, Russia, agliulova166@gmail.com

©Panyagin D., ORCID: 0000-0001-7589-3569, SPIN-code: 8208-7439, Kazan National Research Technological University, Nizhnekamsk, Russia, denis.panyagin@mail.ru

Аннотация. В современном мире люди все чаще сталкиваются с проблемой увеличения напряжения и его губительным влиянием на качество выполняемой работы и на человеческий организм. Большинство не могут справиться с этой ситуацией из-за недостаточного развития концентрации, что приводит к ухудшению сосредоточенности на работе, и, следовательно, нужно развивать это качество. Недостаточно натренированная выносливость может привести к проблемам со многими системами нашего организма, а в следствии и к эмоциональным проблемам. В данной статье рассматривается влияние выработки выносливости на концентрацию среди студентов. Данная категория людей чаще всех сталкивается с проблемой устойчивости внимания в связи с большой продолжительностью занятий. Необходимо прилагать значительные усилия для того, чтобы в течение всего учебного дня (или экзамена) не потерять внимание, не отвлекаться от однообразной и повторяющейся работы или напряжения. Стресс сопровождает студентов в течение всего процесса обучения, особенно во время сессии. Вследствие этого исследование проводить целесообразнее всего было среди студентов. Результаты исследования показали, что необходимо развивать стойкость и выносливость еще со студенчества, для достижения более высоких результатов в профессии. Благодаря выносливости человек может совершенствовать собственные достижения в личной и профессиональной деятельности. Из-за этого важно, чтобы в учебных заведениях обучали данному навыку для повышения качества работы специалистов всех сфер, особенно тех, где сталкиваются с цикличной и повторяющейся работой. Это будет способствовать быстрому прогрессу и повышению удовлетворенности общества проделанной работой.

Abstract. In today's world, people are increasingly faced with the problem of increasing stress and its destructive effect on the quality of work and on the human body. Most can't cope with this situation due to the lack of concentration, which leads to deterioration of concentration on work, and, therefore, need to develop this quality. Insufficiently trained endurance can lead to problems with many systems of our body, and as a result, to emotional problems. This article examines the effect of developing endurance on concentration among students. This category of people most often faces the problem of sustained attention due to the long duration of classes. It is necessary to

make considerable efforts in order to not lose attention during the whole school day (or exam), not to be distracted by monotonous and repetitive work or stress. Stress accompanies students throughout the entire learning process, especially during the session. Consequently, the study was most appropriate to conduct among students. The results of the study showed that it is necessary to develop stamina and endurance from a student body in order to achieve higher results in the profession. Through endurance, a person can improve their own achievements in personal and professional activities. Because of this, it is important that schools teach this skill to improve the quality of work of specialists in all fields, especially those who are faced with cyclical and repetitive work. This will contribute to rapid progress and increased public satisfaction with the work done.

Ключевые слова: концентрация, воля, выносливость, обучение, студент, стресс и напряжение.

Keywords: concentration, will, endurance, training, student, stress and tension.

Введение

Каждый день на работе специалисты сталкиваются с напряжением и ухудшением внимания на работе. Это может привести не только к губительным последствиям, отсюда следует, что нужно обучать людей справляться со стрессом. Известно, что концентрация может улучшаться благодаря совершенствованию физических навыков, таких как выносливость [1]. Обучая этому на уроках физической культуры, ВУЗы повысят качество успеваемости студентов, и стабилизируют их эмоции [2].

Материал и методы исследования

Методы: анализ качества обучения студентов, наблюдение за ними во время проведения экзаменов, повышение сопротивляемости напряжению. Исследуется результативность совершенствования выносливости на успеваемость.

Результаты и обсуждение

После проведения исследования были выявлены следующие результаты:

- студенты, имеющие положительные результаты в лыжном спорте, имели значительно меньше проблем с концентрацией внимания на учебе;
- студенты, тренирующие собственную волю и физическую подготовку, улучшали качество успеваемости;
- развитие выносливости в спорте улучшает качество дыхательной, кровеносной и нервной систем, что положительно сказывается на студентах и их оценках.

На занятиях по физической культуре мы развиваем не только внешнюю составляющую физических навыков, но и внутреннюю. Однако многие учащиеся (в частности студенты) недооценивают влияние физической культуры на состояние здоровья физического и эмоционального, на качество их жизни в целом [3]. Ведь, как известно, спорт воспитывает в человеке характер и совершенствует личностные качества [4]. Вместе с этим происходит значительное изменение духовных ценностей и целей в жизни, так как, совершенствуя себя снаружи, спортсмен неизбежно совершенствует себя и изнутри, переосмысливая внутренние идеалы и мотивацию.

Занятия по физической культуре наглядно демонстрируют характер студента. Под характером в данном случае имеют в виду волю человека, его стремление к достижению

успехов и готовность дойти до конца. Наблюдения за студентом во время занятий спортом позволяют довольно точно определить его действия в обычной жизни. Активность и целеустремленность являются внешними проявлениями воли и выносливости, которые регулируют его действия. Во время циклических и продолжительных занятий спортсмен с хорошей физической подготовкой способен направлять все свои ресурсы на продолжение упражнения, так же и учащийся способен при монотонной работе сохранять внимание на обучении. Внимание, как и сила, является интегрирующим процессом, способным соединить все внутренние и внешние процессы [5].

Выносливость — это умение сопротивляться слабости и возможность продолжения активных действий даже после утомления. Как и усталость, выносливость может проявляться в разных сферах нашей жизни. Умственная усталость происходит при обучении, эмоциональная — при стрессовых ситуациях, сенсорная — при нагрузке органов чувств, а физическая — при трудовой деятельности и занятии спортом [4]. Так, длительный и энергозатратный труд требует развитой выносливости, поэтому необходимо развивать данное качество у студентов, подготавливая их к стрессу во время учебы и к выполнению выбранной ими профессии. Развитие данного свойства благоприятно скажется на качестве будущей работы студентов. У выносливых людей развита кровеносная система и дыхательная, а также все мышцы тела. Именно они помогают справиться со стрессовыми ситуациями и с повторяющимися действиями. В нужный момент такие люди могут мобилизовать все свое внимание и силы на одно действие. В это же время, когда человек вынужден сконцентрироваться на определенном действии, его дыхание должно быть размеренным, а кисти рук при напряжении не должны трястись. Именно поэтому можно говорить о положительном влиянии развития выносливости на увеличение способности к концентрации [6].

По исследованию за двумя группами студентов, одни из которых имели хорошие результаты в лыжном спорте, а другие не могли пройти длинную дистанцию (15 км), выявили, что первая группа студентов могли дольше сохранять концентрацию при работе, чем вторая [4]. Это обусловлено не только физическими данными, но и волевыми качествами студентов. Так, например, во время сессии большинство студентов не могут преодолеть волнение и имеют проблемы с концентрацией во время проведения экзамена [7]. Сессия — это стрессовая ситуация, во время которой результаты исследования будут точнее всего. После экзамена мы опросили группы студентов, чтобы определить, как быстро они смогли сосредоточиться на экзамене. Решение любой проблемы требует всего внимания, следовательно, без концентрации невозможно решить ничего, для понимания сути задачи или задания, необходимо акцентировать все внимание на процессе. Большинство студентов первой группы не испытывали стресса или могли заставить себя сразу сосредоточить все внимание на ответе. После опроса второй группы было выявлено, что не все испытуемые смогли справиться со стрессом и даже сдать экзамен. Но первая группа студентов, которая регулярно занимается спортом и сталкивается с подобными стрессовыми ситуациями постоянно, быстрее приспосабливаются и справляются с напряжением. Нельзя натренировать свое тело, не научившись контролировать свои эмоции и порывы, не развив усердие и терпение. Вместе с выносливостью студенты первой группы натренировали устойчивость внимания, что значительно увеличивало их успеваемость.

Так как студенты являются будущими специалистами своей сферы, важно на уроках физической культуры в ВУЗах вырабатывать выносливость путем включения в занятия таких видов спорта, как бег, лыжи, плавание, элементы спортивной гимнастики и танцев и др. Регулярные тренировки помогут студентам минимизировать влияние напряжения на

организм и помогут справляться с трудностями. Регулярность и цикличность действий помогают воспитывать характер и противостоять слабости и слабоволию. Так, при условии системных тренировок в ВУЗе, по окончании его получаем специалистов, способных к длительным работам с высокой точностью. Устойчивость внимания гарантирует высокое качество проделанной работы, в том числе за меньшее количество времени.

Заключение

Итак, физическое состояние влияет на эмоциональное, таким образом, улучшение качества первого влечет за собой усовершенствование второго. Включая в учебный план в ВУЗах больше занятий по таким видам спорта, как лыжи, бег, конькобежный спорт и т. п., учебные заведения повысят качество обучения своих студентов. Так как из проведенного в данной работе исследования можно сделать вывод о прямом и сильном влиянии развития выносливости на умение концентрировать внимание на учебном процессе.

Список литературы:

1. Горячева А. О. Проблема концентрации и развития внимания на уроках математики среди студентов СПО // Современные технологии преподавания естественнонаучных дисциплин в системе общего и профессионального образования. 2016. С. 27-30.
2. Харина И. Ф., Звягина Е. В., Латышин Я. В. Особенности концентрации внимания у студентов УГУФК, занимающихся циклическими и ациклическими видами спорта // Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов. 2017. С. 264-268.
3. Гришкевич М. С., Харина И. Ф. Изучение концентрации внимания у студентов-спортсменов разного уровня спортивного мастерства // Дневник науки. 2018. №11 (23). С. 9.
4. Зайнулин М. Н. Содержание понятий концентрация и деконцентрация внимания в спорте // Экстремальная деятельность человека. 2016. №1 (38). С. 34-36.
5. Макарова Н. Г. Исследование у студентов свойств внимания: устойчивость, концентрация, распределение // Фундаментальные и прикладные исследования: проблемы и результаты. 2013. №6. С. 76-80.
6. Лавров О. В., Пятин В. Ф., Широлапов И. В. Адаптационные изменения показателей сердечно-сосудистой системы и сывороточного содержания ряда гормонов в условиях экзаменационного стресса // Казанский медицинский журнал. 2012. №3. С. 461-464.
7. Кургина А. С., Пожарский В. Е. Исследование влияния физических упражнений и отдыха на устойчивость внимания // Физическая культура, спорт и здоровье. 2018. №32-1. С. 50-53.

References:

1. Goryacheva, A. O. (2016). Problema kontsentratsii i razvitiya vnimaniya na urokakh matematiki sredi studentov SPO. In: *Sovremennye tekhnologii prepodavaniya estestvennonauchnykh distsiplin v sisteme obshchego i professional'nogo obrazovaniya*, 27-30.
2. Kharina, I. F., Zvyagina, E. V., & Latyushin, Ya. V. (2017). Osobennosti kontsentratsii vnimaniya u studentov UGUFK, zanimayushchikhsya tsiklicheskim i atsiklicheskim vidami sporta. In: *Sovremennye metody organizatsii trenirovochnogo protsessa, otsenki funktsional'nogo sostoyaniya i vosstanovleniya sportsmenov*, 264-268.
3. Grishkevich, M. S., & Kharina, I. F. (2018). Izuchenie kontsentratsii vnimaniya u studentov-sportsmenov raznogo urovnya sportivnogo masterstva. *Dnevnik nauki*, (11), 9.

4. Zainulin, M. N. (2016). Soderzhanie ponyatii kontsentratsiya i dekontsentratsiya vnimaniya v sporte. *Ekstremal'naya deyatel'nost' cheloveka*, (1), 34-36.
5. Makarova, N. G. (2013). Issledovanie u studentov svoistv vnimaniya: ustoichivost', kontsentratsiya, raspredelenie. *Fundamental'nye i prikladnye issledovaniya: problemy i rezul'taty*, (6), 76-80.
6. Lavrov, O. V., Pyatin, V. F., & Shirolapov, I. V. (2012). Adaptatsionnye izmeneniya pokazatelei serdechno-sosudistoi sistemy i syvorotochnogo soderzhaniya ryada gormonov v usloviyakh ekzamenatsionnogo stressa. *Kazanskii meditsinskii zhurnal*, (3), 461-464.
7. Kurgina, A. S., & Pozharskii, V. E. (2018). Issledovanie vliyaniya fizicheskikh uprazhnenii i otdykha na ustoichivost' vnimaniya. *Fizicheskaya kul'tura, sport i zdorov'e*, (32-1), 50-53.

Работа поступила
в редакцию 17.05.2019 г.

Принята к публикации
21.05.2019 г.

Ссылка для цитирования:

Аглиулова Л. Р., Панягин Д. М. Развитие выносливости на уроках физической культуры как средство увеличения концентрации студентов на обучении // Бюллетень науки и практики. 2019. Т. 5. №6. С. 499-503. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/43/70>

Cite as (APA):

Agliulova, L., & Panyagin, D. (2019). Development of Durability in the Lessons of Physical Culture as a Means of Increasing the Concentration of Students on Education. *Bulletin of Science and Practice*, 5(6), 499-503. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/43/70> (in Russian).