

Кокова Елена Ивановна, кандидат педагогических наук, доцент,  
заместитель начальника кафедры физической подготовки,  
Сибирский юридический институт МВД России,  
Россия, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20;  
Копылов Юрий Анатольевич, Почётный доктор наук Российской Академии  
естествознания, кандидат педагогических наук, профессор Российской  
академии естествознания, старший научный сотрудник,  
Центр естественнонаучных основ физического воспитания,  
Россия, 109316, г. Москва, ул. Стройковская, 12,  
e-mail: [kokovaei@mail.ru](mailto:kokovaei@mail.ru)

## ТРЕНИРОВКА КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**Аннотация.** Проводили мониторинг уровня концентрации внимания волонтеров высших учебных заведений после проведения тренировочного комплекса с использованием комбинаций статических и динамических упражнений. Выявлено, что разработанное содержание комплекса эффективно улучшает показатели концентрации внимания, а также уверенность в своих силах, умение слушать собеседника и быстро реагировать на своё самочувствие.

**Ключевые слова:** концентрация внимания, физические упражнения, статокинетическая устойчивость, уверенность, бег спиной вперед, гимнастическое бревно, легкоатлетические барьеры.

Проблема концентрации внимания (КВ) в различных видах деятельности человека всегда привлекала внимание исследователей [2].

Ключевой особенностью внимания является концентрированность – уровень сосредоточенности на определенном объекте [7]. Данная ключевая особенность КВ открывает широкие возможности для достижения высоких результатов практически в любом виде деятельности человека [9].

Проблема управления КВ является актуальной в спорте [3], в профессиональной деятельности [8], в работе правоохранительных органов [1], в вооруженных силах [4].

КВ тесно связана с травматизмом [6], а также коррелирует с таким ключевым качеством личности человека, как тревожность [5].

Благодаря КВ, достигается точное постижение происходящего, которое ментальная деятельность конструктивно удерживает в сознании, пока проблема не разрешится.

Основные процессы КВ: система регуляции поведения; обеспечение активности и сосредоточенности; целенаправленная селекция проблемной информации, её дальнейшая организация; сохранение и удержание образов; торможение деструктивных и активизация конструктивных процессов.

Некоторые ученые считают, что определяющий фактор КВ – любознательность. Однако, на тренировочных занятиях этот фактор не всегда совпадает с целями и задачами, установленными для достижения высокого спортивного результата.

Для улучшения КВ существуют специальные техники – медитация, визуализация, фиксации взгляда на предмете, дыхательные упражнения, концентрация на часах (на секундной стрелке) и т.п. Однако, не все эти методы можно использовать в повседневной практике, поскольку они требуют специальной подготовки, например, метод медитации.

Для формирования навыков КВ у студентов в системе высшего образования были использовано сочетание физических упражнений статического и динамического характера. В связи с этим сформулирована цель исследования.

Цель исследования – изучение динамики показателей КВ студентов в процессе использования статических и динамических упражнений.

Организация исследования.

В исследовании приняли участие 24 волонтера – студенты вузов, в возрасте 19-23 лет. Тренировки с использованием статических и динамических упражнений проводились по 3 раза в неделю. Время одной тренировки – примерно 90 минут. Период проведения педагогического эксперимента – 2 месяца.

Были использованы следующие способы оценки реакции организма волонтеров на тренировочную нагрузку:

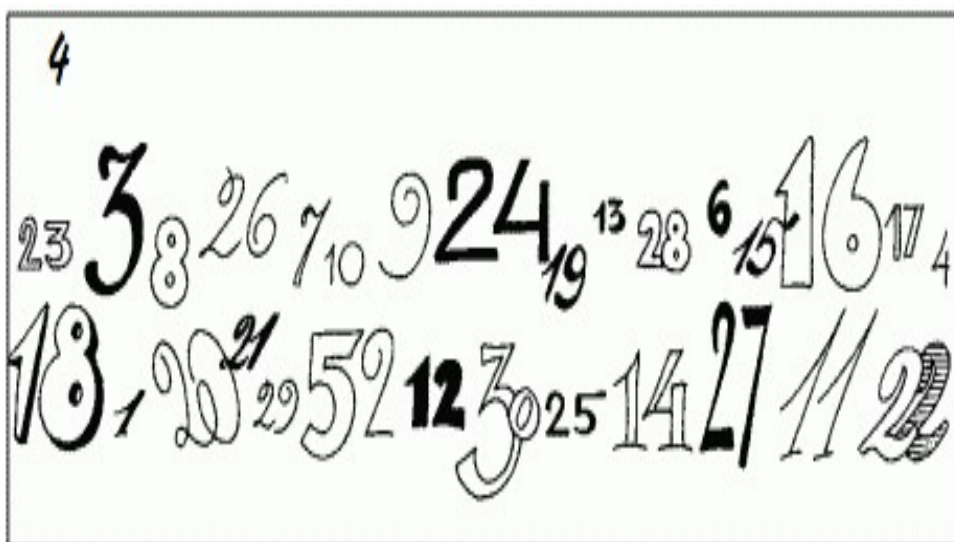
1. Тест Бондаревского, (с.). Стоя на одной ноге, руки на поясе, другую ногу согнуть в колене и, развернуть ее в сторону, прижать пятку к внутренней поверхности коленного сустава опорной ноги. Зафиксировать положение, закрыть глаза. При нарушении позы (опорная нога сдвинется с места либо изменит положение согнутая нога) тест считается завершенным.

2. Ходьба по гимнастическому бревну лицом и спиной вперед, 2 раза, 1 раз лицом вперед, один – спиной назад, с.

3. Обегание легкоатлетических барьеров, расположенных на расстоянии 5 метров друг от друга, змейкой спиной вперед, дистанция 50 метров, с.

4. Комбинация – прыжок через легкоатлетический барьер высотой 40 см с последующим кувырком вперед – выполнить 7 прыжков и 7 кувырков, с.

5. Оценка уровня КВ с использованием рисунка, на котором числа расположены вразброс и имеют различную величину и форму. Испытуемым давалось задание отыскать на рисунке по порядку все цифры. Определяли время, затраченное на поиск, в секундах.



6. Уверенность в своих силах, баллы. Испытуемые оценивали уровень своей уверенности по пятибалльной системе – оценка 5 баллов полная уверенность, оценка 4 – некоторая неуверенность, оценка 3 – периодическая сильная неуверенность, оценка 2 – постоянная сильная неуверенность, оценка 1 баллов – сильнейшая неуверенность.

7. Самооценка в быстроте реагирования на свое плохое состояние и нахождение способов его улучшения, в баллах от 1 до 5.

8. Самооценка умения внимательно слушать другого, не теряя нити его размышлений, в баллах от 1 до 5.

Мониторинг использованных показателей проводился в начале и по окончании педагогического эксперимента.

Программа тренировок.

В тренировочный комплекс вошли упражнения с повышенными требованиями к нейромоторной сфере, выполнение которых требует конструктивной КВ.

Для формирования навыков КВ были отобраны упражнения, которые группировались для одного занятия в три чередующихся комплекса. Чтобы быть внимательным и сосредоточенным, требуется определенная степень новизны. Этот аспект принимался во внимание при разработке комплексов.

Комплекс 1:

- жонглирование руками и ногами волейбольными и теннисными мячами. Время выполнения – 15 минут;

- многократные передачи и ловля баскетбольного мяча различными способами в тройках. Время выполнения – 20 минут;

- передачи и ловля теннисного мяча в парах: от пола (с отскока), катящегося, высоко и низко летящего. Время выполнения – 20 минут;

- метание малых мячей с места и в движении в раскачивающуюся мишень (волейбольный мяч, подвешенный на резиновом жгуте). Время выполнения – 20 минут;

- жонглирование двумя или тремя волейбольными и теннисными мячами. Время выполнения – 5 минут;

– жонглирование головой волейбольного мяча. Время выполнения – 20 минут;

– жонглирование ногами футбольного (волейбольного) мяча. Время выполнения – 20 минут.

#### Комплекс 2:

– многократные передвижения по гимнастической скамейке лицом, а затем спиной вперед с предметом на голове (мешочек с песком 500 гр.). Время выполнения – 20 минут;

– ходьба по гимнастической скамейке с одновременным ведением баскетбольного мяча. Время выполнения – 20 минут;

– стоя на одной ноге, передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча, в тройках. Время выполнения – 5 минут;

– ведение баскетбольного мяча змейкой между легкоатлетическими барьерами на расстояние 50 метров. Время выполнения – 20 минут;

– многократные броски баскетбольного мяча в корзину двумя руками снизу. Время выполнения – 5 минут;

– поза «Короля танцев» (на одной ноге). Время выполнения 5 минут на каждой ноге (с отдыхом);

– поза глубокого приседа на двух ногах. Время выполнения – по самочувствию.

#### Комплекс 3:

– статическая «Поза каратиста» – удерживать неподвижно 5 минут;

– статическая поза каратиста «Задняя стойка» – удерживать неподвижно 5 минут;

– статическая поза каратиста «Песочные часы» – удерживать неподвижно 5 минут;

– бег по отметкам (волшебная десятка). В центре зала рисуются цифры от 0 до 9. Необходимо пробегать по этим отметкам не заходя за рисунок. Время выполнения – 25 минут;

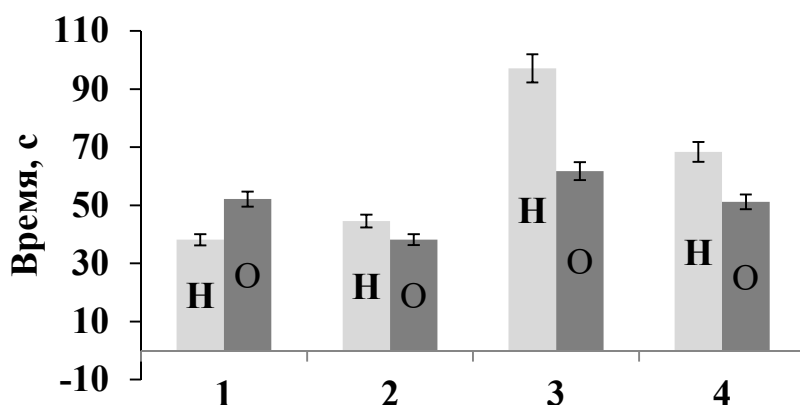
– ходьба по гимнастической скамейке лицом, а затем спиной многократно. Время выполнения – 20 минут;

– стойка на одной ноге с предметом (мешочек с песком 500 гр.) на голове с закрытыми глазами, максимально долго. Сменить ногу. Время выполнения – 3 минуты;

– многократные броски теннисного мяча по хоккейным воротам. Один партнер становился в ворота и отбивал мячи, второй партнер старался забить мяч в ворота. Время выполнения – 5 минут. Затем партнеры менялись местами.

#### Результаты исследования.

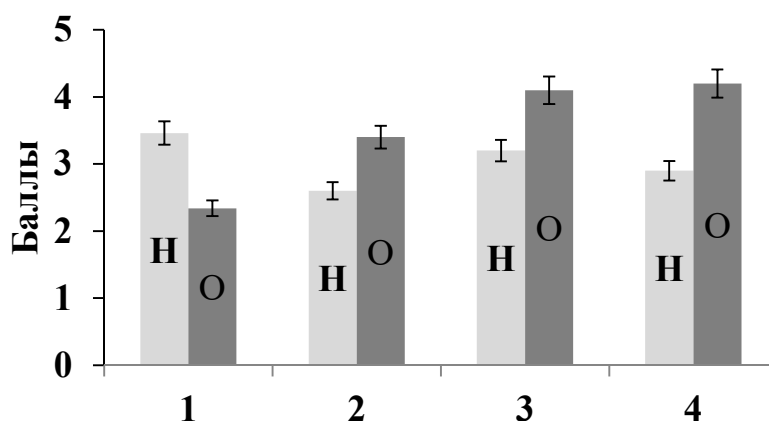
В ходе исследования получены следующие результаты, выделенные в моторные (рис. 1) и ментальные (рис. 2) показатели.



1 – тест Бондаревского; 2 – ходьба по бревну лицом и спиной вперед; 3 – обегание барьеров спиной вперед; 4 – прыжки через барьеры и кувьрки.

Рис. 1. Моторные показатели в начале (Н) и по окончании (О) эксперимента, с ( $M \pm m$ ).

Все исследованные моторные показатели оказались лучше после проведения педагогического эксперимента.



1 – тест на внимательность; 2 – уверенность; 3 – реагирование на свое состояние; 4 – умение слушать.

Рис. 2. Ментальные показатели в начале (Н) и по окончании (О) эксперимента, баллы ( $M \pm m$ ).

Все исследованные ментальные показатели после проведения педагогического эксперимента оказались лучше.

**Заключение.**

Результаты изучения воспитания константы и концентрации как принципиальных показателей произвольного внимания в зависимости от сущностных информационных процессов обучения позволили сформулировать общий вывод – вне конструктивных педагогических мер вероятный потенциал для развития стабильности КВ остается в значительной степени неосновательным.

В контексте реализации инновационных программ, которые сочетают в себе статические и динамические интеграционные движения, но не ориентированы в векторном направлении на организацию КВ, как оказалось, нет никаких оснований для ожидаемых результатов.

Данные, полученных в исследовании расширяют представления о роли КВ в системе формирования адаптивных реакций в ответ на сопряженную статическую и динамическую физическую деятельность, требующую повышенного напряжения нейромоторной сферы. Выполненное исследование позволило определить методы становления КВ студентов вузов и оценить актуальность данного направления.

#### Список использованной литературы и источников

1. Белинская Д.Б., Антонова Э.А. Зайцева Е.С. Психологические особенности прогнозирования деятельности сотрудников ОВД с учетом механизмов психологической защиты // Вестник Московского университета МВД России. № 6. 2016. С. 205-210.
2. Гальперин П.Я., Кабыльницкая С.Л. Экспериментальное формирование внимания. М. : изд-во Моск. ун-та, 1984. 101 с.
3. Григорьянц И. Исследование особенностей и путей совершенствования регуляции внимания в связи с выполнением соревновательных действий в спортивной гимнастике : Автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. М., 1976. 20 с.
4. Караяни А.Г. Прикладная военная психология. СПб: Питер, 2006. 480 с.
5. Кокова Е.И., Копылов Ю.А. Тренировка произвольного внимания студентов высших учебных заведений // Novaum.ru. № 15. 01.10.2018. URL: <https://novaum.ru/public/p856> (дата обращения 23.08.2020).
6. Орлов Г.П. Производственный травматизм: проблемы и пути решения // Охрана труда и социальное страхование. 2016. № 12. С. 50-55.
7. Столяренко Л.Д., Столяренко В.Е. Психология и педагогика для технических вузов : учебник. 2-е изд., перераб. и доп. Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. 512 с.
9. Страхов В.И. Внимание в процессе деятельности : Автореф. дис. ... докт. психолог. наук. М., 1975. 49 с.
10. Фоменко Л.Н. Развитие внимания взрослых (18-35 лет) : Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Л., 1972. 24 с.