



Научно-исследовательский журнал «Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук»  
<https://mhs-journal.ru>  
2025, № 1 / 2025, Iss. 1 <https://mhs-journal.ru/archives/category/publications>  
Научная статья / Original article  
Шифр научной специальности: 5.8.6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура (педагогические науки)  
УДК 796.011.3

## Выявление устойчивости концентрации внимания и скорости включения в работу на психическую устойчивость у студентов специальных медицинских групп

<sup>1</sup> Ларионова Е.Ю.,

<sup>1</sup> Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского

**Аннотация:** в представленной статье отражается исследование устойчивости концентрации внимания и скорости включения в работу на психическую устойчивость студентов специальных медицинских групп. К основным задачам исследования можно отнести выявление устойчивости концентрации внимания и скорости включения в работу, как факторов, оказывающих влияние на психическую устойчивость студенческой молодежи. А также интерпретировать полученные результаты, определяющие значимость концентрации внимания и скорости включения в работу для психической устойчивости студентов. Для достижения поставленных задач, были использованы различные методы, такие как анкетирование, наблюдение, статистический анализ с применением психодиагностического тестирования. Результаты эксперимента могут иметь практическое значение для улучшения образовательного процесса и помочь оптимизировать учебную программу по прикладной физической культуре и спорту для обучающихся специальных медицинских групп, а также для более глубокого понимания предметов и повышения уровня умений и навыков, как на физической культуре, так и в общеобразовательных дисциплинах среди студентов высшего учебного заведения.

**Ключевые слова:** СМГ, студенты, физическая культура, внимание, методика Шульте

**Для цитирования:** Ларионова Е.Ю. Выявление устойчивости концентрации внимания и скорости включения в работу на психическую устойчивость у студентов специальных медицинских групп // Modern Humanities Success. 2025. № 1. С. 259 – 263.

Поступила в редакцию: 12 октября 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 15 декабря 2024 г.; Принята к публикации: 29 января 2025 г.

\*\*\*

## Identification of the stability of concentration of attention and the speed of inclusion in the work on mental stability among students of special medical groups

<sup>1</sup> Larionova E.Yu.,

<sup>1</sup> Omsk State University named after F.M. Dostoevsky

**Abstract:** the presented article reflects the study of the stability of concentration of attention and the speed of inclusion in the work on the mental stability of students of special medical groups. The main objectives of the study include identifying the stability of concentration of attention and the speed of inclusion in work, as factors affecting the mental stability of students. And also to interpret the results obtained, which determine the importance of concentration of attention and the speed of inclusion in the work for the mental stability of students. To achieve these goals, various methods were used, such as questionnaires, observation, statistical analysis using psychodiagnostic testing. The results of the experiment can be of practical importance for improving the educational process and helping to optimize the curriculum in applied physical education and sports for students of special medical groups, as well as for a deeper understanding of subjects and improving the level of skills in both physical education and general education disciplines among students of higher education institutions.

**Keywords:** SMG, students, physical education, attention, Schulte method

**For citation:** Larionova E.Yu. Identification of the stability of concentration of attention and the speed of inclusion in work for mental stability in students of special medical groups. Modern Humanities Success. 2024. 1. P. 259 – 263.

The article was submitted: October 12, 2024; Approved after reviewing: December 15, 2024; Accepted for publication: January 29, 2025.

### Введение

Здоровье студентов и эффективность их физической подготовки играют важную роль в концентрации внимания, психической устойчивости и восприятии информации в образовательном процессе. Влияние концентрации внимания и скорости включения в работу на психическую устойчивость студентов специальных медицинских групп является актуальной задачей для повышения эффективности образовательного процесса, улучшения здоровья студентов и общего благополучия человека. [6, с. 98; с. 99]. В совокупности эти два фактора непосредственно влияют на качество освоения знаний и навыков, формируемых у студентов вуза, а также на их физическую подготовленность и мотивацию к обучению.

В современном мире особенно актуально внимание к состоянию здоровья студентов, так как они являются будущими специалистами и лидерами общества, а значит занятия по физической культуре выполняют не только образовательную, но и воспитательную функцию. Они формируют у студенческой молодежи привычку к активному образу жизни, умение работать в команде и управление своими эмоциональными состояниями [7, с. 136; с. 139].

Особенно важно обеспечить эффективность работоспособности и устойчивость эмоционального состояния студентов специальных медицинских групп на занятиях по физической культуре, в виду того, что они имеют те или иные ограничения в состоянии здоровья [1, с. 126; с. 128-129].

Влияние концентрации внимания и работоспособности может оказывать значительное воздействие на обучающихся не только во время занятий по физической культуре, но и в обычной жизнедеятельности.

Поэтому в данной статье мы рассмотрим, как влияет устойчивость, эффективность и скорость включения в работу, способность распределять и переключать внимание у студентов СМГ.

Цель исследования – определить уровень концентрации внимания и скорости включения в работу у студентов специальных медицинских групп на занятиях прикладной физической культурой по имеющейся рабочей программе дисциплины.

### Материалы и методы исследований

Исследования проводились на базе Омского государственного университета им. Ф. М. Достоевского со студентами специальной медицинской группы на протяжении первого семестра 2024-2025 учебного года. В исследовании приняли участие 13 девушек, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата.

Эксперимент проводился с использованием различных методов, таких как наблюдение, тестирование, метод математической статистики. Результаты исследования могут иметь практическое значение, для улучшения образовательного процесса и помочь оптимизировать учебную программу по прикладной физической культуре для специальных медицинских групп.

Для периферического зрения, концентрации внимания и параллельного восприятия информации нами была проведена методика «Таблицы Шульте», которая определила устойчивость, эффективность и скорость включения в работу, способность концентрировать, распределять внимание.

Методика Таблицы Шульте – это один из самых распространенных способов оценки устойчивости внимания и скорости реакции у человека. Используется как инструмент для изучения психической устойчивости и способности человека быстро переключаться между различными задачами.

Схема тестирования: испытуемому поочередно предлагалось 5 таблиц, на которых в произвольном порядке расположены числа от 1 до 25. Участник должен быстро найти и зачеркнуть указанные цифры в порядке возрастания или убывания. Время, затраченное на выполнение задания, и количество ошибок фиксируются и анализируются.

Эффективность работоспособности внимания (ЭР) оценивалась по среднему времени, затраченному на поиск по 5 таблицам. Полученное среднее время оценивалось с помощью баллов и уровней:

- до 30 с – 5 баллов – высокий уровень эффективности умственной работоспособности,
- 31-35 с – 4 балла – уровень выше среднего,
- 36-45 с – 3 балла – средний уровень,
- 46-55 с – 2 балла – уровень ниже среднего,

- 56 с и более – 1 балл – низкий уровень.

Влияние концентрации внимания и работоспособности может оказывать значительное воздействие на обучающихся не только во время занятий по физической культуре, но и в обычной жизнедеятельности. Поэтому в данной статье мы рассмотрим, как влияет устойчивость, эффективность и скорость включения в работу, способность распределять и переключать внимание у студентов СМГ.

Степень первичной вработываемости внимания (ВР) оценивалась по формуле

$$ВР = \frac{T_1}{ЭР (с)}$$

где,  $T_1$  – время, затраченное на работу с таблицей №1, с; ЭР – эффективность работоспособности внимания, с.

В результате обсчета формулы получается балл: если он меньше 1, то можно судить о хорошей вработываемости, если балл больше 1, то вработываемость в основную деятельность низкая.

Та же оценка относится к психической устойчивости (выносливости) (ПУ) внимания к работе:

$$ПУ = \frac{T_4}{ЭР (с)}$$

где,  $T_4$  – время, затраченное на работу с таблицей №4, с; ЭР – эффективность работоспособности внимания, с.

Данный метод помогает оценить уровень концентрации внимания, скорость мышления, способность быстро переключаться с одной задачи на другую, а также выявить уровень психической устойчивости у студентов.

### Результаты и обсуждения

Во время учебного процесса в начале семестра студентам было предложено пройти тестирование в рамках педагогического исследования для выявления исходного уровня показателей «теста Шульте».

Таблица 1

Table 1

Показатели оценки внимания тест «Шульте».

Indicators of attention assessment of the Schulte test.

Название теста	Этапы	Контрольная группа
		$\bar{x} \pm \sigma$
Эффективность работоспособности внимания	1	33,61±6,6
	2	33,87±4,36
Степень первичной вработываемости внимания	1	1,14±0,24
	2	1,10±0,2
Оценка к психической устойчивости	1	1,07±0,10
	2	1,04±0,11

Примечание: \* достоверность различий по  $t$  – критерию Стьюдента при  $p > 0,05$

1 – в начале исследования; 2 – в конце исследования.

Note: \* reliability of differences according to Student's  $t$ -test at  $p > 0.05$

1 – at the beginning of the study; 2 – at the end of the study.

Данные теста Шульте представлены в табл. 1. По методике оценки внимания «Таблицы Шульте» в ходе исследования выявлено, что у студенток на первом этапе эксперимента в начале семестра показатели, отражающие уровень психической устойчивости, были меньше, чем в конце семестра, это говорит о том, что работоспособность незначительно улучшилась, но наряду с этим осталась на низком уровне. Это является признаком того, что студенты не способны эффективно справляться с нагрузками во время занятий и сохранять фокус при выполнении заданий.

Степень первичной вработываемости внимания за семестр не показала серьезных изменений, что говорит об отсутствии положительной динамики. Эффективность работоспособности внимания отражает некоторые изменения в лучшую сторону, но оценивается как недостаточно высокий. Это говорит о том, что, занимаясь по рабочей программе дисциплины прикладной физической культуры и спорта исследуемые показатели остались практически неизменны.

На рис. 1 представлены изменения показателей оценки внимания тест «Шульте».



Рис. 1. Показатели теста Шульте.  
Fig. 1. Schulte test indicators.

### Выводы

Использование рабочей программы дисциплины по прикладной физической культуре и спорту для специальных медицинских групп в проведенном эксперименте показали достоверно недостаточные изменения во всех трех показателях теста «Таблицы Шульте».

Это говорит о том, что текущие методы и подход к проведению занятий по прикладной физической культуре и спорту в специальных медицинских группах не способствуют значительному развитию внимания и скорости реакции у студентов.

Выявлено, что использование привычной программы для занятий физической культурой среди

студентов СМГ является мало эффективной. Отсюда следует, что необходимо разработать методику для повышения эффективности работоспособности внимания, степени первичной вырабатываемости внимания и оценки психической устойчивости обучающихся, которую в дальнейшем можно внедрить на занятиях в университете.

Таким образом, данная статья подчеркивает важность устойчивости концентрации внимания и скорости включения в работу для психической устойчивости студентов и призывает к дальнейшему изучению данной проблематики для развития соответствующих методик и программ обучения.

### Список источников

1. Горячко В.М., Сергиевич А.С., Матчан И.Д., К вопросу об особенностях проведения занятий в специальных медицинских группах // Диверсификация педагогического образования в условиях развития информационного общества: Материалы II Международной научно-практической конференции. 2023. С. 125 – 130.
2. Гурулева Т.Г. Развитие координации движений у студентов медицинских групп // Культура физическая и здоровье. 2023. № 1 (85). С. 68 – 72.
3. Гурьева А.В., Сентизова М.И. Организация учебного процесса по дисциплине "Физическая культура и спорт" среди студентов 1-3 курсов СВФУ с использованием дистанционных технологий // Глобальный научный потенциал. СПб.: ТМБпринт, 2020. № 11. С. 142 – 144.
4. Зюкин А.В., Шелковая Л.Н., Габова М.В. Физическая культура и спорт: учебное пособие. Санкт-Петербург: Издательство РПГУ им. А.И. Герцена, 2019. С. 189 – 190.
5. Клименко А.С., Боев Н.В. Самостоятельные физические упражнения студентов как фактор физического развития // В сборнике: Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: проблемы и перспективы развития. сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции. Курск, 2022. С. 93 – 97.
6. Малкова З.Р., Оценка и сравнение психофизиологических характеристик студентов // Научно-методический электронный журнал "Концепт", 2019. № Т2. С. 98 – 100.
7. Малкова З.Р., Вовденко А.В., Влияние пропусков занятий по физической культуре на когнитивные способности // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: Материалы XII Международной научно-практической конференции. 2018. С. 136 – 139.

8. Попованова Н.А., Чижакова Г.И., Казакова Г.Н. Формирование ценностного отношения к здоровью у студентов с ОВЗ в процессе реализации здоровьесберегающих технологий в педагогическом вузе // *Alma Mater. Вестник высшей школы*. 2020. № 7. С. 48 – 51.

9. Скриплева Е.В., Мартынов М.П., Леванов Г.В. Особенности формирования здоровьесберегающих убеждений обучающихся // В сборнике: *Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Материалы национальной научно-практической конференции*. Санкт-Петербург, 2021. С. 541 – 545.

10. Хомякова И.О. Влияние физической активности на состояние нервной системы студента // *Проблемы современной науки инновации*. 2022. № 5. С. 83 – 86.

### References

1. Goryachko V.M., Sergievich A.S., Matchan I.D., On the Features of Conducting Classes in Special Medical Groups. Diversification of Pedagogical Education in the Context of the Development of the Information Society: Proceedings of the II International Scientific and Practical Conference. 2023. P. 125 – 130.

2. Guruleva T.G. Development of Movement Coordination in Medical Group Students. *Physical Culture and Health*. 2023. No. 1 (85). P. 68 – 72.

3. Guryeva A.V., Sentizova M.I. Organization of the Educational Process in the Discipline "Physical Culture and Sports" Among 1st-3rd Year Students of NEFU Using Distance Learning Technologies. *Global Scientific Potential*. SPb.: TMBprint, 2020. No. 11. P. 142 – 144.

4. Zyukin A.V., Shelkovaya L.N., Gabova M.V. *Physical Education and Sports: textbook*. St. Petersburg: Publishing House of the Russian Pedagogical State University named after A.I. Herzen, 2019. P. 189 – 190.

5. Klimenko A.S., Boev N.V. Independent physical exercises of students as a factor in physical development. In the collection: *Physical Education, Sports and Health in Modern Society: Problems and Prospects of Development*. collection of scientific articles of the All-Russian scientific and practical conference. Kursk, 2022. P. 93 – 97.

6. Malkova Z.R., Assessment and comparison of psychophysiological characteristics of students. *Scientific and methodological electronic journal "Concept"*, 2019. No. T2. P. 98 – 100.

7. Malkova Z.R., Vovdenko A.V., The Impact of Absenteeism from Physical Education Classes on Cognitive Abilities. *Actual Problems of Physical Education, Sports and Tourism: Proceedings of the XII International Scientific and Practical Conference*. 2018. P. 136 – 139.

8. Popovanova N.A., Chizhakova G.I., Kazakova G.N. Formation of a Valuable Attitude to Health in Students with Disabilities in the Process of Implementing Health-Saving Technologies in a Pedagogical University. *Alma Mater. Bulletin of the Higher School*. 2020. No. 7. P. 48 – 51.

9. Skripleva E.V., Martynov M.P., Levantov G.V. Features of the formation of health-saving beliefs of students. In the collection: *Physical education and sports in higher educational institutions: current issues of theory and practice. Materials of the national scientific and practical conference*. St. Petersburg, 2021. P. 541 – 545.

10. Khomyakova I.O. The influence of physical activity on the state of the student's nervous system. *Problems of modern science innovation*. 2022. No. 5. P. 83 – 86.

### Информация об авторе

Ларионова Е.Ю., преподаватель, Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, zhe8295@yandex.ru

© Ларионова Е.Ю., 2025