

**Фізичне виховання в контексті сучасної освіти:** Матеріали XIII Міжнародної науково-методичної конференції. За заг. ред. І.І Вржесневського, В. П. Семененко. – К.: НАУ, 2018. – С.13-14.

*Бобр В. И., Совгиря Т. Н., Воробйов М. И. (Украина)*

## ТЕМПОРАЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Известно, что временные, пространственные и силовые характеристики объективно оценивают уровень тренированности спортсменов, а в нашем случае уровень физического состояния студентов основной группы ВНЗ.

Одной из важнейших индивидуальных психофизиологических особенностей личности является восприятие времени, выражающееся в особенностях восприятия индивидуальной минуты (ИМ).

Индивидуальная минута отражает психофизиологическое состояние организма (Перельгина А. В., Петракова Т. В., 2015). Согласно современным представлениям у относительно здоровых людей особенность восприятия ИМ является стойким показателем, который характеризует адаптационные возможности организма человека, его ориентацию в окружающем мире и эндогенную организацию времени, что находит свое отражение как в бытовых, так и профессиональных аспектах жизнедеятельности организма.

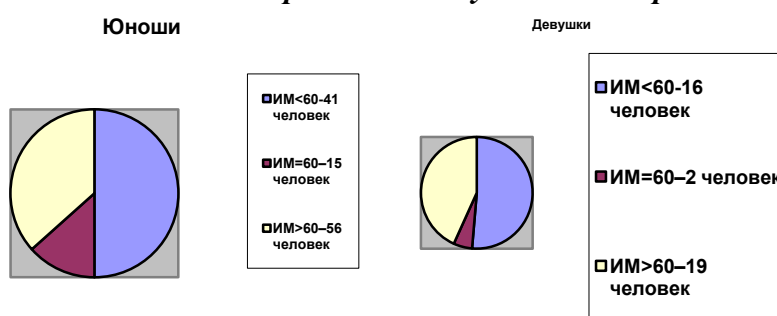
Поэтому для своих исследований мы и выбрали определение ИМ у студентов НАУ.

В наших исследованиях приняли участие студенты основной группы 1 курса 1998–2000 г.р. в количестве 149 человек (37 девушек и 112 юношей). Тестирование проводилось в начале занятия. Студенты в течении 5–7 минут находились в состоянии покоя, затем по команде преподавателя, каждый включал секундомер на своём мобильном телефоне и без визуального контроля, мысленно, отсчитывал минуту и останавливал время. Результат заносился в протокол.

Анализ полученных данных показал, что ИМ среди испытуемых распределилась следующим образом (рис. 1).

*Рис. 1*

### Распределение студентов по времени восприятия ИМ



Юноши показали время меньше минуты – 36,6%, время равное минуте – 13,4% и больше минуты – 50%. У девушек аналогичные показатели выглядели следующим образом: 43,2%, 5,4% и 51,45%.

По данным Корягина Ю. В. и др. (2003) длительность ИМ у исследуемых ими спортсменов колебалась в пределах от 56 до 61 сек., в то время, как в наших исследованиях, эти величины колебались в пределах от 46 до 74 сек. Вероятно

квалифицированные спортсмены значительно лучше определяют величину ИМ по сравнению с не занимающимися спортом.

**Выводы:**

1. Определение индивидуальной минуты является информативным тестом при определении адаптационных возможностях организма студентов к физическим нагрузкам.
2. При выполнении данного теста наблюдается достоверное различие по гендерному признаку.
3. По изменению величины ИМ можно судить также о степени утомления организма студентов.

Изучение данной проблемы требует дальнейших исследований.