

ВПЛИВ РОЗВИТКУ ОКОРУХОВИХ М'ЯЗІВ НА УВАГУ І СПЕЦІАЛЬНУ
ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ БОКСЕРІВ

Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка

Анотація. У статті розглядається проблема пошуку шляхів оптимізації спортивного тренування боксерів за рахунок цілеспрямованого розвитку уваги. Визначається вплив розвитку окорухових м'язів на увагу і спеціальну працездатність боксерів.

Ключові слова: увага, спеціальна працездатність боксера, окорухові м'язи, рухова координація.

Аннотация. Бондаренко В. А., Лисенко Л. Л., Огиенко Н. Н. Влияние развития глазодвигательных мышц на внимание и специальную работоспособность боксеров. В статье рассматривается проблема поиска путей оптимизации спортивной тренировки боксеров за счет целенаправленного развития внимания. Определяется влияние развития зрительно моторных мышц на внимание и специальную работоспособность боксеров.

Ключевые слова: внимание, специальная работоспособность боксера, зрительно моторные мышцы, двигательная координация.

Summary. Bondarenko V. A., Lysenko L. L., Ogiyenko N. N. The influence of visual motor muscles for development upon the attention and special boxers' capacity. The problem of the optimization ways searching of the boxers sport training at the expense of purposeful attention development is considered in the article. The influence of visual motor muscles for development upon the attention and special boxers' capacity is determined.

Keywords: attention, special capacity of boxer, visual motor muscles, moval coordination.

Проблема: пошук шляхів оптимізації спортивного тренування боксерів.

Актуальність: функція уваги є домінуючою формою організації психічної діяльності людини і від її стану залежить успіх у різних видах діяльності (Наатанен Р.У.). Вивчення уваги, як особливої функції свідомості, знайшло широке відображення в працях Б.Г. Анан'єва, Н.Ф. Добриніна, К.К. Платонова, П.А. Рудіка та інших [1, 4, 6]. Дослідження уваги в спорті показують, що спортивна діяльність найбільш успішно відбувається при правильній організації уваги (А.Ц. Пуні, П.А. Рудік). Разом з тим саме спортивна діяльність позитивно впливає на розвиток таких якостей уваги, як інтенсивність, стійкість, об'єм, концентрація.

Важливою якістю спортсмена є його здатність переключати увагу з внутрішніх відчуттів на зовнішні події [2].

Ефективність навчально-тренувальної і змагальної діяльності в боксі багато в чому залежить від зосередження та розподілу уваги, швидкості переключення уваги, інтенсивності [3, 5].

Висока ступінь розвитку уваги у боксерів обумовлює більш успішний виступ у змаганнях, тому виникає потреба пошуку ефективних методик розвитку уваги.

Сприйняття руху свого тіла не може здійснюватися при допомозі якого-небудь одного аналізатора. Розглядання ізольованих відчуттів того чи іншого аналізатора – це відволікання від цілісного образу того чи іншого руху чи окремої, приватної дії [2]. Але в залежності від домінанти спрацьовує той чи інший аналізатор. В боксі велику роль відіграє зоровий аналізатор для спостереження за діями суперника, тому виникає потреба розвивати і тренувати властивості уваги.

Мета дослідження: вивчення впливу розвитку окорухових м'язів на рівень властивостей уваги та спеціальну працездатність юних боксерів.

Задачі роботи:

1. Вивчити особливості розвитку уваги та її вплив на спеціальну працездатність боксерів.
2. Визначити ефективність застосування вправ для розвитку окорухових м'язів на властивості уваги та спеціальну працездатність боксерів.

Організація дослідження: Експериментальна частина дослідження проводилась в умовах ДЮСШ „Атлет” м. Чернігова. У досліджах взяли участь 20 юнаків 1988-1990 р. н., які займаються боксом у групах третього року підготовки, спортивна кваліфікація III юнацький розряд – КМС.

Для розвитку уваги боксерів нами застосовувалась методика розвитку окорухових м'язів, розроблена Камалетдіновим Р.Р., (1999). Комплекс вправ проводився протягом 5 тижнів. Боксери виконували запропоновану методику двічі на день. Показники змін властивостей уваги та спеціальної працездатності боксерів вимірювалися наприкінці кожного тижня.

Методи і методики дослідження:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури.
2. Педагогічне спостереження.
3. Кінематометрія – для визначення рівня розвитку просторового параметру рухової координації (S).
4. Хронометрія – для визначення рівня розвитку часового параметру рухової координації (t).
5. Динамометрія – для визначення рівня розвитку силового параметру рухової координації (F).
6. Тест на об'єм уваги.
7. Тест “переплутані лінії” на концентрацію уваги.
8. Тест “відшукування чисел” на розподіл уваги.
9. Спаринг – для визначення спеціальної працездатності (нанесені та пропущені удари).
10. Методи математичної статистики.

Результати дослідження. Застосована методика розвитку уваги вплинула наступним чином на об'єм уваги боксера: на початку експерименту середній бал об'єму уваги становив 7,1 бала, наприкінці експерименту – 7,6 бала, покращення відбулося на 7% ($p > 0,05$) (табл. 1). При цьому коефіцієнт варіації зменшився з 21,4 % до 13,7 %, що говорить про зростання стабільності об'єму уваги.

Об'єм уваги змінювався наступним чином: з першого по другий тиждень спостерігалось покращення об'єму уваги на 4 %, на третьому тижні був різкий спад до вихідного положення, після третього – спостерігалось поступове покращення об'єму уваги – 4 заняття – 4,9 %; 5 заняття – 7 % від вихідного рівня.

Процес адаптації носить коливальний характер з тенденцією подальшого покращення з третього тижня застосування методики розвитку окорухових м'язів боксерів.

Концентрація уваги боксерів на початку досліджень становила 7,1 бала, через п'ять тижнів вона становила – 8,1 бала, що становить покращення на 14,8 % ($P < 0,05$). При цьому коефіцієнт варіації зменшився з 24,2 % до 15,5 %, що також говорить про зростання стабільності об'єму уваги (табл. 1.).

Таблиця 1

Зміни показників властивостей уваги боксерів (в балах)

Тижні	Об'єм					Концентрація					Розподіл				
	\bar{X}	S	S \bar{X}	V	p	\bar{X}	S	S \bar{X}	V	p	\bar{X}	S	S \bar{X}	V	P
1	7,1	1,52	0,34	21,4	(p>0,05)	7,1	1,72	0,39	24,2	(p<0,05)	5,5	1,6	0,35	29	(p<0,05)
2	7,5	1,54	0,34	20,6		7,3	1,91	0,43	26,1		6,6	1,23	0,27	18,6	
3	7,1	1,45	0,32	20,4		7,8	1,54	0,36	20,1		7,2	1,28	0,28	17,7	
4	7,5	1,1	0,24	14,7		7,8	1,34	0,31	17,2		7,25	1,65	0,37	22,7	
5	7,6	1,04	0,23	13,7		8,1	1,26	0,29	15,5		7,7	1,56	0,35	22,2	

Рівень розподілу уваги боксерів на початку досліджень становив 5,5 балів, через п'ять тижнів відбулося покращення розподілу уваги боксерів на 38,7%, що становило 7,7 бала ($P < 0,05$) (табл. 1.). Покращення концентрації уваги відбувалося поступово.

При цьому коефіцієнт варіації спочатку зменшувався з 29% до 17,7%, після третього тижня стабільність розподілу уваги погіршується (коефіцієнт варіації становить 22,7%). Така тенденція пояснюється пошуком стійкої програми поведінки.

Процес адаптації концентрації та розподілу уваги боксерів носить чітко виражений характер покращення на протязі п'яти тижнів застосування методики розвитку окорухових м'язів, що говорить про ефективність впливу даного комплексу вправ на ці властивості уваги боксерів

Таблиця 2

Порівняльна характеристика впливу розвитку окорухових м'язів на властивості уваги та спеціальну працездатність боксерів

Показники	Покращення у %	Місце	Достовірність
S	0,7	8	(p<0,05)
T	3,5	7	(p<0,05)
F	13	2	(p<0,05)
об'єм	5,6	6	(p>0,05)
Концентрація	11,2	3	(p<0,05)
Розподіл	24,4	1	(p<0,05)
Нанесені удари	8,2	4	(p>0,05)
Пропущені удари	8	5	(p>0,05)

Рівень розвитку параметрів рухової координації боксерів на початку досліджень виявився наступним – найбільша точність по S – помилка 3,5%, t – 10%, F – 29,2% (табл. 1.).

Застосована методика розвитку окорухових м'язів позитивно вплинула на параметри рухової координації (S, t, F), спостерігається покращення точності по всіх параметрах рухової координації, як при зоровому так і при без зоровому контролі. Найбільш чутливим виявився силовий параметр рухової координації, покращення точності на 13%, потім часовий параметр – покращення на 3,5%. Найменш чутливим виявився просторовий параметр рухової координації – покращення – на 0,75% (табл.2). Різниця по всіх параметрах рухової координації достовірна ($p < 0,05$).

Процес адаптації по всіх параметрах рухової координації носить чітко виражений характер покращення. Мабуть причиною такого ідеального покращення є не лише застосування методики розвитку окорухових м'язів, але і сам навчально-тренувальний процес боксерів.

Застосована методика розвитку уваги вплинула наступним чином на інтегральну підготовку боксерів. Кількість пропущених ударів: на початку експерименту становила – 11,5, наприкінці експерименту – 9,2, покращення відбулося

на 8 % ($p > 0,05$). Кількість нанесених ударів боксерів: на початку експерименту становила – 14,5, наприкінці експерименту – 15,75, покращення відбулося на 8,2 % ($p > 0,05$) (табл. 2).

Висновки

1. Розвиток уваги відноситься до важливих задач спортивного тренування спортсменів. Велика ступінь розвитку уваги обумовлює більш високий рівень тренувальної діяльності боксерів.

2. Застосована методика розвитку окорухових м'язів позитивно вплинула на властивості уваги боксерів. Найбільш чутливим виявилась така властивість уваги, як розподіл, котра покращилась на 24,4 % від вихідного рівня ($p < 0,05$), концентрація на 11,2 % ($p < 0,05$), об'єм уваги на 5,6 % ($p > 0,05$). Характер адаптації виражається у прогресуванні змін якості в показниках властивостей уваги впродовж усього терміну дослідження.

3. Точність по параметрах рухової координації покращилась по просторовому параметру (S) – на 3,5 %, по часовому (t) – 10 %, силовому (F) – 29,2 % від вихідного рівня. Причиною такого покращення є не лише застосування методики розвитку окорухових м'язів, а і вплив навчально-тренувального процесу боксерів.

4. Спеціальна працездатність боксерів покращилась – кількість нанесених ударів збільшилась на 8,2 % ($p > 0,05$) від вихідного рівня; пропущених – зменшилась на 8 % ($p > 0,05$). Чим вище рівень уваги, тим менше ударів спортсмен пропускає і тим більше точних ударів завдає супернику сам.

5. Найбільш чутливими до застосованої методики розвитку окорухових м'язів виявились – розподіл уваги на 24,4 %, силовий параметр рухової координації на 13 %, концентрація уваги – 11,2 %. Згідно даних В.С. Фарфеля, 1975 р. точність м'язового відчуття з розподілом і концентрацією уваги (А.Ц. Пуні, П.А. Рудік) є основою досягнення високого рівня спеціальної працездатності спортсмена.

6. В зміст загальної психологічної підготовки боксерів слід обов'язково включати методики цілеспрямованого розвитку професійно-значимих властивостей і якостей уваги – вміння його концентрувати, зберігати високу стійкість, перерозподіляти, в потрібний момент відволікатись від сторонніх подразників, збиваючих факторів.

Проблема розвитку уваги за допомогою методики (Камалетдінова Р.Р.) обумовлює можливість застосування різних її варіацій, що потребує подальших досліджень.

Література

1. Батуев А.С. Высшая нервная деятельность. – М.: Высш. шк., 1991. – 203 с.
2. Берзин А. Спортсменам об органах чувств. – М.: ФиС, 1967. – С. 43-48.
3. Масленников И.А. Внимание боксера // Спортивная жизнь России, 2001. – №7, С. 2-4.
4. Наатанен Р.У. Увага та функції мозку. – М.: МГУ, 1997. – 559 с.
5. Платонов К.К. О системе психологии. – М.: Мысль, 1972. – С. 65-70.
6. Рудик П.А. Психология. – М.: Ф и С, 1974. – 241 с.

Надійшла до редакції 15.03.2005 р.