

ШВИДКІСТЬ СЕНСОМОТОРНИХ РЕАКЦІЙ ТА КОГНІТИВНИХ ПРОЦЕСІВ БОКСЕРІВ 15–17 РОКІВ

Іван НОВОКШОНОВ

*Львівський державний університет фізичної культури
імена Івана Боберського, м. Львів, Україна*

В умовах глобальних змін сьогодення успішна навчальна та професійна діяльність залежить від розвитку пам'яті та уваги, здатності швидко та правильно ухвалювати рішення, розумової працездатності, стійкості та витривалості центральної нервової системи. У разі суттєвого погіршення стану соматичного і психічного здоров'я сучасної молоді особливо актуальним є удосконалення психофізіологічних функцій, формування оптимального рівня розумової працездатності. Відповідно одним із напрямів удосконалення системи фізичного виховання є пошук ефективних засобів та методів оптимізації діяльності центральної нервової системи. Система спортивної підготовки боксерів містить удосконалення когнітивних здібностей та сенсомоторних реакцій [1, 3]. Уніфікація та модифікація засобів вузького спортивного спрямування дає змогу використовувати їх у процесі фізичного виховання підлітків та молоді [1, 2].

Мета роботи – визначити особливості впливу занять боксом на когнітивні процеси та швидкість сенсомоторних реакцій.

У роботі використано такі **методи дослідження**: аналіз науково-методичних літературних джерел, педагогічний констатувальний експеримент, методи психодіагностики, методи математичної статистики.

В експерименті взяли участь боксери 15–17 років, які мають спортивну кваліфікацію «Кандидат в майстри спорту України» та I спортивного розряду та юнаки 15–17 років, що належать до основної медичної групи. Проведено порівняльний аналіз результатів тестування психофізіологічних реакцій із використанням комп'ютерного комплексу «НС-психотест» двох груп за методиками «Оцінювання уваги», «Завадостійкість», «Червоно-чорні таблиці Шульте–Платонова» [3]. Для визначення ступеня достовірності відмінностей застосовувався t- критерій Стьюдента.

Було з'ясовано, що боксери мають ліпшу здатність до швидкості реагувань ($t=2,513$; $p<0,05$), вищі показники функціонального рівня центральної нервової системи ($t=3,165$; $p<0,05$), стабільності реакції ($t=2,248$; $p<0,05$), ліпші показники середнього часу реакції у разі звукових і зорових перешкод ($t=3,104$; $p<0,05$), ліпші показники обсягу уваги ($t=2,317$; $p<0,05$), розподілу уваги ($t=2,793$; $p<0,05$) та меншу кількість помилок під час тестувань, що доводить позитивний вплив засобів боксу на процеси мислення.

Висновок. Результати порівняльного аналізу показали, що боксери мають значущі відмінності в низці показників швидкості сенсомоторних реакцій та когнітивних процесів на відміну від представників загальної групи.

Отримані результати стали основою розроблення та впровадження авторської програми з застосуванням безконтактних спеціальних боксерських вправ, спрямованої на активізацію когнітивних процесів та швидкість сенсомоторних реакцій.

Ключові слова: боксери, сенсомоторні реакції, когнітивні процеси.

Список використаних джерел

1. Особливості сенсомоторних реакцій спортсменів різних спортивних спеціалізацій / Любомир Вовканич, Антоніна Дунець-Лесько, Андрій Пенчук, Павло Качмар // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2015. – № 2. – С. 17–26.

2. Соловей А. Удосконалення координаційних здібностей учнів старших класів засобами боксу / Іван Новокшонов, Алла Соловей, Марта Ярошик, Ольга Римар // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура.– 2019.– Вип. 33.– С. 67–73.

3. The influence of boxing exercises on the cognitive processes and speed of sensorimotor reactions of 15–17 years old boys [Electronic resource] / Alla Solovey, Lyubomyr Vovkanych, Nataliya Sorokolit [et al.] // Society. Integration. Education: 15th International Scientific Conference.– Rezekne, 2021.– Access mode: <https://conferences.rta.lv/index.php/SIE/SIE2021/paper/viewPaper/4289>