

Встановлена схильність до підвищення рівня загальної витривалості (динаміки) у спортсменів з I(O) г/к, та спеціальної витривалості у спортсменів з IV(AB) г/к на основному етапі тренувань.

Результати дослідження доцільно використовувати на етапах первинного відбору до видів спорту пов'язаних із розвитком загальної та спеціальної витривалості, а також у методиці тренування спортсменів.

Згідно результатів дослідження при тренуванні веслярів академістів з різними групами крові, спортсменам з II(A) г/к доцільно витрачати більшу кількість тренувального часу на розвиток максимальної сили, координації, гнучкості, а також на технічну, тактичну та психологічну підготовку.

### Література:

1. Анохин П.К. *Очерки физиологии функциональных систем* – М.: Медицина, 1975.-402 с.
2. Веребьев К. *Маркировка таланта // Физкультура и спорт*, 1995. - №4 – с.6-7
3. Сергиенко Л.П. *Генетика и спорт* – М.: Физкультура и спорт, 1990 – с.171

---

## THE DINAMIK OF ENDURANCE GROWING IN THE GROUP OF HIGH QUALIFICATION ROWERS WITH DIFFERENT BLOOD GROUPS

L. SERGIENKO, V. SHAKUROV

The questions of the blood groups influence on physical qualities are showed in the article. The growing dynamic of general and special endurance in year cycle of training is studied.

---

## ДОСЛІДЖЕННЯ УВАГИ У ГІМНАСТОК 8-12 РОКІВ І ЙОГО РОЗВИТОК В ПРОЦЕСІ РЕАЛІЗАЦІЇ БАЗОВИХ КОМПОЗИЦІЙ ВІЛЬНИХ ВПРАВ

В. СІДОРОВА

*Донецький державний інститут здоров'я, фізичного виховання і спорту*

У будь-яких діях, що виконує людина, прослідковується зв'язок довільних рухів і форм прояву особистісних якостей. Спочатку з'являється думка про можливість руху і лише потім – сам рух. Однак, психіка не тільки детермінує рух, вона в ньому проявляється як рушійна сила, що володіє інформаційно-енергетичними властивостями [9]. Результати досліджень Б.Г. Ананьєва [1] підтвердили положення про відсутність в людській психіці будь-які фіксовані межі між розумовим і фізичним розвитком. Інтерес до цієї проблеми спостерігається в роботах К.Д. Ушинського [13], Л.С. Лесгафта [5], у яких виражається прагнення до цілісного пізнання людини, його поведінки. Однією із найскладніших сучасних проблем є взаємозв'язок між психомоторними і пізнавальними процесами підлітків.

Функція уваги є домінуючою формою організації психічної діяльності людини, і

від її стану залежить успіх у різних видах діяльності [6]. У тому числі, від активності уваги безпосередньо залежить повнота і точність пізнання рухових дій [7].

Тому, проблеми керування рухами питання розвитку уваги у гімнасток 8-12 років є актуальним.

Робота виконана відповідно до плану НДР Донецького державного інституту здоров'я, фізичного виховання і спорту, а також відповідно до плану НДР кафедри фізичного виховання і спорту ДонНУ на 1996-2004 р. і Зведеного плану науково-дослідної роботи в сфері фізичного виховання і спорту на 2001-2005р. Державного комітету України фізичної культури і спорту за темою 2.1.3. "Керування руховою активністю людини", номер державної реєстрації 0196U021118 і її підрозділу "Розвиток спеціальних здібностей у спортсменів різної кваліфікації".

#### **Аналіз останніх досягнень і публікацій.**

У спортивній гімнастиці, при виконанні швидкоплинних рухів, велике значення має здатність до концентрації та переключення уваги [11]. Концентрація визначається підвищенням інтенсивності сигналу при обмеженому полі сприйняття [2] і пов'язана з особливостями функціонування збудженого домінуючого вогнища. Зокрема, концентрація є наслідком порушення в руховому центрі при одночасному гальмуванні інших зон кори головного мозку [12]. Виконання різних рухових дій у гімнастиці неможливо без значної концентрації уваги на елементах у цілому і на окремих деталях. Особливо це важливо при розучуванні вправ і виконанні найбільш складних технічних елементів.

Однак швидка зміна одних рухів іншими. при виконанні гімнастичних комбінацій обумовлює потребу у високій лабільності переключення уваги. Переключення уваги характеризується можливістю свідомого переміщення уваги з однієї дії на іншу. Воно визначається швидкістю переключення від одного виду діяльності до іншого. При цьому переключення уваги реалізується вольовим зусиллям. Координаційна складність вправ у гімнастиці вимагає від спортсмена формування здатності тривалий час утримувати високу зосередженість уваги. Такий різновид уваги називається стійкістю [2, 4].

**Метою** дослідження є вивчення значимості та взаємозв'язку уваги із спортивно-технічною підготовленістю гімнасток у вільних вправах. Виходячи з мети роботи в ній вирішувалися наступні завдання:

1. Вивчити механізми регуляції уваги.
2. Дослідити рівень розвитку уваги у гімнасток 8-12 років.
3. Визначити рівень взаємозв'язку уваги і спортивно-технічної підготовленості гімнасток у вільних вправах.
4. Простежити зміни показників уваги в результаті реалізації програми з використанням базових композицій вільних вправ на етапі спеціалізованої підготовки.

#### **Результати дослідження.**

Увагою виділяються актуальні, індивідуально-значимі сигнали. Вибір здійснюється з безлічі всіх сигналів, доступних сприйняттю в даний момент [2]. Згідно з уявленнями про центральні механізми регуляції моторної уваги, вона:

- 1) породжується імпульсами від м'язів при повторенні ряду рухів, що повідомляють сприйняттю додаткову інтенсивність;
- 2) визначається впливом більш "сильного" чи вже знайомого уявлення;
- 3) зв'язана з інтересами особистості та його емоційним станом [3].

У роботі з гімнастками всі перераховані вище механізми задіюються таким чином. Виконуючи будь-які рухи, гімнастки на них вимушено концентруються. Більшої концентрації уваги вимагають ті частини чи елементи в цілому, які у більшій мірі є проблемними чи "ключовими", отже забезпечують видовищний ефект, а також почуття власного задоволення від виконання важких, ризикованих, віртуозних вправ. Однак сполучення великої кількості елементів різної складності вимагає постійного переключення уваги з однієї вправи на іншу, навіть при одночасній концентрації на найбільш складному елементі. Такий режим роботи при виконанні вільних вправ триває досить довгий час – 70-90 секунд.

В констатуючому експерименті взяли участь 111 гімнасток. З них: 33 гімнастки I розряду; 34 – II розряду і 44 гімнастки III розряду. Для практичної оцінки різних властивостей уваги ми зупинилися на коректурній пробі за О. Сизановим [10]. Однак продуктивність, стійкість і переключення уваги більш точно визначається за формулою Є.І. Рогова, яку ми і використовували:  $S=0.5N-2.8n/300$ , де S-показник продуктивності, стійкості і переключення уваги; N-кількість літер, переглянутих витиною за 5 хвилин; n-число допущених помилок [8].

За результатами досліджень, наведених у таблиці 1, ми з'ясували, що концентрація, переключення і стійкість уваги має найбільш інтенсивний приріст від 8,5 до 11,2 років. Збільшення показників склало 17,6%. У період з 8,5 до 9,5 років приріст склав 9,64%.

Таблиця 1.

**Рівень концентрації, переключення і стійкості уваги  
в гімнасток I – III розрядів.**

Коефіцієнт уваги	Кількість досліджених		III розряд		II розряд		I розряд	
			44	34		33		
	Рез-т	Рез.	приріст		Рез.	приріст		
			коэф.	%		коэф.	%	
	1,14	1,25	0,11	9,64	1,47	0,22	17,6	

Характерною рисою уваги є активна спрямованість свідомості на процес виконання рухових дій у цілому чи їхніх частинах [8]. У зв'язку з цим привертає увагу взаємозв'язок між увагою та руховими якостями, а також показниками спортивно-технічної майстерності гімнасток у вільних вправах. Увага має слабкий позитивний зв'язок від  $r=0,2$  до  $0,39$  з найбільш складними руховими діями, що характеризують спортивно-технічну підготовленість у вільних вправах гімнасток у різних вікових групах. Коефіцієнт кореляції нижче  $0,2$  лише у гімнасток I дорослого розряду з оцінкою за акробатичну зв'язку назад:  $r = 0,129$ .

При дослідженні виявлений вірогідний взаємозв'язок деяких фізичних якостей та уваги. Однак, коефіцієнт кореляції за окремими тестами нестабільний щодо кваліфікації гімнасток. Наприклад, кореляція зі стрибком у довжину у дівчат III розряду склала  $r = 0,317$ . У гімнасток II розряду  $r = 0,335$ . У першорозрядниць - знижується до  $r = 0,132$ . З ударами в упорі лежачи найтісніший взаємозв'язок виявлений так само у гімнасток другого розряду:  $r = 0,435$ . У дівчат першого розряду коефіцієнт трохи вищий  $r = 0,301$ . У дівчат III розряду зв'язок відсутній:  $r = 0,115$ . Зі стрибками на тумбу найтісніший взаємозв'язок у гімнасток II розряду. У гімнасток III розряду коефіцієнт трохи вищий:  $r = 0,287$  а у дівчат першого розряду - дещо знижується:  $r = 0,245$ . Зі стрибком назад з упору лежачи виявлений взаємозв'язок

$r = 0,34$  тільки у дівчат II розряду. А біг на 20 метрів має взаємозв'язок тільки у гімнасток III розряду:  $r = -0,337$ . З акробатичними зв'язками назад і вперед, виконаними після композиції вільних вправ, у гімнасток I розряду  $r=0,28-0,35$ ; II розряду  $r=0,24-0,26$ ; III розряду –  $r= 0,24-0,28$ . З динамічною та статичною витривалістю м'язів черевного пресу, пасивною гнучкістю хребтного стовпа, активною гнучкістю лівого кульшового суглоба, здатністю до утримання рівноваги в стійці на руках взаємозв'язок не виявлено. Тільки у гімнасток другого розряду виявлений слабкий взаємозв'язок показниками активної гнучкості правого кульшового суглобу:  $r = 0,3$ .

Для перевірки ефективності розробленої програми ми провели педагогічний експеримент, у якому взяли участь 64 гімнастки: по 32 - у контрольній експериментальній групах. Кожна група була розподілена на підгрупи гімнасток I розряду (10 гімнасток), II - (10 осіб) і III розряду (12 дівчат). Гімнастки контрольної групи тренувалися як звичайно. З дівчатами експериментальної групи ми вивчили базових групових композицій (по одній щотижня).

Найбільший приріст показників уваги виявлений у гімнасток експериментальної групи третього розряду: 11,2%, ( $P<0,05$ ). У дівчат першого і другого розряду приріст однаковий: 9,09 і 9,02 %% (таблиця 2). Однак у гімнасток третього розряду зміни достовірні ( $P<0,05$ ), а у гімнасток другого - недостовірні ( $P>0,05$ ).

У гімнасток контрольної групи приріст показників уваги стрибкоподібний знижується у зв'язку із збільшенням кваліфікації та віку. У гімнасток третього розряду приріст склав 11%, ( $P<0,05$ ); у дівчат другого розряду 4,91%, ( $P>0,05$ ); у третього – 2,61%, ( $P>0,05$ ). Після закінчення експерименту коефіцієнт варіації уваги знизився в обох групах на 1 – 2,5%%, за винятком контрольної групи другого розряду, де після експерименту коефіцієнт збільшився з 10,83% до 12,42%, що склало 1,59%.

Таблиця 2

**Рівень концентрації, переключення і стійкості уваги у гімнасток I – III розрядів до і після експерименту**

омага	X ± σ σ гробах	До експе- рименто	Після експе- рименто	P < 0,05	Загальний приріст	
					В с.о.	σ %
експериментальна	I р	1,43±0,2	1,56±0,21	<	0,13	9,09
	II р	1,33±0,22	1,45±0,21	>	0,12	9,02
	III р	1,16±0,21	1,29±0,2	<	0,13	11,2
	I-III	1,3±0,23	1,42±0,23	<	0,12	9,23
контрольна	I р	1,53±0,17	1,57±0,15	>	0,04	2,61
	II р	1,22±0,13	1,28±0,15	>	0,06	4,91
	III р	1,09±0,19	1,21±0,17	<	0,12	11
	I-III	1,27±0,24	1,35±0,23	<	0,08	6,29

**Висновки.**

1. При вивченні базових композицій гімнастки концентруються на точнісних характеристиках незнайомих рухів, свідомо переміщують увагу з однієї дії на іншу, що створює умови для більш ефективного розвитку його властивостей.
2. Інтенсивний вплив на функцію уваги, за допомогою уточнення деталей величини

кількості рухів і їх нюансів, викликало найбільші зрушення в рівні його розвитку у гімнасток 8-9 років, однак найбільша різниця в прирості показників у гімнасток експериментальної та контрольної груп спостерігається у дівчат 10-12 років.

3. Ефективність розвитку властивостей уваги, за допомогою рухів, дозволяє стверджувати про їх функціональний взаємозв'язок, що підтверджується достовірною кореляцією, за деякими показниками.

**Перспективи.** Подальші дослідження необхідно спрямувати на вивчення взаємозв'язку властивостей уваги з іншими показниками рухових здібностей та пізнавальних процесів.

### Література

1. Ананьев Б.Г. Особенности восприятия пространства у детей. – М.: Просвещение, 1964. – 304с.
2. Грановская Р.Р. Элементы практической психологии. – 2-е изд. – Л.: Из-во Ленинградского университета, 1988. – 560с.
3. Григорьянц И.А. Исследование особенностей и путей совершенствования регуляции внимания в связи с выполнением соревновательных действий в спортивной гимнастике: Автор. ... дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / ГЦОЛИФК. – М., 1976. – 20с.
4. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: уч. для институтов физической культуры. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ, 2000. – 486с.
5. Лесгафт П.Ф. Избранные педагогические сочинения. – М.: Педагогика, 1988. – 400с.
6. Наатанен Р.У. Увага та функції мозку. – М.: МГУ, 1997. – 559с.
7. Онищенко І.М. Психологія фізичного виховання і спорту. – К: Вища школа. 1975. – 192с.
8. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Уч.пос.: В 2 кн. – 2-е изд., перераб.и доп. – М.: ВЛАДОС, 1999. – Кн.1: Система работы психолога с детьми разного возраста. – 384с.
9. Рубинштейн С.Л. Проблема деятельности и сознания в системе советской психологии // Учёные записки МГУ. Вып.90, 1954. – 416с.
10. Сизанов А. Ваш психологический портрет. – Минск: Польша, 1998. – 575с.
11. Смолевский В.М., Ю.К. Гавердовский. Спортивная гимнастика. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 462с.
12. Ухтомский А.А. Принцип доминанты. Л.: Питер, 2002. – 448с.
13. Ушинский К.Д. Собрание сочинений: В.10т. – Т.8. Человек как предмет воспитания. – М., Л., 1950. – 365с.

---

## THE RESEARCH OF ATTENTION IN 8-12 AGED GYMNASTS AND ITS DEVELOPMENT BY MEANS REALIZATION OF BASE COMPOSITIONS OF FREE EXERCISES

V. SIDOROVA

Donetsk State Institute of Health, Physical Education and sports.

A level of the development of attention in 8-12 aged gymnasts and its interrelation with sports-technical readiness in free exercises are considered in article.

---