

4517.13  
С-137

КИЕВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ

На правах рукописи

САВЧЕНКО Виктор Григорьевич

УДК 796.071.26.15

ПОВЫШЕНИЕ АКТИВНОСТИ ПРОИЗВОЛЬНОГО ВНИМАНИЯ  
ПРИ ТРЕНИРОВКЕ БОКСЕРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

13.00.04 – Теория и методика физического  
воспитания и спортивной тренировки

А в т о р е ф е р а т  
диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Киев – 1989

С-137

Работа выполнена в Киевском государственном институте физической культуры

Научный руководитель:  
кандидат педагогических наук, профессор И.М.Онищенко

Официальные оппоненты:  
доктор педагогических наук, профессор Б.С.Кобзарь  
доктор педагогических наук, профессор И.П.Дегтярев

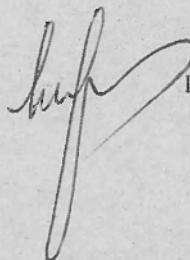
Ведущая организация:  
Львовский государственный институт физической культуры

Защита диссертации состоится "14" XII 1989 г.  
в 14 час. 30 мин. на заседании специализированного  
совета К 046.02.01 Киевского государственного института  
физической культуры (252650, г.Киев, ул.Физкультуры,1)

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке  
Киевского государственного института физической культуры

Автореферат разослан "10" XI 1989 г.

Ученый секретарь  
специализированного совета,  
кандидат педагогических наук,  
д о ц е н т



П.М.Мироненко

2136/1

БИБЛИОТЕКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Актуальность работы. В решениях XXVII съезда КПСС развитию массовости физической культуры, а также совершенствованию советской системы физического воспитания и спорта уделено особое внимание. Воспитание всесторонне и гармонично развитых людей, сочетающих в себе моральную чистоту, физическое совершенство и духовное богатство – этого требует современный этап формирования социалистического общества. Особую значимость в этих условиях приобретает спорт высших достижений, одним из критериев оценки которого является утверждение престижности советского физкультурного движения. Убедительно демонстрируют миру преимущества социалистического образа жизни – рекорды и достижения советских спортсменов, победы советских спортсменов на Олимпийских Играх.

Решения XXVII съезда партии открывают широкий простор деловитости, инициативе, живому творчеству масс, обязывают мобилизовать все возможности и резервы для ускорения развития физической культуры и спорта, для обеспечения коренного перелома в повышении массовости и эффективности физкультурного движения.

В постановлениях ЦК КПСС и Совета Министров СССР, в материалах XXVII съезда КПСС о мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта усматриваются указания на то, что необходимо повышать качество учебно-тренировочного процесса, продолжать развивать науку в области физического воспитания и спорта. Только поставив учебно-тренировочный процесс на строгую научную основу, можно добиться высокого спортивного мастерства, соответствующего современным требованиям.

Данные указания послужили отправным моментом настоящего исследования, направленного прежде всего на повышение качества учебно-тренировочного процесса, на раскрытие условий достижения

высоких спортивных результатов в спорте, на широкое использование средств психологической подготовки квалифицированных спортсменов.

Возрастанию роли психологической подготовки в системе спортивного совершенствования высококвалифицированных спортсменов различных специализаций способствует обострение спортивной конкуренции, требующее повышенной психологической устойчивости к различным факторам, сильной воли и настойчивости в достижении победы. Совершенствование системы психологического обеспечения процесса подготовки спортсменов высокой квалификации приобретает особую актуальность не только для более успешного решения задач по воспитанию жизненно важных психологических свойств и качеств личности сельского спортсмена, но и для решения задач спортивного совершенствования.

Значительный интерес в плане разработки данной проблемы представляет изучение способов управления специализированными проявлениями психики спортсменов, среди которых особое место в подготовке квалифицированных боксеров мы отводим их произвольному вниманию.

Изучение внимания спортсменов в процессе занятия различными видами спорта является одним из самых перспективных направлений, ибо на его основе создается возможность совершенствования и реализации всех компонентов спортивной подготовки.

Вопросы организации произвольного внимания при занятиях боксом, а также выявление особенностей его проявления в различных условиях деятельности боксеров высокой квалификации в научно-методической литературе пока еще остаются малоосвещенными.

Исходя из этого, нами организовано и выполнено комплексное исследование значения и роли произвольного внимания в процессе

совершенствования спортивного мастерства боксеров высокой квалификации. Кроме этого, в целях решения задач психологического обеспечения тренировочного процесса мы изучали пути, способы и методы повышения активности произвольного внимания и возможности практического использования особенностей его проявления в процессе спортивного совершенствования.

Предметом исследований является раскрытие закономерностей совершенствования системы психологической подготовки квалифицированных боксеров за счет использования средств повышения активности их произвольного внимания.

Объектом исследований явились специализированные проявления основных свойств произвольного внимания квалифицированных боксеров в условиях решения ими конкретных задач действия.

Новизна исследования определяется разработкой некоторых малоизученных вопросов организации и функционирования произвольного внимания квалифицированных боксеров, а также поиска методики использования проявления его свойств в различных условиях тренировочной деятельности с целью повышения ее продуктивности.

Практическая значимость работы определяется тем, что данные, полученные в результате выполненного комплексного исследования, могут использоваться в непосредственной работе с боксерами высокой квалификации с целью повышения уровня их результатов на основе совершенствования психологической подготовки.

На основании изложенного на защиту выносятся следующие положения:

1. Повышение эффективности процесса спортивного совершенствования боксеров высокой квалификации зависит от условий наиболее рациональной организации и произвольного внимания.

2. Длительная спортивная специализация будет способствовать

формированию специфической внутрифункциональной структуры произвольного внимания боксеров высокой квалификации.

3. Использование средств и методов тренировочного воздействия специализированной направленности на различных этапах развития спортивной формы будет влиять на изменение качественной и структурной организации произвольного внимания боксеров высокой квалификации, что обеспечивает успешное решение задач их спортивного совершенствования.

Задачи исследования:

1. Изучить психологическую структуру рабочих действий в боксе с точки зрения организации произвольного внимания спортсменов.

2. Выявить значимые факторы, влияющие на изменение произвольного внимания боксеров высокой квалификации.

3. Определить эффективные методы воздействия на личность спортсмена для целенаправленной активизации их произвольного внимания.

4. Разработать практические рекомендации по совершенствованию процесса спортивной тренировки в боксе на основе использования средств повышения эффективности произвольного внимания.

Методы и организация исследований. Для решения поставленных задач были использованы такие методы исследований: психолого-педагогические наблюдения; анкетный опрос и беседы со спортсменами и тренерами; педагогический эксперимент с использованием следующих методик: а) тестирование; б) динамометрия; в) электромиография; г) кинофотосъемка. Исследования организовывались и выполнялись в процессе учебно-тренировочных занятий и выступлений в соревнованиях в основном боксеров высокой квалификации. По мере необходимости, исследования осуществлялись в условиях лабораторно-



го эксперимента с использованием стандартного оборудования, приборов и инструментов.

#### СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

С целью раскрытия сущности проблемы, роли и места произвольного внимания в системе спортивного совершенствования боксеров высокой квалификации, осуществлялось наблюдение за их деятельностью в условиях учебно-тренировочного процесса на различных этапах и периодах цикла подготовки, а также во время соревнований и последующего разбора и анализа собственных спортивно-технических результатов. Параллельно исследовалось проявление свойства произвольного внимания.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что организация произвольного внимания квалифицированных боксеров претерпевает определенные изменения в течение годового цикла тренировочного процесса.

Анализ данных, характеризующих проявление свойств произвольного внимания боксеров в начале подготовительного периода показал, что в течение дня их уровень изменяется неодинаково (табл. I). При рассмотрении интенсивности внимания спортсменов можно отметить, что после сна утром зафиксированы сравнительно низкие показатели. Под влиянием двигательной активности — умеренной физической нагрузки, в виде гигиенической гимнастики, к 10 часам интенсивность внимания значительно возрастает.

Большая физическая нагрузка во время тренировочных занятий способствует улучшению показателей этого свойства внимания. По истечении двух часов отдыха наблюдается снижение интенсивности произвольного внимания, которое впрочем находится на относительно высоком уровне функционирования. Такое состояние спортсме-

Показатели изменения свойств произвольного внимания квалифицированных боксеров на протяжении дня в подготовительном периоде тренировочного цикла

Таблица 1

Свойства внимания	Проявление внимания в условных единицах в течение рабочего дня по часам							
	8	10	12	14	16	18	20	22
	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$
Интенсивность	28970 <sub>+168</sub>	33604 <sub>+793</sub>	35168 <sub>+2146</sub>	35830 <sub>+1060</sub>	34663 <sub>+2115</sub>	34830 <sub>+3920</sub>	34846 <sub>+1960</sub>	26223 <sub>+3320</sub>
Сосредоточенность	3626 <sub>+830</sub>	4510 <sub>+1.45</sub>	3000 <sub>+1009</sub>	3190 <sub>+900</sub>	3320 <sub>+1036</sub>	3261 <sub>+1215</sub>	3160 <sub>+670</sub>	2520 <sub>+740</sub>
Устойчивость	62,8 <sub>+7,6</sub>	93,2 <sub>+15,5</sub>	92,24 <sub>+13,6</sub>	84,4 <sub>+16,2</sub>	86,0 <sub>+18,0</sub>	96,5 <sub>+12,2</sub>	87,7 <sub>+19,7</sub>	114,9 <sub>+15,0</sub>
Колебания	13,01 <sub>+3,3</sub>	15,5 <sub>+4,1</sub>	16,6 <sub>+4,9</sub>	17,2 <sub>+4,5</sub>	14,4 <sub>+4,8</sub>	13,0 <sub>+3,2</sub>	14,0 <sub>+3,9</sub>	15,2 <sub>+5,1</sub>
Переключения	27,12 <sub>+9,90</sub>	38,70 <sub>+674</sub>	36,48 <sub>+15,30</sub>	33,80 <sub>+7,90</sub>	27,82 <sub>+9,26</sub>	29,96 <sub>+10,80</sub>	32,05 <sub>+4,26</sub>	33,52 <sub>+19,00</sub>
Распределение	22,76 <sub>+5,99</sub>	13,67 <sub>+3,95</sub>	9,6 <sub>+3,53</sub>	9,4 <sub>+2,26</sub>	17,75 <sub>+4,24</sub>	9,12 <sub>+2,8</sub>	5,35 <sub>+3,01</sub>	7,98 <sub>+3,56</sub>
Объем	3,9 <sub>+0,5</sub>	4,2 <sub>+0,4</sub>	3,6 <sub>+0,6</sub>	3,2 <sub>+0,7</sub>	3,3 <sub>+0,5</sub>	3,2 <sub>+0,5</sub>	2,9 <sub>+0,6</sub>	2,7 <sub>+0,5</sub>



способны поддерживать довольно значительное время. Об этом свидетельствуют данные, полученные после дневного отдыха, перед вторым тренировочным занятием, а также непосредственно после этого занятия. К концу рабочего дня зафиксировано самое низкое значение показателей, характеризующих интенсивность произвольного внимания боксеров.

Таким образом выявлено, что несмотря на индивидуальные отклонения, интенсивность внимания боксеров в подготовительном периоде имеет тенденции к снижению уровня его проявления к концу рабочего дня.

Устойчивость внимания квалифицированных боксеров характеризуется тем, что на фоне общего улучшения показателей в течение дня большое значение для уровня его проявления имеет степень физической нагрузки. Так, после утренней и вечерней тренировок, показатели устойчивости внимания снижаются до 11,2% ( $P < 0,001$ ) и 10,9% ( $P < 0,05$ ) соответственно.

Переключение с физической работы на умственную или отдых способствует повышению устойчивости внимания. Наиболее ярко это выражено в результатах, полученных во второй половине дня, когда наступает состояние естественного физического утомления от воздействия тренировочных нагрузок.

Сосредоточенность внимания улучшается сразу после интенсивной физической работы. В нашем случае улучшение сосредоточенности произвольного внимания достигло 32% ( $P < 0,001$ ). Дополнительная физическая нагрузка в виде второй тренировки на протяжении рабочего дня сопровождалась ухудшением этого свойства внимания. Накапливаемая за день усталость вполне достоверно характеризуется падением результатов работы с тестами и самые низкие показатели сосредоточенности произвольного внимания отмечены в конце дня, перед сном.

Представленные в таблице результаты, характеризующие объем и колебания внимания боксеров, позволяют утверждать, что для боксеров соответствующего уровня подготовленности указанные свойства внимания не могут в достаточной степени информативно характеризовать состояние спортсмена и его изменения под воздействием различных факторов.

Распределение внимания квалифицированных боксеров подвержено определенной зависимости от величины физической работы, выполненной спортсменами в течение определенного промежутка времени. Наивысшие показатели распределения внимания отмечены утром, затем происходит почти непрерывное его снижение, за исключением времени дневного отдыха, при котором зарегистрировано улучшение распределения внимания. Накопление усталости к концу рабочего дня способствует ухудшению распределения внимания, которое по нашим данным может снизиться более чем на 65%.

Таким образом, в начале подготовительного периода продуктивность произвольного внимания квалифицированных боксеров в значительной степени зависит от величины и интенсивности выполняемой физической работы.

Сравнение результатов, характеризующих уровень проявления произвольного внимания квалифицированных боксеров с показателями группы спортсменов игровиков и группы боксеров квалификации более ниже не выявило достоверных различий на данном этапе годового тренировочного цикла (табл.2).

Результаты исследования свидетельствуют о том, что в подготовительном периоде годового цикла тренировочного процесса продуктивность произвольного внимания в значительной степени определяется уровнем функциональной готовности спортсменов и не отражает специфические особенности их двигательной деятель-

Таблица 2

Показатели изменений некоторых свойств произвольного внимания у спортсменов в начале подготовительного периода

Спортивная специализация и квалификация	К-во наблюдений	Свойства внимания (условные единицы)		
		Интенсивность внимания	Устойчивость внимания	Переключение внимания
		$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$
Квалифицированные боксеры	18	35680 $\pm$ 757	84,5 $\pm$ 3,7	2740 $\pm$ 451
Боксеры низкого уровня квалификации	18	33460 $\pm$ 1508	77,0 $\pm$ 4,9	3110 $\pm$ 846
Квалифицированные спортсмены-игроки	13	37080 $\pm$ 866	78,5 $\pm$ 5,7	3360 $\pm$ 498
Различия между I и II группой спортсменов - P-	-	> 0,1	> 0,1	> 0,5
Различия между I и III группой спортсменов - P-	-	> 0,1	> 0,5	> 0,5
Различия между II и III группой спортсменов - P-	-	< 0,05	> 0,5	> 0,5

ности. По нашему мнению, это обусловлено характером выполняемой ими работы. Известно, что на этапе становления спортивной формы спортсменами широко используются средства и методы общей физической подготовки.

#### Структура произвольного внимания квалифицированных боксеров

Процесс совершенствования психологической подготовки квалифицированных боксеров на основе активизации их произвольного внимания возможен лишь при целенаправленном воздействии на лич-

ность спортсменов. При этом его необходимым условием является определение структурной организации произвольного внимания при выполнении специфической работы. Познание структуры произвольного внимания на различных этапах и периодах совершенствования мастерства квалифицированных боксеров открывает перспективу для выделения наиболее характерных для вида спорта свойств. В свою очередь, это способствует повышению эффективности мероприятий по активизации внимания спортсменов. Повышение уровня проявления определенных свойств произвольного внимания создает предпосылки для рационального использования психоэнергетического потенциала и улучшения качества психологической подготовки боксеров. ...

Рассматривая уровень проявления свойств произвольного внимания и динамику их изменения в режиме дня у квалифицированных спортсменов-боксеров, можно сделать вывод о том, что направленная физическая работа специфическим образом отражается на проявлении отдельных свойств внимания. Так, уровень проявления интенсивности, устойчивости, сосредоточения внимания под воздействием выполняемой работы, повышается и сохраняется в течение различных интервалов времени. Переключение и в большей степени, распределение произвольного внимания, наоборот, под воздействием физических нагрузок снижает уровень проявления. Объем и колебание внимания в различных условиях жизнедеятельности спортсменов изменяют свой уровень в незначительной степени. Таким образом, специфические условия занятий боксом способствуют формированию определенной структуры произвольного внимания. В рамках этой структуры уровень проявления отдельных свойств внимания неодинаков и зависит от многих факторов. По всей вероятности это положение обусловлено тем, что характерные особенности, присущие только данному виду спортивной деятельности, способствуют формированию организационной структуры психологического склада личности

## II

спортсменов-боксеров. В полной мере это относится к произвольному вниманию.

С этой целью было организовано и выполнено экспериментальное исследование устойчивости, интенсивности, переключений, распределения, сосредоточенности, колебания, объема произвольного внимания у большой группы боксеров при помощи и с использованием 9 разновидностей буквенных и цифровых тестов, теста с кольцами Ландольта. Изучение указанных свойств осуществлялось на различных этапах тренировочного и соревновательного процессов и в условиях освоения физических нагрузок различной степени интенсивности и объема.

С целью изучения особенностей проявления свойств внимания в тех или иных условиях подготовки использовался широкий круг средств и методов исследования психической сферы спортсменов. Для изучения проявления произвольного внимания боксеров при совершенствовании технической подготовки исследовалась его направленность, что субъективно оценивалось ими в ответах на вопросы специальной анкеты. Полученные данные свидетельствуют о том, что многие квалифицированные спортсмены по-разному оценивают некоторые детали основного рабочего движения. Так, 57,1% опрошенных полагают, что необходимо сосредоточиваться на усилиях работы передней руки; 33,3% полагают, что усилия работы, интенсивность передней руки должны быть умеренными, а 4,8% считают, что эти действия могут быть слабыми. Остальные спортсмены вообще не обращают внимания на распределения усилий при выполнении работы передней рукой. При выполнении действий второстепенной (сильной рукой) большинство боксеров (61,9%) отмечают, что рука выполняет работу с умеренной интенсивностью; 32% — со слабой; остальные — не обращают на это внимания.

По нашему мнению это свидетельствует о различной направленности внимания спортсменов в процессе совершенствования технического мастерства и является следствием определенной организации внимания при первоначальном обучении. Так, 66,7% опрошенных спортсменов указало, что на ранних этапах формирования специфических двигательных навыков им подробно не разъяснялось, а следовательно не обращалось внимания на конкретные исполнительные механизмы, за счет которых формируются правильные технические действия. Последствия определенных упущений тренеров и специалистов в период становления спортивного мастерства, одним из которых является неправильная организация внимания на узловых элементах техники, ощущаются на последующих этапах спортивного совершенствования. Судя по ответам на анкету, 95% квалифицированных спортсменов не обращают внимания на факторы, определяющие рациональную структуру движения, полностью доверяясь выработанному годами автоматизму. В процессе совершенствования спортивного мастерства выявлены характерные особенности проявления произвольного внимания у спортсменов различного уровня квалификации.

Так, изучая динамику интенсивности и устойчивости внимания спортсменов высокой (М.С.М.К., М.С., К.М.С.) и низкой (II и III разряд) квалификации мы обнаружили определенные различия в уровне проявления этих свойств на этапах годового цикла подготовки (табл.3).

По условиям эксперимента, спортсмены обеих групп выполняли одинаковую работу скоростного характера, состоящую из работы в полную силу с максимальным нанесением ударов 3 раунда по 3 минуты на боксерских снаряженных мешках с интервалом отдыха 60 сек. после каждого раунда. Разность между показателями исследуемых свойств произвольного внимания, фиксируемая до начала работы и после ее окончания, характеризовала степень воздействия нагрузки



Таблица 3

Изменение уровня проявления свойств произвольного внимания у квалифицированных боксеров в результате освоения стандартной нагрузки в различные периоды годового цикла подготовки

Группа спортсменов	Период : : тренировочного : : процесса	Количество : : тренировок : : дней	Величина изменения свойств внимания (%)			
			Интенсивность : : внимания	Достоверность : : различий	Устойчивость : : внимания	Достоверность : : различий
Квалифицированные боксеры (М.С.М.К., М.С., К.М.С.)	Подготовительный	18	+7,5	< 0,05	+9,5	< 0,05
	соревновательный	16	+6,9	< 0,01	+3,5	< 0,05
	переходный	12	+15,6	> 0,05	+16,2	< 0,01
Боксеры низкого уровня квалификации (II и III разряды)	подготовительный	15	+14,2	< 0,05	+14,5	< 0,05
	соревновательный	15	+13,1	< 0,05	+13,3	< 0,05
	переходный	14	+11,5	< 0,01	-11,1	< 0,01

на организм боксеров и ее реакции на нее.

Экспериментальное исследование выполнялось трижды: в середине подготовительного периода, в середине соревновательного и в переходном периодах. При этом соблюдались одинаковые и равные для всех условия.

Анализ полученных данных свидетельствует о том, что высококвалифицированные боксеры более устойчивы к нагрузкам, чем спортсмены низкого уровня квалификации. Высокоинтенсивная работа не вызывает у них столько глубоких сдвигов в уровне проявления интенсивности и устойчивости внимания, которое отмечено у спортсменов более низкой квалификации. Эта тенденция сохраняется почти на всех этапах годового цикла. Лишь в переходном периоде у спортсменов группы М.С.М.К., М.С. и К.М.С. уровень сдвигов изучаемых свойств выше. Причем у спортсменов II и III разрядов выполнение запланированной работы сопровождается снижением уровня проявления этих свойств. В остальных случаях работа способствовала повышению показателей интенсивности и устойчивости произвольного внимания.

На наш взгляд подобное состояние является следствием утраты спортивной формы в переходном периоде в результате ухудшения функциональных возможностей боксера и снижения физических кондиций. Кроме этого, в основе изменения характерных свойств внимания лежит влияние периода годового цикла подготовки спортсменов. Определяющим фактором для каждого из периодов является состояние и уровень функциональных возможностей спортсменов, что и обеспечивает конкретный уровень проявления характерных свойств.

Результаты наблюдений за деятельностью квалифицированных боксеров в различных условиях процесса совершенствования мастерства показали, что значительные изменения в уровне проявления

определенных свойств произвольного внимания происходят во время соревнований. Их стрессовый характер способствует проявлению самых различных вариантов структурной организации произвольного внимания. Однако, общей и главной особенностью при этом является наивысший уровень проявления того или иного, индивидуально значимого для спортсмена свойства произвольного внимания. Внешне эти проявления выражаются в различных формах, от глубокой сосредоточенности на собственной личности до повышенной общительности.

Выявление характера и закономерной проявления произвольного внимания в связи с конкретными условиями спортивной деятельности боксеров обеспечивает возможность максимальной реализации их психофизиологического потенциала и достижения высокой продуктивности в избранной специализации.

Наряду с этим немаловажное значение имеет и то, что вместе с оптимизацией спортивной подготовки боксеров в рамках процесса активизации их произвольного внимания происходит воспитание этой, жизненно важной психической функции.

С целью изучения вопроса влияния мобилизации произвольного внимания на результативность спортивной деятельности был осуществлен комплекс экспериментальных исследований некоторых аспектов работы квалифицированных боксеров с одновременным анализом собственных действий.

Задачей одного из таких экспериментов являлось изучение влияния активизации внимания на качество работы боксеров при проведении тренировочного поединка, продолжительностью 3 раунда по 3 мин. Интегральным критерием оценки продуктивности работы в различных условиях была выбрана эффективность и качество нанесенных ударов исследуемым боксером. В качестве дополнительных факторов, характеризующих деятельность в целом, изучалась производительность обеспечивающих систем организма – сердечно-сосу-

дистой и дыхательной систем, а также показатель эффективности двигательных навыков - активность и ведение поединка и мощность наносимых ударов.

У квалифицированных боксеров в условиях проведения поединка регистрировалась частота сердечных сокращений (ЧСС), частота дыхания (ЧД), темп ведения поединка и качество.

Спортсменам предлагалось дважды провести поединки с одними и теми же партнерами.

Первый контрольный поединок не предусматривал выполнение определенного задания, а в ходе проведенного второго поединка спортсменам давалось задание акцентировать свое внимание на правильное выполнение технических действий, активность ведения поединка (согласованной работе рук, ног, туловища, распределении усилий в цикле двигательного действия и другие элементы).

Перед началом эксперимента выполнялась привычная для спортсменов разминка, а повторный поединок осуществлялся не ранее чем через 5 часов. Этим обеспечивались одинаковые условия проведения поединков.

Анализ полученных данных показал, что при проведении поединка с заданием мобилизовать произвольное внимание на технике выполнения элементов рабочего движения, сопровождается экономизацией фиксируемых физиологических параметров. Если перед началом поединка данные ЧСС и ЧД у спортсменов практически одинаковы, то уже в начале проведения поединка с заданием активизировать внимание на выполнение технических действий, ЧСС на 8,3% экономичней ( $P < 0,01$ ), снижение ЧД - не достоверно ( $P > 0,1$ ).

В процессе дальнейшего проведения поединка и под влиянием развивающегося утомления разница регистрируемых показателей более существенна. Так, показатели ЧСС в конце повторного поединка стали эффективнее, также наблюдается изменение на 5,9%

( $P < 0,01$ ); ЧД на II,5% ( $P < 0,05$ ). Сравнение технического параметра двигательного действия (активность ведения поединка) свидетельствует о том, что активизация внимания спортсмена вполне достоверно сказывается на его выполнении. Темп при проведении второго поединка снизился на 2,4% ( $P < 0,001$ ). По качеству выполнения ударов повысилось, так как при уменьшении общего их количества не происходит снижение их качества, а наоборот намечается улучшение качества (мощность, скорость и точность нанесения).

Все это дает право утверждать, что регулирование темпа поединка при направленной психологической подготовке следует рассматривать как один из резервов роста технического мастерства и повышения уровня спортивной подготовки.

#### Методы совершенствования психологической подготовки боксеров на основе управления их произвольным вниманием

С целью научного обоснования методов совершенствования психологической подготовки квалифицированных боксеров было организовано и осуществлено экспериментальное исследование некоторых показателей их деятельности в условиях различной организации произвольного внимания. Объектом изучения явились структурные параметры техники боксеров, которые оценивались на основании биомеханического анализа кинограмм, фиксирующих работу спортсмена с выполнением конкретизированных задач действия.

Результаты анализа техники бокса при выполнении заданий (табл.4) свидетельствуют о том, что предварительная психологическая подготовка, в определенной степени, способствовала повышению качества проделанной работы у спортсменов экспериментальной группы. Так, коэффициент продуктивности техники, при выполнении задания осуществить сильный эффективный удар, повысился

2136/7

Показатели уровня технической подготовки квалифицированных боксеров в различных условиях организации произвольного внимания

Таблица 4

Работа боксеров в произвольной координации	Выполнение удара, приближенного к максимальной силе	Выполнение удара с возможной максимальной быстротой	Разница между		
			I и II задачами	I и III задачами	II и III задачами
$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	p	p	p
$\frac{85+2}{81+3}$	$\frac{64+2}{65+2}$	$\frac{107+2}{109+2}$	1%	3,6%	4,5%
3,8 >0,2	0,9 >0,8	2,6 >0,3	3,7%	9,6%	6,3%
$\frac{47,53+1,05}{49,36+0,50}$	$\frac{51,51+1,26}{48,51+1,50}$	$\frac{51,99+1,97}{48,66+1,2}$	-	-	-
3,8 >0,2	7,8 <0,05	6,5 <0,1	>0,8 >0,3	>0,2 <0,5	>0,2 >0,5
			9,7%	8,7%	1%
			1,6	1,4	0,3
			<0,01 >0,6	<0,05 >0,2	>0,8 >0,5

Примечание: в числителе - показатели спортсменов экспериментальной группы  
в знаменателе - показатели спортсменов контрольной группы



на 9,7% ( $P < 0,01$ ) по сравнению с исходным.

У спортсменов контрольной группы не обнаружено каких-либо существенных различий в уровне технического мастерства.

Активизация произвольного внимания квалифицированных боксеров в процессе совершенствования методики психологической подготовки, явилась основой повышения продуктивности функционирования двигательной сферы спортсменов, более полного проявления их мышечно-двигательного потенциала и улучшения индивидуальных спортивных показателей.

Данные, полученные в результате выполненного исследования позволяют сделать заключение о том, что методика совершенствования психологической подготовки квалифицированных боксеров на основании активизации свойств произвольного внимания вполне оправдана и соответствует задачам оптимизации процесса их спортивного совершенствования.

#### ВЫВОДЫ

1. Проведенные нами исследования позволяют считать, что повышение эффективности процесса спортивного совершенствования боксеров высокой квалификации находится в прямой зависимости от условий наиболее рациональной организации их произвольного внимания.

Уровень проявления свойств произвольного внимания квалифицированных боксеров на различных этапах процесса подготовки неодинаков и зависит от периода тренировочной деятельности, состояния спортивной формы, функциональной готовности спортсменов и характера выполняемой работы.

2. Длительная спортивная специализация способствует формированию характерной структурной организации произвольного внимания. При этом, наиболее информативными свойствами у квалифицированных боксеров являются: интенсивность сосредоточения, устойчивость произвольного внимания (коэффициент колеблется от  $r = 0,695$  до  $r = 0,936$ ).

3. Изучение динамики структурной организации произвольного внимания боксеров высокой квалификации в процессе овладения тренировочными и соревновательными нагрузками, может служить одним из надежных методов комплексного определения функционального состояния боксеров и степени их тренированности. Данные, характеризующие динамику проявления свойств произвольного внимания, целесообразно использовать в процессе планирования учебно-тренировочной деятельности в боксе. Уровень проявления характерных свойств произвольного внимания боксеров необходимо учитывать в процессе долгосрочного планирования с целью достижения необходимых показателей.

4. Значительные резервы совершенствования спортивного мастерства боксеров заложены в целенаправленной активизации их произвольного внимания. При этом направленность произвольного внимания боксеров на выполнение технических элементов рабочего движения способствует повышению их качества. Сосредоточение внимания на ограниченном круге контролируемых элементов удара эффективнее, чем распределение внимания на их множестве.

При совершенствовании технического мастерства боксеров высокой квалификации наиболее целесообразна направленность внимания на скоростно-силовые признаки движения.

5. На основании целенаправленной активизации произвольного внимания происходит совершенствование сенсорно-перцептивной организации личности боксеров высокой квалификации, что выражается в повышении мышечно-двигательно чувствительности ( $P < 0,05$ ) и улучшении специализированного восприятия чувства необходимой боевой дистанции, а также чувства партнера в поединке.

6. В процессе психологической подготовки наиболее действенными методами активизации произвольного внимания боксеров высо-

кой квалификации является конкретизация задач действия, а также выполнение целенаправленной физической работы общего и специального характера.

Для этих целей необходимо использовать упражнения, требующие сложной координации движений, содержащие элемент риска, незнакомые и малоосвоенные двигательные действия. Это обеспечивает наибольшее повышение уровня характерных свойств произвольного внимания.

Список опубликованных работ по теме диссертации

1. Мокеев Г.И., Никифоров Ю.Б., Овакян М.А., Савченко Р.Г., Хускутдинов О.Н. Контроль состояния боксеров с помощью самооценок //Тезисы докладов Всесоюзной конференции "Педагогические проблемы высшего спортивного мастерства" - Минск. 1980 БГИФК - С. 62.

2. Мокеев Г.И., Мукашов Р.М., Савченко В.Г. Опыт построения предсоревновательной подготовки боксеров //П-я Республиканская межвузовская научно-методическая конференция. - Балтийский гос.университет, ДГИФК - 1988. - С.109.

3. Савченко В.Г. Специализированные качества боксера с учётом проявления их произвольного внимания //Методические рекомендации для студентов и преподавателей институтов физической культуры. Днепропетровск. - 1988 - С. 16.

4. Савченко В.Г., Ширяев А.Г., Поляков А.Н. Организация произвольного внимания боксеров в процессе тренировочного занятия //Методические рекомендации для студентов и преподавателей институтов физ.культуры. Днепропетровск - 1988 - С.22.

5. Савченко В.Г., Ширяев Л.Г., Поляков А.Н. Особенности учебно-тренировочного процесса с начинающими боксерами //Методические рекомендации для студентов и преподавателей

институтов физической культуры. Днепропетровск - 1988 - С. 16.

6. Савченко В.Г., Ширлев А.Г., Поляков А.Н. Оптимизация внеучебной работы по физическому воспитанию студентов //Методические рекомендации для студентов и преподавателей институтов физической культуры. Днепропетровск - 1988 - С. 13.

7. Савченко В.Г., Поляков А.Н., Волянский М.А. Организация самостоятельной работы студентов при подготовке дипломных и курсовых работ по боксу //Методические рекомендации для студентов институтов физической культуры. Днепропетровск - 1989 - С.14.

8. Савченко В.Г., Поляков А.Н., Раскопов Н.Ф. Основы силовой подготовки начинающего атлета //Методические рекомендации для студентов и преподавателей институтов физической культуры. Днепропетровск - 1989 - С. 14.

Работа по теме диссертации была доложена на научно-практической конференции Днепропетровского государственного института физической культуры 1-3 февраля 1989г.

