

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ КІКБОКСИНГОМ НА КОНЦЕНТРАЦІЮ ТА УВАГУ ШКОЛЯРІВ- СПОРТСМЕНІВ**

*О. В. Чудовський, С. В. Мединський  
Львівський державний університет  
фізичної культури*

**Анотація.** Для визначення впливу занять кікбоксингом на концентрацію та увагу школярів-спортсменів застосовано коректурну проба Бурдона. Констатовано зростання концентрації та уваги школярів після тренувань.

**Ключові слова:** навчання, школярі, увага, концентрація, кікбоксинг.

**Постановка проблеми.** Проблема фізичного, психологічного, інтелектуального відновлення школярів в освітньому процесі ВНЗ, щороку набуває особливої значущості, що пояснюють постійним погіршенням стану здоров'я молоді, зумовленим несприятливими соціально-економічними умовами в багатьох країнах світу й, зокрема, в Україні. Зв'язки фізичного виховання з розумовим різнобічні. Насамперед, продумана шкільна система фізичного виховання може бути надійним підґрунтям високого рівня розумової працездатності протягом всього навчального дня.

Освітня суть фізичного виховання тісно пов'язана із вихованням пізнавальної активності і таких якостей розуму як допитливість, динамічність, гнучкість і гострота, для чого у фізичному вихованні, немало можливостей. Рухова діяльність суттєво впливає на розвиток психічних процесів, що лежать в основі мислення. Під впливом занять фізичними вправами розвивається рухова, слухова, зорова пам'ять, спостережливість і увага.

**Аналіз останніх досліджень.** Переходячи з молодшої школи у старшу у дітей змінюється величина навантаження, збільшується кількість уроків, а також збільшується обсяг матеріалу який діти повинні вивчити. В зв'язку з цим діти починають перенапружуватись і починають перевтомлюватись і їхня працездатність сильно знижується. Тому потрібно допомогти дітям зберегти працездатність на високому рівні, а також покращити настрій заняттями спортом для повернення їх у нормальний стан і досягнення високої успішності в середній школі.

Держава приділяє значну увагу профілактиці дітей у навчальних закладах та формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді розвитку здоров'я школярів, підвищенню рівня їхньої працездатності [3].

Проблема здоров'я молоді є найактуальнішою та досі не розв'язаною. Аспекти відновлення працездатності школярів, здоров'язбереження у школі пов'язане насамперед із втратою значущості фізичної праці та гіпокінезією, оскільки науково-технічний прогрес звільнив людину від обов'язкової фізичної активності, а також із детренованістю організму, стресами, негативним екологічним впливом [1].

Специфіка практичної діяльності у процесі занять кікбосингом, ігор і змагань дозволяє вдосконалювати такі інтелектуальні здібності учнів як аналіз, порівняння і проектування своїх дій. Вона фактично відтворює життєві ситуації, а тому має велике значення для розвитку дітей та підлітків. Сенсорна діяльність суттєво впливає на розвиток психічних процесів, що лежать в основі мислення. Під впливом занять фізичними вправами розвивається рухова, слухова, зорова пам'ять, спостережливість і увага. У свою чергу інтелектуально розвинені учні досягають кращих результатів у фізичній культурі та спорті. Більше того, однією з причин неуспішності у фізичному вихованні школярів є відставання в інтелектуальному розвитку.

**Мета дослідження.** Вияснити вплив занять кікбоксингом на концентрацію та увагу школярів-спортсменів по середині навчального тижня.

### **Результати досліджень та їх обговорення.**

Нами застосовувалася коректурних проба Бурдона – буквенний варіант [2]. Дітям шкільного віку, було запропоновано до та після тренувань методику дослідження уваги. Їм представлявся бланк з різними буквами 40 рядів по 40 букв у кожному. Досліджувані повинні у кожному ряду викреслити визначену букву і підкреслити іншу. Тестування проводилося протягом 1 хвилини. Об'єм уваги оцінювався по кількості букв, які продивилися, концентрація – по кількості зроблених помилок; таким чином по даній методиці оцінювалося два показники: концентрація та увага.

Дослідження проводилося протягом місяця з періодичністю в сім днів (по середам) з групою 20 учнів до тренування та після тренування протягом двох місяців. Додатково до занять фізичними вправами та після проведення тренування було виміряно ЧСС і АТ з метою визначення часу проведення тестування після тренування, коли учні-студенти відновляться. Вимірювання по завершенню тренування проводилися після дихальних вправ та відновлення. Нами було вираховано середні значення для групи учнів-спортсменів таблиця 1.

Результат показав, що після напруженого дня в школі, з напруженою розумовою діяльністю школярі допускали 7–8 помилок на концентрацію та встигали дослідити у межах 500–700 знаків. Отримані результати вказують на значне навантаження на нервову систему, що призводило до зниження розумової працездатності після шкільних уроків під впливом втоми (норма об'єму

уваги – 850 знаків і вище, концентрація – 5 помилок і менше).

Таблиця 1

**Середні значення  
коректурної проби Бурдона**

Період, №, час	Перегл. знаки	Прав. підкресл	Неправ.	Помилки	Коефіцієнт правильності	Коефіцієнт продуктивності
До:						
1 (1 хв.)	733	33	16	0	0,3	366
2 (1 хв.)	603	20	5	0	0,45	452
3 (1 хв.)	531	0	11	3	-3,6	-1922,1
4 (1 хв.)	527	10	1	5	0,4	316,2
5 (1 хв.)	509	0	15	5	-3	-1527
Після:						
6 (1 хв.)	927	57	21	1	0,62	574,74
7 (1 хв.)	899	41	5	11	0,69	620,1
8 (1 хв.)	845	39	10	2	0,70	591,3
9 (1 хв.)	753	34	13	9	0,47	353
10 (1 хв.)	804	37	9	1	0,75	594,7

Після заняття фізичними вправами кількість помилок у запропонованому тесті зменшилася на 3–4 у середньому на одну особу та кількість

знаків, які школярі встигали продивились збільшилась, у середньому, на 100–200. Концентрація зросла в середньому на 20–30%, а увага дійшла до норми чи зросла на 15–25 %.

**Висновки.** Систематичні заняття кікбоксингом, дало позитивний ефект для зняття втоми та розвантаження напруги після напруженого шкільного дня. Концентрація та увага школярів підвищилася та додала емоційну наснагу для подальших тренувань. Це свідчить, що діти, які займаються кікбоксингом та іншими фізичними вправами, стали краще думати та концентрувати свою увагу довше, а також їх емоційний стан змінювався в кращу сторону і це мотивує їх займатися кікбоксингом та покращує перспективи у навчанні.

### **Список літературних джерел**

1. Авратинский И. М. Охранная политика Украины в области охраны здоровья подрастающего поколения / И. М. Авратинский, Е. И. Бурденюк, И. В. Иванова. – Львов, 1993. – Ч. 1. – С. 9–13.
2. Корректурная проба Бурдона. Визначення стійкості уваги [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://ualingret.ru/faq/26616-korrekturnaja-proba-burdona-viznachennja-stijkosti.html>.
3. Про посилення роботи щодо профілактики захворюваності дітей у навчальних закладах та формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді : наказ МОН та МОЗ України № 242/178 від 21.04.2005 р. // Освіта України. – 2005. – № 31. – С. 1–4.