Введение

Развитие внимания и способы его поддержания главным образом связано с направленностью и сосредоточенностью сознания на каком-либо предмете, а функционирование внимания связано с процессом активации неспецифических отделов мозга: от ретикулярной формации до коры больших полушарий (лобные доли). Активация приводит к возникновению доминантного очага возбуждения, что способствует направленности и сосредоточению сознания человека на значимом для него в данный момент времени раздражителе. В то же время восприятие других сигналов, одновременно поступающих из внутренней и внешней среды, тормозится.

Из этих фраз вытекает определение **внимания** – это направленность и сосредоточенность сознания на каком-либо предмете, явлении, действии. Главная особенность внимания состоит в том, что оно не существует вне какого-либо действия, само по себе. Лишь выполняя перцептивные, умственные или двигательные (в том числе и различные комбинированные) действия, человек включает механизмы внимания. Не случайно внимание характеризуют как процесс, обеспечивающий «рабочее состояние сознания».

Активность же спортсменов на тренировочных занятиях определяется особенностями распределения и объема внимания и тем, как тренер соблюдает дидактические принципы педагогического процесса. Все существующие принципы делятся на 2 группы: 1 – отражает мировоззренческую сторону обучения – учения, другая – процессуально-техническую.

Следует остановиться на тех, которые способствуют повышению учебной активности спортсменов. Основными из них являются следующие:

* ***Принцип оптимальной трудности заданий:*** упражнение, даваемое спортсменам для выполнения, должно быть посильно для них, и в то же время принуждать их прилагать значительные усилия, определяя оптимальные трудности задания.
* ***Принцип сознательности:*** спортсмены должны осознать роль физических упражнений в моральном, волевом, эстетическом и этическом воспитании.
* ***Принцип связи обучения с практической жизнью:*** сознательное усвоение учебного материала отмечается в полной мере только в том случае, если оно имеет для спортсмена определенный жизненный смысл.

Внимание является одним из главных факторов принципа индивидуализации, т. к. этот термин обозначает индивидуальные особенности каждого спортсмена, которые следует учитывать распределение и объем внимания каждого спортсмена.

На тренировочных занятиях принцип индивидуализации проявляется также в выборе и выполнении учебных заданий. У каждого спортсмена складывается собственный темп овладения учебным материалом (в зависимости от способностей, уровня подготовленности, типологических особенностей темперамента и характера) и индивидуальный оптимальный уровень нагрузки (в психофизиологическом аспекте). В соответствии с этим тренер обязан индивидуализировать меру воздействия на спортсменов и обязательно учитывать особенности распределения и объема внимания, особенно у спортсменов.

**Целью нашего исследования является:** Изучение особенностей распределения и объема внимания боксеров группы начальной подготовки 7–9 лет.

***Задачи*:**

1. Изучить литературные источники по вопросу распределения и объема внимания у боксеров группы начальной подготовки 7–9 лет.
2. Провести констатирующий эксперимент по выявлению особенностей распределения и объема внимания у боксеров группы начальной подготовки 7–9 лет на тренировочных занятиях.
3. Разработать рекомендации по улучшению распределения и объема внимания у боксеров группы начальной подготовки 7–9 лет на тренировочных занятиях.

## 1. Понятие внимания

Внимание не является процессом отражения действительности как ощущение, восприятие, воображение и мышление. Оно представляет собой одну из сторон психологической деятельности – ее динамику.

Внимание повышает эффективность соответствующей психологической деятельности. Оно выражается в более ясном и отчетливом протекании психических действиях, сопутствующих вниманию, движения выполняются аккуратно и четко. При наличии внимания психологическая деятельность протекает с большей интенсивностью, чем при его отсутствии. В каждый данный момент содержание психологической деятельности связано с относительно небольшим количеством явлений и действий. Из большего количества раздражителей, действующих на человека в данный момент, он воспринимает не все, а только небольшое число, не обращая особого внимания на остальные, не имеющие в данный момент отношения к его деятельности.

Внимание имеет избирательный характер: мы выбираем из большого числа объектов лишь некоторые, на которых и сосредотачивается наша психологическая деятельность. При наличии внимания психологическая деятельность становится более организованной. Восприятие со вниманием всегда отмечается упорным характером: мы воспринимаем только то, что относится к задаче, стоящей перед нами, не отвлекаясь на побочные раздражители. Организационное значение внимания имеет и в процессах мышления. Когда мышление сопровождается сосредоточением внимания, оно протекает упорядоченно, приобретает стройный характер; мысли идут в определенной последовательности, связываясь друг с другом по существующим признакам. При ослаблении внимания мышление становится неорганизованным: течение мыслительных процессов отмечается отсутствием стройности, наблюдаются частые отвлечения мысли, между отдельными из них устанавливаются случайные связи по несуществующим признакам. При отсутствии внимания течение мыслей приобретает хаотический характер, они связываются друг с другом случайным образом, сменяют друг друга путем чисто механических ассоциативных связей, непланомерно, неупорядоченно.

Внешнее внимание выражается в движениях, с помощью которых мы приспособляемся к лучшему выполнению требуемых действий. При этом лишние, мешающие этой деятельности движения, затормаживаются.

**1.1 Физиологические основы внимания**

С физиологической точки зрения **внимание** – это нервная деятельность определенного участка коры больших полушарий головного мозга, в данный момент и при данных условиях обладающего оптимальной (т.е. наилучший при данных обстоятельствах) возбудимостью, тогда как остальные участки коры находятся в состоянии более или менее пониженной возбудимости.

Внимание не имеет такого специального нервного центра, как зрительные, слуховые и другие ощущения и восприятия, а также движения, связанные с деятельностью определенных участков коры больших полушарий головного мозга. При отсутствии абсолютно точной локализации психологических функций, зрительные восприятия связаны с деятельностью иных участков коры головного мозга, чем слуховые, что движения рук и ног управляются иными центрами двигательного участка коры, чем речевые движения. Физиологически внимание обусловлено работой нервных центров, с помощью которых осуществляются сопровождаемые вниманием психологические процессы.

В участках коры с оптимальной возбудимостью легко образуются новые условно рефлекторные связи и успешно вырабатываются дифференцировки. Этим объясняется ясность и отчетливость сопровождаемых вниманием психологических процессов. Участки коры с оптимальной возбудимостью являются творческим отделом больших полушарий головного мозга в данный момент. Оптимальное возбуждение постоянно перемещается по всему пространству больших полушарий в зависимости от полученных в процессе данной деятельности раздражений. Соответственно изменяются по своим размерам и постоянно перемещаются в коре и участки с пониженной возбудимостью.

Участки с повышенной и пониженной возбудимостью взаимосвязаны с своей деятельности по закону «индукции», когда в каком-то определенном участке коры головного мозга начинается сильное возбуждение, то одновременно по индукции в других участках коры, не связанных с выполнением данной деятельности, возникает торможение, затухание или даже полное прекращение нервного процесса, в результате чего одни центры оказываются возбудимыми, другие – заторможенными.

Для объяснения физиологических механизмов внимания известное значение имеет выдвинутый А.А. Ухтомским принцип доминанты. В каждый данный момент в коре больших полушарий головного мозга имеется участок (очаг) с повышенной нервной возбудимостью, господствующий (доминирующий) над остальными частями коры. При некоторых условиях (оптимальная степень возбуждения) он усиливается за счет других нервных импульсов, обычно вызывающих другие реакции. Но при максимальной степени нервного возбуждения в доминируемом очаге побочные импульсы не только не содействуют его усилению, но и вызывают в нем торможение и приведет в нарушению концентрации внимания.

**1.2 Свойства внимания**

**Колебание внимания.** Оно выражается в периодической смене объектов, на которые оно обращается.

Колебание внимания следует отличать от повышения или понижения интенсивности внимания, когда в отдельные отрезки времени оно бывает то более, то менее напряженным. Колебание внимания наблюдается даже при самом сосредоточенном и устойчивом внимании. Выражается оно в том, что при всей устойчивости и сосредоточенности на данной деятельности внимание в какие-то определенные моменты переходит с одного момента к другому, с тем, чтобы через некоторый промежуток времени вновь вернуться к первому.

Колебание внимания объясняется утомлением нервных центров в процессе деятельности, выполняемой с напряженным вниманием. Деятельность определенных нервных центров не может продолжаться без перерыва с высокой интенсивностью. При напряженной работе нервные клетки быстро истощаются и нуждаются в восстановлении израсходованных веществ. Наступает охранительное торможение, в результате которого возбудимый процесс в данных, только что усиленно работавших клетках, ослабевает. Возбуждение в тех центрах, которые до этого были заторможены, повышается и внимание отвлекается на посторонние раздражители, связанные с этими центрами.

**Объем внимания.** Объем внимания характеризуется количеством объектов или их элементов, которые могут быть одновременно воспринимать с одинаковой степенью ясности и отчетливости в один момент.

Чем больше предметов или их элементов воспринимается в один момент, тем больше объем внимания. Чем меньше таких объектов мы схватываем в одном акте восприятия, тем меньше объем внимания и тем менее эффективной будет выполняемая деятельность. В данном случае под «моментом» понимается такой краткий промежуток времени, в течение которого человек может воспринять предъявленные ему объекты только один раз, не успевая перевести взор с одного предмета на другой. Длительность такого отрезка времени составляет приблизительно 0,07 сек.

Объем внимания может быть расширен путем тщательного изучения объектов в той ситуации, в которой приходится воспринимать. Когда деятельность протекает в знакомой обстановке, объем внимания повышается и мы замечаем больше элементов, чем когда приходится действовать в неясной или мало понятной ситуации. Объем внимания опытного, знающего данное дело человека будет больше, чем объем внимания неопытного, не знающего это дело человека.

Увеличение объема внимания достигается также в процессе его воспитания путем осмысливания данной деятельности и накопления относящихся к ней знаний. Большое значение при этом имеет тренировка в данном виде деятельности, в ходе которой совершается процесс восприятия и человек учится воспринимать отдельные элементы сложных объектов и ситуаций не изолированно, а группируя по существующим связям.

Объем внимания характеризуется количеством однородных объектов и их элементов, воспринимаемых одновременно с одинаковой ясностью и отчетливостью. Например, ясное и отчетливое восприятие движений рук, ног, головы во время выполнения упражнения. В объем внимания входят не только ясно и отчетливо воспринимаемые движения, но и отдельные положения. При распределении внимания требуется, уделяя достаточное внимание одним действиям, другим действиям уделять лишь некоторое внимание.

**Интенсивность внимания.** Интенсивность внимания характеризуется относительно большей затратой нервной энергии на выполнение данного вида деятельности, в связи с чем в этой деятельности психологические процессы протекают с большей ясностью, четкостью, быстротой. В процессе выполнения той или иной деятельности оно может проявляться с разной силой. Во время любой работы у человека бывают моменты направленного внимания и моментно ослабленного внимания. В состоянии утомления человек не способен к направленному вниманию, не может сосредоточиться на выполняемой деятельности, т. к. его нервная система очень утомлена предшествующей работой, что сопровождается усилением тормозных процессов в коре головного мозга и появлением как охранного сонливости торможения. Физиологически интенсивность внимания обусловливался повышенной степенью возбудимых процессов в определенных участках коры при одновременности процессов торможения других.

Устойчивость внимания объясняется наличием выработанных в процессе практики динамических стереотипов нервных процессов, в результате чего данная деятельность может совершаться легко и непринужденно. Когда такие динамические стереотипы не выработаны, нервные процессы излишне иррадируют, захватывают ненужные участки коры, межцентровые связи устанавливаются с трудом, отсутствует легкость переключения с одних элементов деятельности на другие.

Устойчивость внимания повышается при соблюдении:

а) оптимального темпа работы (при слишком замедленном или чрезмерно убыстренном темпе устойчивость внимания нарушается),

б) оптимального объема работы (при чрезмерном объеме заданной работы внимание часто становится неустойчивым),

в) разнообразие работы (однообразный, монотонный характер работы вредно отражается на устойчивости внимания и наоборот – внимание становится устойчивым, когда работа включает разнообразные виды деятельности, когда изученный предмет рассматривается и обсуждается с различных сторон).

**Устойчивость –** это длительное удержание внимания на предмете или какой-либо деятельности. Устойчивым называется внимание, способное в течение долгого времени оставаться непрерывно сосредоточенным на одном предмете или на одной и той же работе.

И.П. Павлов говорил о своей работе: «*Это прежде всего упрямая сосредоточенность мысли, учение неотступно думать об избранном предмете, с ним ложиться и с ним вставать».*

**Сосредоточенность –** удержание внимания на одном объекте или одной деятельности при отвлечении от всего остального. Сосредоточенность внимания обычно связана с глубоким, действенным интересом к деятельности, каком-либо событию или факту. Степень или сила сосредоточенности – это концентрация или интенсивность внимания.

**Концентрация –** поглощение внимания одним объектом или одной деятельностью. Показателем интенсивности внимания является невозможность отвлечь внимание от предмета деятельности посторонними раздражителями.

Противоположностью устойчивого внимания является внимание **неустойчивое, колеблющееся,** ослабляющееся и отвлекающееся в сторону.

Устойчивость внимания у разных людей различна. Одни могут очень долго, без отвлечения, сосредотачиваться на предмете своей деятельности, другие обладают этой способностью в значительно меньшей мере. Но устойчивость внимания может колебаться и у одного и того же человека. Это зависит от осознания цели деятельности и ее значимости, от отношения к выполняемой работе.

Внимание не может долго задерживаться на неподвижном объекте, если мы не можем его рассматривать с разных сторон. Чем богаче различными своими свойствами объект, тем легче сосредоточить внимание на нем в течение длительного времени.

**Распределение внимания –** это умение выполнять 2 или более различные деятельности, удерживая на них свое внимание.

Чтобы успешно выполнять одновременно 2 работы, хотя бы 1 из них надо знать настолько хорошо, чтобы выполнялась автоматически, сама собой, а человек лишь время от времени контролировал и регулировал ее сознательно. В этом случае основное внимание можно будет уделить второй работе, менее знакомой человеку.

Умение распределять свое внимание развивается постепенно с возрастом. Дети 7–9 лет плохо распределяют внимание, они еще не умеют этого делать, у них нет опыта, автоматических умений, поэтому не следует предлагать им одновременно выполнять 2 дела или при выполнении одного дела отвлекать внимание ребенка на другие. Но способность развитию этого умения необходимо.

Под распределением внимания мы понимаем способность боксера направлять свое внимание одновременно на несколько разнородных объектов, объединенных в одно целое, или способность выполнять деятельность, состоящую из многих одновременно выполняемых разнородных операций, элементов, действий. Боксер, выполняя физическое упражнение, должен следить за движениями своих рук, ног, корпуса и одновременно следить за теми же движениями соперника, командами тренера и выполнять его команды.

**Переключение –** это сознательное и осмысленное перемещение внимания с одного предмета или действия на другое, это перестройка внимания, переход его с одного объекта на другой в связи с изменением задачи деятельности. Существенной стороной внимания является его переключение, т.е. Способность быстро переходить от одной деятельности к другой.

Успех переключения зависит от особенностей предыдущей и новой деятельности и от личных качеств человека. Если предыдущая работа интересная, а последующая нет, то переключение происходит «трудно» и наоборот.

Переключение внимания всегда сопровождается некоторым напряжением, выражающееся в волевом усилии. Боксерам именно поэтому бывает трудно начинать новую работу, особенно если она не очень нравится, а предыдущая деятельность наоборот была более интересной.

Если отвлекаясь, человек меняет объем внимания, то, переключая внимание, он сознательно ставит цель заняться чем-то новым.

Внимание быстрее и легче переключается от менее важного для личности предмета к более значимому.

В переключении внимания ярко проявляются индивидуальные особенности человека – одни люди могут быстро переходить к новой деятельности, а другие медленно, с трудом. Разные виды деятельности требуют разных форм внимания.

**Внимание и рассеянность.** Обычно внимание противопоставляется рассеянности. Рассеянность может быть результатом неустойчивости. Слабости внимания. Человек ни на чем не может сосредоточиться долгое время, его внимание непрерывно перескакивает с одного на другое. Такое внимание характерно для детей. Но рассеянность может иметь и совершенно другую причину. Человек настолько сильно сосредоточен на одном предмете, деятельности, что не способен замечать ничего другого, поэтому и рассеян.

**1.3 Виды внимания**

В зависимости от причин, его вызывающих, внимание может быть произвольным или преднамеренным, и непроизвольным или непреднамеренным.

**Непреднамеренное внимание** называется внешними причинами – теми или другими особенностями объектов, действующих на человека в данный момент. Ими могут быть интенсивность раздражения, новизна, необычность объекта, его динамичность.

Интенсивность раздражения заключается в более сильном действии объекта, привлекающего к себе внимание. Однако это свое свойство объекты охраняют лишь до тех пор, пока человек не привык к данной степени интенсивности.

Новизна, необычность объекта, даже если он и не выделяется интенсивностью своего действия, также становится стимулом внимания.

Резкая смена, динамичность объекта, наблюдающиеся при сложных и длительных действиях, всегда вызывают особое внимание.

По своим физиологическим механизмам непреднамеренное внимание является ориентирным рефлексом в его различных видах. Во всех случаях непреднамеренное внимание возникает в результате внешних раздражении, которые на основании постоянных врожденных или предварительно выработанных условных связей вызывают оптимальное возбуждение в определенных условиях коры головного мозга и соответственно ориентированные реакции.

Для непреднамеренного внимания характерно то, что:

1. человек предварительно не готовится к данному восприятию или действию,
2. оно наступает внезапно, сразу же после воздействия раздражения и в своей интенсивности обусловливается его особенностями,
3. оно является скоропреходящим: длится, пока действуют соответствующие раздражители и, если не принять необходимых мер к его закрытию в форме преднамеренного, прекращается.

**Преднамеренное (произвольное) внимание** возникает в результате сознательных усилий человека, направленных на лучшее выполнение той или иной деятельности. Оно характеризуется целенаправленностью, организованностью, повышенной устойчивостью.

Целенаправленность. Произвольное внимание определяется задачами стоящими перед человеком в той или иной деятельности. Преднамеренное внимание вызывают не все объекты, а только те, которые связаны с задачей, выполняемой в данный момент.

Организованность. При преднамеренном внимании мы заранее направляем на него свое внимание, проявляем умение организовать необходимые для данной деятельности психологические процессы.

Повышенная устойчивость. Преднамеренное внимание позволяет организовать работу на протяжении более и менее долгого времени, оно связано с планированием этой работы.

По своим физиологическим механизмам преднамеренное внимание связано с оптимальными нервными возбудителями определенных условий коры больших полушарий головного мозга, вызывающиеся и поддерживающиеся раздражениями 2-й сигнальной системы.

Преднамеренное внимание связано всегда со словами, в которых мы выражаем наше намерение или внутренний инструктаж, как надо поступать, на что обращать внимание. Эти слова – видимые, слышимые или……

1. Интересы человека, побуждающие его к занятию данным видом деятельности.
2. Сознание долга и своих обязанностей, способствующих выполнению данного вида деятельности.

Воспитание преднамеренного внимания связывается с формированием мировоззрения, моральных убеждений и принципов, сознания общественной значимости и необходимости данной деятельности. По существу непреднамеренное внимание является волевым процессом и должно быть связано с воспитанием воли.

**Статическое и динамическое внимание.** Эти 2 вида внимания обнаруживают себя в процессе длительной работы, требующей на свое выполнение длительного времени.

Статическим называется такое внимание, высокая интенсивность которого легко возникает в самом начале работы и сохраняется на протяжении всего времени ее выполнения. Такое внимание не требует особого «разгона», постепенного накапливания. Оно с самого начала работы отличается максимальной степенью интенсивности.

Динамическим называется такое внимание, которое в начале работы характеризуется малой интенсивностью и только с помощью больших усилий повышает свою интенсивность. В начале работы оно неинтенсивное.

Для динамического внимания характерно также затрудненное переключение с одного вида работы на другое. При динамическом внимании достигнутая степень сосредоточенности в отношении данной работы сохраняется длительное время, даже тогда, когда наступило время перейти к новому виду деятельности. Подобная затрудненность переключения связана с тем, что переход к новому виду работы опять требует разгона, раскачки, постепенного вхождения в эту работу. Динамическое внимание связано с неумением планировать работу и правильно распределять свои силы. Человек не видит отдаленных перспектив своей работы, не представляет себе достаточно ясно тех операций, их объема и последовательности, которые он должен совершить, не умеет правильно распределить свои усилия.

В целях воспитания статического внимания можно с успехом применять метод коротких заданий, лишь постепенно переходя к более длительным и объемным.

**Сосредоточенное и распределенное внимание.**

Сосредоточенным называется внимание, направленное на какой-либо один объект или вид деятельности.

Сосредоточенное внимание выражается в соответствующей позе, мимике, заторможенности минимальных движений. Все эти внешние особенности имеют большое приспособленное значение. Облегчая концентрацию вниманию на том или ином объекте.

Сосредоточенное внимание отмечается высокой степенью интенсивности, что необходимо для успешного выполнения важных видов деятельности; оно необходимо спортсмену боксеру в течение поединка, т. к. только при сосредоточенном внимании технико-тактические действия могут быть выполнены успешно. Физиологической основой сосредоточенного внимания является оптимальная интенсивность возбудимых процессов в тех или иных участках коры головного мозга, связанных с данным видом деятельности при одновременном развитии сильных тормозных процессов в остальные части коры.

Распределенным называется внимание, направленное одновременно на несколько объектов или видов деятельности.

Успешное выполнение деятельности зависит от способности человека направить свое внимание одновременно на несколько разнородных объектов или действий.

При распределенном внимании каждый из охватываемых им видов деятельности протекает при относительно меньшей интенсивности внимания, чем тогда, когда оно сосредоточено только на одном каком-либо объекте или действии. Однако в целом распределенное внимание требует от человека значительно больших усилий и затрат нервной энергии, чем сосредоточенное. Распределенное внимание – необходимое условие успешного выполнения многих сложных видов деятельности, требующей по своей структуре одновременного участия разнородных функций и операций.

Физиологической основой распределенного внимания являются нервные процессы, одновременно и с достаточной интенсивностью протекающие в функционально различных участках коры головного мозга.

Педагогически важно воспитывать и развивать у боксеров оба указанных вида внимания, т. к. они в равной степени необходимы при занятии боксом. Воспитание способности к преднамеренному сосредоточенному вниманию имеет в своей основе формирование временных связей, важнейшую часть которых составляют соответствующие тормозные процессы в участках коры головного мозга, не связанных с данным видом деятельности.

Распределенное внимание требует совершенствования навыков в тех видах деятельности, между которыми распространяется внимание.

Для развития способности к распространенному вниманию необходимо предварительно в совершенстве овладеть приемами тех видов деятельности, на которые распространяется внимание.

**1.4 Особенности внимания боксеров 7–9 лет**

Внимание у детей начинает проявляться довольно рано, уже в первые месяцы жизни. Сначала можно говорить о непроизвольном внимании. С возрастом ребенка оно развивается, увеличивается круг объектов, вызывающих непроизвольное внимание, и само это внимание становится более сильным и более устойчивым.

На основе непроизвольного внимания у детей постепенно развивается произвольное внимание. Однако на протяжении дошкольного возраста, а иногда и в начале школьного ребенок еще в недостаточной степени владеет своим вниманием.

Возрастными особенностями внимания боксеров 7–9 лет является сравнительная слабость произвольного внимания и его небольшая устойчивость. Боксеры этого возраста еще не умеют длительно сосредотачиваться на работе, особенно если она неинтересна и однообразна, их внимание легко отвлекается. Возможности волевого регулирования внимания, управления им в 7–9 лет весьма ограниченные.

Значительно лучше у боксеров 7–9 лет развито непроизвольное внимание. Все новое, неожиданное, яркое, интересное само собой привлекает внимание спортсменов без всяких усилий с их стороны.

Самый процесс учения способствует развитию произвольного внимания, его устойчивости и сосредоточенности. По мере того, как расширяется круг интересов ребенка и он приучается к систематическому усидчивому труду, его внимание, как непроизвольное, так и произвольное, интенсивно развивается.

Педагогический процесс предполагает учение:

1. использовать непроизвольное внимание,
2. содействовать развитию произвольного.

Л.С. Выготский высказал интересную мысль о том, что следует проявлять заботу как к вниманию, так и к рассеянности: *«Секрет превращения рассеянности во внимание есть в сущности говоря секрет перевода внимания с одного направления на другое, и достигается он общим воспитательным приемом, перенос интереса с одного предмета на другой, путем связывания их обоих. В этом и заключается основная работа по развитию внимания и по превращению непроизвольного внимания во внимание произвольное».*4

Развитие произвольного внимания младших школьников является одним из важнейших приобретений личности на данном этапе онтогенеза. Оно связано с формированием у ребенка волевых качеств и находящихся в теснейшем взаимодействии с общим развитием ребенка.

Подчеркивая педагогическое значение внимания, Л.С. Выготский указывал на его интегральный целостный характер. От рабочего внимания зависит вся картина воспринимаемого нами мира и самих себя. *«Управляя вниманием, мы берем в свои руки ключ к образованию, формированию личности и характера». «Внимание к объекту вызывает естественную потребность что-то сделать с ним. Действие же еще более сосредотачивает внимание на объекте. Таким образом, внимание, сливаясь с действием и взаимно переплетаясь, создает крепкую связь с объектом»*

В боксе соблюдение дистанции имеет особенно большое значение, при этом необходимо постоянная концентрация внимания. Уже в начале поединка требуется максимальная сосредоточенность внимания, что связано с необходимостью проявить наибольшую скорость реакции.

Чтобы не пропустить удар, боксер сосредотачивается на его ожидании. Он ни на что больше не обращает внимания, он думает только о начале действия соперника.

Максимальную сосредоточенность внимания хороший боксер сохраняет на протяжении всего поединка. Боксеры должны внимательно относиться к окружающей обстановке, к действиям соперника и судьи.

Во время боя особенно большую роль играет произвольное внимание, т.е. преднамеренная направленность сознания на выполняемое действие. Это не означает, что внимание должно быть направлено только на собственные действия. Напротив, такая направленность может только нарушить слаженность движений и сказаться наконечном результате поединка, если упустить из поля внимания действия противоборствующей стороны – соперника.

**2. Методы и организация исследования**

**Объект исследования:** боксеры группы начальной подготовки 7–9 лет.

Предмет исследования: свойства внимания у боксеров. 7–9 лет ДЮСШ №17 г. Новосибирска.

**Методы исследования:**

* Беседа.
* Наблюдение.
* Экспериментальный.
* Тестирование.

В настоящей работе мы поставили перед собой цель – изучить особенности распределения и объема внимания у боксеров группы начальной подготовки 7–9 лет на тренировочных занятиях. Эти свойства внимания оказывают влияние на успешность усвоения физических упражнений, техники движений. Чем больше деталей замечает боксер при показе упражнений тренером, чем больше собственных движений одновременно контролирует он при выполнении движений, тем скорее он учится правильно выполнять движения, меньше делает ошибок, успешнее действует в поединке.

Исследование проводилось в ДЮСШ №17 города Новосибирска с боксерами группы начальной подготовки 7–9 лет. Всего в исследовании приняли участие 35 человек. Распределение внимания мы изучали при выполнении боксерами таких подобранных нами из программы физических упражнений, как различные гимнастические упражнения, игры «Кошка и мышка», «Два Мороза», «Зайцы в огороде», и другие. Было проведено 15 наблюдений за выполнением юными спортсменами гимнастических упражнений, 19 наблюдений за играми.

Для исследования внимания были проведены эксперименты:

1. Изучение объема внимания.
2. Изучение концентрации внимания. Тест «Перепутанные линии».
3. Исследование устойчивости внимания.
4. Исследование распределения и переключения внимания. Тест «Отыскивание чисел».

**Методика наблюдения**

При наблюдении за обследуемыми во время выполнения упражнений учитываются свойства их произвольного внимания – наблюдательность и быстрота психомоторного реагирования на различные стимулы (с 1-го, со 2-го или 3-го обращения экспериментатор вступает в контакт с испытуемым).

Во время наблюдения преподавателя-тренера за испытуемым учитываются их поведенческие реакции, наличие растерянности, недоумения на лице при выполнении заданий по оценке внимания (что характеризует для них субъективную трудность выполнения именно этих заданий). При наблюдении за испытуемым в процессе выполнения предлагаемых ниже упражнений учитываются внимательность обследуемого к командам тренера, выполнения упражнения по показу, способность видеть подсказки жестами и реагировать на замечания тренера

**Упражнение №1. «Запомни свое место в строю»**

Всем обучаемым предлагается запомнить свое место в строю во время исходного построения и быть готовыми встать на это место по соответствующему сигналу после того, как спортсмены разойдутся кто и куда по залу (например, при команде «встать на свое место в строй!» при подаче тренером двух длинных свистков или поднятых вверх красного и белого флажков). Затем упражнение можно усложнить, соединив 2 команды вместе. При выполнении команды отмечаются те испытуемые, кто последними занимают свои места в строю и делают ошибки перебежками с места на место. При этом иногда даются ложные сигналы и отмечаются лица, реагирующие на ложный сигнал.

**Упражнение №2. «Запомни много команд»**

Обучаемые делятся на 2 группы. Одни выполняют предлагаемые действия, другие следят за ошибками. Подается несколько команд: «Шаг вперед, поворот налево, поворот кругом!». Все в играющей шеренге их выполняют. Допустившие ошибку, делают 2 шага вперед. Выигрывает группа, совершившая меньше ошибок после выполнения команд на 6 действий.

**Упражнение №3. «Запрещенное движение»**

При выполнении ряда движений поточным способом по командам или показу заранее уславливаются не выполнять 1–2 движения. Кто ошибается и выполнит «запрещенное» движение вслед за тренером, делает шаг вперед. При повторной ошибке – еще шаг. В конце упражнения отмечаются самые невнимательные.

**Упражнение №4. «Делай как я!»**

Тренер на месте или в движении выполняет быстро ряд последовательных упражнений, а обучаемые повторяют их и следят друг за другом (кто делает ошибки, кто медленно переключается с одного упражнения на другое) экспериментатор наблюдает за испытуемыми и фиксирует их движения и ошибки в заранее заготовленном протоколе.

**Изучения объема внимания**

Смысл исследования в предъявлении на короткое время (около 1 сек.) карточки с изображенными на ней фигурами, например, кружков или крестиков. Каждая карточкапредъявляется дважды. Сначала берутся карточки с двумя фигурами, затем – с тремя. После предъявления изображения испытуемый в течение 10–15 сек. Должен нанести на своем бланке точки в соответствии с тем, что он увидел. На воспроизведение 2–5 фигур дается по 10 секунд, 6–7 фигур – по 15 секунд, 8–9 – по 20 секунд. Обследование проводится групповым способом. Важно исключить списывание друг у друга. Оценка результатов по таблице (см. приложение 2).

* 1. Испытуемым предъявлялись на 0,07 секунд карточки с написанными на них цифрами первого десятка. Каждому испытуемому предъявлялось 10 карточек с различным расположением цифр. Всего с 35 испытуемыми было проведено 35 измерений объема внимания.

С каждым испытуемым перед основным экспериментом проводился подготовительный эксперимент. Целью его было познакомить ребят с условиями опыта. В процессе этого эксперимента они должны были хорошо уяснить, что от них требуется, как они должны себя вести во время опыта, какие карточки им будут показываться, где они будут показываться и на какое время, на какие вопросы после каждого опыта нужно дать ответы.

Перед подготовительным экспериментом боксерам давалась следующая инструкция: «Видишь карточку с цифрами? Вот такие карточки я буду тебе показывать. Посмотри. Ты должен внимательно смотреть. После того, как я скажу «внимание», ты должен называть цифры, которые видел».

Эксперимент проводился с каждым спортсменом индивидуально. Во время эксперимента с каждым испытуемым проводилось 10 опытов. Каждый раз после того, как испытуемому показывалась карточка с изображением цифр, он должен был сказать, какие цифры видел. Спортсмен находился на расстоянии 0,5 м от экспериментатора. Ответ испытуемого после каждого опыта записывался в протокол.

Для протокола предварительно заготавливалась пустая карточка-схема, в которой точками были обозначены те места, где в показываемой испытуемому карточке стояли цифры. Когда испытуемый называл цифры, которые он видел, экспериментатор заносил их на те места пустой карточки, где они в действительности стояли. Если спортсмен называет такую цифру, которой не было в предъявляемой ему карточке, экспериментатор записывал ее слева за чертой. Каждому испытуемому предъявлялось 10 различных карточек в строго определенном порядке (все карточки были пронумерованы). После опытов подсчитывался средний объем внимания спортсмена.

Изучение концентрации внимания.

**Тест «Перепутанные линии»**

Исследование проводится как на индивидуальных бланках, так и с помощью плаката на стандартном листе ватмана. Испытуемые на своих бланках записывают номера начала линий по порядку и за ними номера их окончания. На выполнение задания дается 7 секунд. Оценка при выполнении задания с плаката по таблице (см. приложение 3).

Инструкция: «На бланке вы видите 25 перепутанных линий. Вам необходимо проследить каждую линию слева направо и определить, где она кончается. Начинаются линии слева, кончаются обязательно справа. Начинайте с линии, обозначенной слева №1. Найдите, где она заканчивается, там стоит соответствующий номер. Затем переходите к линии №2 и т.д. ответы записывайте по порядку, например, 1–17, 2–14, 3–22. Выполнять задание следует только путем зрительного контроля, не проводить линии карандашом или пальцем».

**Исследование устойчивости внимания**

Испытуемому дается бланк с различными буквами (или газетный текст) и предлагается вычеркивать несколько букв или буквосочетаний (например, О и К, К и Н). В другом варианте одну из букв предлагается подчеркивать, а другую – зачеркивать. Через каждую минуту подается команда отметить чертой, сколько знаков просмотрено. При этом может меняться задание: ту букву, что зачеркивал, подчеркнуть, а ту, что подчеркивал – зачеркнуть. Работа продолжается по заданию 5 или 10 минут.

При выполнении 10 минутной пробы по корректурному бланку со сменой задания оценка выставляется по таблице. За каждую ошибку (пропущенную или неверно зачеркнутую букву) вычитывается 20 знаков, за пропущенную строку – минус 60 знаков (см. приложение 4).

Особое внимание обращается на то, как снижается (ли увеличивается) продуктивность от минуты к минуте, растет ли число ошибок.

Инструкция: «На бланке написаны различные буквы. Просматривайте каждую строчку слева направо. При этом букву «а» подчеркивайте, а букву «о» зачеркивайте. Главное – не допустить ни одной ошибки. Это первый способ работы. При втором способе нужно делать наоборот: «а» зачеркивать, а «о» подчеркивать. Начинайте работать первым способом. Через 1 минуту последует команда: «черта» – второй способ». Это значит: нужно провести вертикальную черту на том месте, где застанет команда, и продолжать работу вторым способом. Затем через 1 минуту следует команда «черта – первый способ». Поставите черту и начнете работать первым способом»

**Исследование распределения и переключения внимания**

Тест «Отыскивание чисел»

Используется бланк с 25-ю клетками, на котором в случайном порядке нанесены числа от 1 до 40 (15 чисел пропущено). Перед обследуемым ставится задача – записывать на контрольном листе в порядке очередности числа, которых нет на бланке (пропуск отсутствующего числа считается ошибкой).

Для исследования распределения и переключения внимания успешно применялась методика «отыскивание чисел с переключением внимания» «по красно-черным таблицам». Исследование проводится с помощью специальных бланков, на которых 25 красных и 24 черных числа.

Испытуемые должны отыскивать попеременно красные числа в возрастающей степени (от 1 до 25), черные – в убывающем порядке (от 24 до 1) в течение 5 мин., записывая результат столбцами. Задание вначале опробуется по исходному бланку в течение 3–4 мин. Затем дважды повторяется по 5 мин., как два контрольных задания (по разным бланкам). Для оценки используется лучший результат из двух контрольных заданий (рис. 17). приближенная оценка может быть выставлена с помощью таблицы (см. приложение 5).

Второе контрольное задание предъявляется после эмоционального инструктирования, его результаты учитываются при оценке эмоциональной устойчивости.

Инструкция: «На Вашем бланке 25 красных и 24 черных чисел. Нужно отыскивать красные числа от 1 до 25 в возрастающей последовательности, а черные – от 24 до 1 в убывающем порядке. Числа отыскиваются поочередно: 1 – красное, 24 – черное, 2 – красное, 23 – черное, 3 – красное и т.д. сумма двух чисел красного и черного всегда равна 25 (1+24=25, 2+23=25). Возле каждого числа стоит какая-нибудь буква – символ этого числа. Когда найдете очередное число, пишите его и рядом соответствующую букву. Числа и буквы записываются столбиком парами.

Возьмите другой бланк. Сейчас выполняйте контрольное задание. Приготовились! Начали! Включить секундомер. Через 5 минут подать команду «Стоп! Закончить работу! Перевернуть бланки!». Второе контрольное задание: «Возьмите следующий бланк. Задание выполняйте также как и предыдущее, но необходимо обязательно улучшить результат. Если у Вас хорошие волевые качества, Вы сумеете его улучшить, если недостаточные, то чем больше будете стараться, тем будет хуже. Таким путем мы оцениваем вашу эмоциональную устойчивость. Приготовились! Начали! По ходу строгим голосом подавать команды: «Прошла минута! Еще минута! Еще минута! Осталось столько-то минут! Осталось 30 секунд. Через 5 минут подать команду «Стоп!». Закончить работу! Перевернуть бланки!

Время для работы с бланком 1–40 – 1,5 мин. (с бланками 1–70 – 4 мин.). Оценка результатов работы с бланками осуществляется по таблице (см. приложение 6)

Инструкция: (для бланка 1–40): «Перед вами бланк, на котором числа от 1 до 40. Всего в таблице 25 чисел, значит 15 (от 40) пропущено. Вам надо отыскивать по порядку числа на таблице в течение 1,5 мин. На контрольном месте перед вами ряд чисел от 1 до 40. Если Вы не найдете какое-либо число на таблице, вычеркните его в контрольном листе. Исправление не допускается».

Инструкция перед выполнением второго задания: «Будете выполнять точно такое же задание, только по другой таблице, и Вам ставится задача непременно улучшить результат. Если у Вас недостаточная эмоциональная устойчивость, то чем больше будете стараться, тем хуже получится. Постарайтесь взять себя в руки! Приготовиться! (Повесить новый плакат!) Начали! (Включить секундомер). Через 1,5 мин. Команда «Стоп!». (16а, 16б).

**3. Результаты исследования**

Эксперимент по исследованию объема внимания дал следующие результаты: средний объем внимания 35 испытуемых, вычисленный из 35 измерений, оказался 2,18 объекта. Частота отдельных показателей испытуемых представлена в таблице (см. приложение 7)

Как видно из таблицы, почти половина испытуемых (17 из 35) правильно воспринимала от 2 до 3 цифр. Из 35 испытуемых 17 воспринимали цифры точно, без ошибочных добавлений от себя. Средний объем внимания этих 17 ребят равен 1,6 объекта.

18 испытуемых называли такие цифры, которые им в опыте не предъявлялись. Их средний объем внимания равен 2,4 объекта. Из этих 18 ребят 10 дали более одного неправильного показания. По одному неправильному показанию дали 4 ребят.

Данные эксперимента говорят о том, что дети, дающие показания с добавлением от себя, т.е. с добавлением таких цифр, которые им в ответе не давались, имеют значительно больший объем внимания.

Объем внимания поддается упражнению и возрастает по мере ознакомления с деятельностью. Это можно проследить по таблице (см. приложение 8)

При исследовании объема внимания испытуемым предъявлялись карточки с 8-ю цифрами первого десятка. Располагались эти цифры на карточке следующим образом (приводим для примера одну из карточек):

2 1 7

9

6

5 4 3

Анализируя данные экспериментов, можно выделить следующие варианты расположения правильно воспринятых цифр:

1. Правильно воспринимались лишь цифры, расположенные на карточке рядом друг с другом.
2. Правильно воспринимались одиночно расположенные цифры.
3. Правильно воспринимались цифры, расположенные на расстоянии друг от друга.
4. Правильно воспринимались цифры смешанного расположения, т.е. у этих испытуемых правильное восприятие рядом расположенных цифр сочетались с восприятием цифр, расположенных через расстояние (см. приложение 9)
5. Нет правильного восприятия цифр.

Испытуемые, имеющие наибольший объем внимания (17 из 35), в большинстве опытов ясно и отчетливо воспринимали цифры, расположенные рядом. У большинства из них это сочеталось с ясным и отчетливым восприятием цифр, смешанно расположенных (12 человек из 20).

Интересно отметить, что у всех без исключения испытуемых, для которых характерно ясное и отчетливое восприятие цифр смешанного расположения, наблюдались случаи, когда ясно и отчетливо воспринимались цифры рядом расположенные.

Юные боксеры с наименьшим объемом внимания (в среднем до 1,4 объекта) в большинстве опытов ясно и отчетливо воспринимали лишь цифры одиночного расположения, т.е. только одну цифру, один объект. Мы изучали также объем внимания боксеров, наблюдая за выполнением ими упражнения «прохождение наклонной доски и соскок с нее», причем один конец доски лежал на полу, другой – на «козле».

На тренировке тренер подробно объяснял упражнение, показывал упражнение в целом и отдельные его элементы. Это упражнение выполнялось боксерами в трех вариантах.

1 вариант: опираясь руками о доску, дойти до «козла» и спрыгнуть с него.

2 вариант: пройти по наклонной доске, держа руки в стороны, спрыгнуть с «козла».

3 вариант отличался от второго только тем, что надо было прыгать с поворотом, т.е. лицом к строю.

Мы наблюдали за выполнением боксерами каждого из этих трех вариантов и отмечали, за сколькими движениями удавалось спортсменам следить одновременно, что и составляло объем их внимания при выполнении данного упражнения. Мы наблюдали выполнение этого упражнения 7 спортсменами. При выполнении первого варианта перед прыжком с «козла» требуется ясно и отчетливо воспринимать положение рук (они должны быть отведены назад) и одновременно не забыть присесть. При соскоке необходимо следить за движениями рук и ног, так как надо вынести рук вперед и опуститься на носки.

При выполнении второго варианта упражнения необходимо:

а) при прохождении по доске следить за тем, чтобы корпус был прямым, а руки отведены в стороны,

б) перед прыжком следить за тем, чтобы руки были отведены назад был выполнен присед,

в) при прыжке следить за тем, чтобы руки работали и приземление было осуществлено на носки.

При выполнении третьего варианта нужно:

а) при прохождении по доске следить за положением корпуса и за положением рук,

б) перед прыжком следить за тем, чтобы руки были отведены назад, и чтобы был выполнен присед,

в) при прыжке, чтобы работали руки и были осуществлены приземление на носки и поворот корпуса в сторону строя.

Всего занятий по этому упражнению было 4. На первом занятии разучивались первый и второй варианты, на последующих занятиях – второй и третий варианты. При выполнении первого и второго вариантов требуется объем внимания, равный 2 объектам, а при выполнении третьего варианта требуется объем внимания, равный 3 объектам. При выполнении первого варианта наибольший объем был равен 2 объектам.

Из 30 учащихся, выполнивших это упражнение, 6 человек не следили за своими движениями, для них главным было пройти по наклонной доске и затем спрыгнуть с нее. Движения их были скованными, они боялись выполнять упражнение, переживали чувство страха, которое и дезорганизовывало их внимание.

15 человек следили только за одним движением, т.е. их объем внимания равен 1, и 9 человек имели требуемый объем внимания, равный 2-м.

Первый вариант соответствовал первому выполнению данного упражнения. При выполнении второго варианта требуется объем, равный 2-м.

Так же как и при выполнении первого варианта, 5 человек не следили за своими движениями, испытывая боязнь при прохождении по доске и соскоке с нее. 10 человек имели объем внимания, равный 1, а 15 человек – равный 2. Всего выполняющих второй вариант было 35. Этот вариант соответствовал 2-му выполнению упражнения, но несколько в усложненном виде.

При выполнении третьего варианта уже только 3 человека не следили за своими движениями, испытывая чувство страха. Только один человек следил за первым своим движением. 20 человек одновременно следили за двумя движениями и 25 следили за всеми своими движениями и имели требуемый объем внимания, равный 3-м. Всего выполняющих этот вариант было 35 человека. Эти данные представлены в таблице 4 (см. приложение 10)

Эти данные показывают, что в процессе разучивания упражнения ослабевает чувство страха, в результате чего уменьшается количество спортсменов, не следящих за своими движениями.

Если при первом выполнении упражнения (первый вариант) 10% спортсменов не контролировали своих движений, то при втором выполнении (второй вариант), хотя и несколько усложненном, только 9% испытуемых не контролировали движений, а при третьем выполнении (третий вариант) – всего 2,2%.

Количество спортсменов, показавших объем внимания. Равный 1-му, при выполнении первого варианта составляло 50%, при выполнении второго варианта – 30% и при выполнении третьего варианта – 13%.

Объем внимания 2 в первом варианте мы наблюдали у 18% спортсменов, во втором варианте – у 39% (для первого и второго вариантов это наибольший требуемый объем) и в третьем варианте – у 32% испытуемых.

В третьем, самом сложном, варианте объем, равный 3-м объектам (наивысший требуемый для данного варианта объем), наблюдался у 42% спортсменов.

Наивысший требуемый объем внимания по мере упражнения возрастает: в первом варианте он наблюдался у 18% испытуемых, во втором варианте – у 39%, в третьем варианте – у 42% спортсменов. И это, несмотря на то, что каждый последующий вариант несколько усложняется. Это можно объяснить лишь тем, что объем внимания в процессе изучения упражнений расширяется. Во всех вариантах основа упражнения, несмотря на его усложнение, сохраняется. По мере изучения спортсмены овладевают основными приемами выполнения упражнения, в результате чего исчезает чувство необычности действия, которое раньше вызывало ограничение, сужение объема внимания.

В результате всего этого у большинства спортсменов начинает улучшаться контроль за своими движениями.

Всего нами было проведено 150 наблюдений за выполнением этого упражнения. Требуемый объем внимания во всех наблюдениях показал 61 спортсмен, т.е. 34%. Меньше требуемого показали 89 спортсменов, т.е. 50%. У показавших недостаточный объем внимания из поля внимания ускользало следующее:

* движение рук – у 32 человек. Эти ребята при прохождении по наклонной доске не держат руки в стороны, как это надо. Ими при прыжке не выносятся руки вперед, они касаются руками пола, перед прыжком не отводят их назад,
* движения ног ускользают из поля внимания у 18 ребят. В результате они прыгают не на носки, несмотря на то, что преподаватель все время этом напоминает,
* не следят за движениями рук и ног 35 человек. Это проявляется в том, что при прыжке спортсмен не выносит руки вперед, прыгает не на носки или касается руками пола при приземлении,
* не следят за движениями корпуса, не воспринимают движений корпуса ясно и отчетливо 3 человека и 53 выполнявших третий вариант упражнения.

Больше всего не удавалось спортсменам ясное восприятие и контроль за движениями рук и ног.

Эти данные говорят о том, что внимание большого количества боксеров направлено главным образом на то, чтобы просто пройти по доске, т.е. вообще выполнить основную задачу. Благодаря этому, они и не следят во время выполнения упражнения за правильностью отдельных движений. То же наблюдается и при выполнении прыжка. Прыжок для начинающего сам по себе представляет большую трудность. В начале обучения внимание спортсменов направляется на выполнение основной задачи, на то, чтобы вообще спрыгнуть. Следить при этом за отдельными движениями рук и приземлением на носки для многих учащихся еще трудно. В дальнейшем они направляют свое внимание и на выполнение отдельных движений, начинают замечать ошибки и исправлять их. Этому помогает также и то, что по мере овладения выполнением упражнения проходит страх, сужавший раньше объем внимания.

Зная эти особенности внимания боксеров, тренер может подобрать такие более легкие подготовительные упражнения, которые дают возможность ознакомиться с основным упражнением, не испытывая страха, и тем самым, уже в начале расширить объем их выполнения и научить координировать и контролировать движения рук и ног.

Наблюдая за объемом и распределением внимания на тренировочных занятиях, были проведены также и при выполнении ряда движений поточным способом (по командам или показу).

Для того чтобы выполнить первое упражнение, спортсмен должен одновременно следить за тем, под каким номером и с кем рядом он стоит, и следить за командами тренера. Не всем спортсменам удается правильно выполнять упражнения. Многие из них допускают ошибки, причиной которых являются недостатки распределения объема внимания.

Недостатки объема внимания при выполнении этих упражнений проявляются в том, что спортсмены не могут одновременно ясно и отчетливо воспринимать движения тренера, а затем повторять за ним в зеркальном отражении.

В различных упражнениях имеется различное сочетание ошибок, например, при выполнении 1-го упражнения спортсмены забывают места, на которых они стояли, и реагируют на ложные сигналы тренера. Объясняется это недостатком распределения внимания, который проявляется в том, что спортсмен не может следить за местом своего расположения в строю и одновременно следить за сигналами тренера.

Из 30 испытуемых, за которыми мы наблюдали, 8 человек при выполнении первого упражнения допускали ошибки в результате недостаточности объема и распределения внимания (не следили, по каким номером и рядом с кем они стоят); 6 че….авный 2-м, им также удалось и распределить свое внимание.

При выполнении второго упражнения необходимо запоминать много команд тренера и выполнять их сразу же после команды тренера. В каждый данный момент следить за тем, чтобы правильно выполнять задание. Спортсмен распределяет внимание между командами тренера и их правильным выполнением. Из 20 боксеров 7–9 лет 10 имели требуемый объем внимания (2 объекта), а также в достаточной степени распределяли внимание. 2 спортсмена не имели недостатка со стороны объема внимания, они ясно и отчетливо воспринимали команды тренера, но выполняли упражнение не сразу. Следовательно, распределяли внимание 3 человека, распределяя внимание, допускали ошибки, т.е. имели узкий объем внимания, следили только за командами тренера. 5 спортсменам удавалось распределить внимание, но они имели объем внимания, ясно и отчетливо воспринимали только действия, которые им необходимо было выполнить.

При выполнении третьего упражнения надо одновременно следить за действиями, выполняемыми тренером и выполнять их в такой же последовательности.

Из 30 учащихся 13 имели требуемый объем внимания (равный 2-м), а также распределяли внимание. Выполняя упражнение без ошибок, 8 человек имели достаточный объем внимания, но им не удалось его распределить и они допускал ошибки, выполняя упражнение не в том порядке, в котором показывал тренер. 5 человек, распределяя внимание, допускали ошибки из-за узости его объема: они следили только за выполнением упражнения тренером, но не следили за своим выполнением. 4 человека, распределяя внимание, также допускали ошибки из-за узости объема внимания, они следили за выполнением упражнения другими спортсменами.

При выполнении четвертого упражнения спортсмен должен следить за тем, чтобы выполнять упражнение зеркальным способом, а не так, как их выполняет тренер. Упражнение выполняли 30 спортсменов, из них 23 выполняли без ошибок, имея требуемый объем внимания (3 объекта) и не имея недостатков распределении внимания. 3 спортсмена допускали ошибки: им не удавалось распределить внимание и они выполняли упражнение не по команде, 1 спортсмен выполнял упражнение с ошибками, т. к. не мог распределить внимание и к тому же имел объем внимания меньший, чем требовалось (2, а не 3). Он не следил за своим выполнением упражнения. 3 спортсмена допускали ошибки, имея узкий объем внимания (равный 1).

Все эти данные представлены в таблицах 5 и 6 (см. приложение 11,12)

Таким образом, требуемый объем внимания показали 63% спортсменов, меньше требуемого – 14% спортсменов.

Полученный материал показывает, что 63% ребят могут достаточно ясно воспринимать все выполняемые движения. 14% ребят, имеющих объем внимания меньший, чем требуемый, при условии хорошей устойчивости внимания направляют его на движения, решающие основную задачу упражнения, и не следят за другими движениями. При плохой устойчивости внимания они не следят даже за движениями, сопутствующими решению основной задачи.

Что касается распределения внимания, то при выполнении этих упражнений только 43% распределяли внимание должным образом, 10% совсем не распределяли внимание, и 13% недостаточно распределяли внимание, т. к. сопровождалось сужением объема внимания.

Неумение распределять внимание проявлялось во всех 4 упражнениях в том, что ребята выполняли упражнение не под счет (не по сигналам) тренера. Недостаточное распределение внимания частично проявлялось в том, что одновременно контролируя выполнение всех движений и выполнение их под счет тренера, спортсмен переставал контролировать некоторые движения, сопутствующие решению основной задачи, и в результате допускал ошибки. Как мы уже говорили, были и ошибки, причиной которых являлось отвлечение внимания.

Как мы видим, из 35 спортсменов, допустивших ошибки, 17 (49,9%) не могли выполнить упражнение под счет или по сигналу тренера. Это говорит о том, что для многих боксеров 7–9 лет выполнять упражнения под счет трудно. Тренер должен это учитывать и с самого начала тренировочного процесса приучать спортсменов выполнять движения под счет, под команду. При разучивании и последующем выполнении упражнений под счет необходимо каждый раз обращать внимание спортсменов на то, чтобы они следили за счетом тренера, и в процессе выполнения упражнений напоминать им об этом.

Наши исследования подтвердили данные о том, что объем внимания боксеров группы Н.П. 7–9 лет относительно небольшой и составляет 2–3 объекта. Исследование распределения внимания проводилось также и при изучении игровой деятельности юных боксеров 7–9 лет на тренировочных занятиях. Мы проанализировали 6 тренировочных занятий, в содержание которых входили игры «Кошка и мышки», «Два мороза», «Зайцы в огороде».

В игре «Кошка и мышки» выбирается 1 кошка и 6–8 мышек, остальные ребята встают в круг и берутся за руки. Если бегут мышки, ребята поднимают руки и пропускают их. Если бежит кошка, ребята опускают руки, сами приседают и пускают кошку. Исполняющий роль кошки должен выбрать, за какой мышкой ему лучше бежать, одновременно выбирая уже другую мышку, и смотреть, где лучше бежать, как сократить свой путь, нельзя ли прорваться внутрь круга, в дом мышки, вслед за ней или где лучше выбежать из дома.

Исполняющий роль мышки должен все время следить за котом, его действиями, предвидеть их, выбирать, куда лучше бежать от кота.

В игре «Два мороза» ребята должны по сигналу перебежать из одного дома в другой так, чтобы их не поймали «морозы». А «морозы», со своей стороны, стремятся поймать больше ребят. Исполняющие роль «морозов» должны иметь достаточно большой объем внимания, видеть больше ребят. Должны следить за ребятами, их перемещениями, выбирать, кого легче поймать, и одновременно следить за тем, кого ловит, предвидеть его действия. Ребята должны следить за перебежками двух «морозов» и выбирать, куда лучше бежать, чтобы избежать встречи с «морозами», предвидеть действия «морозов».

Игра «Зайцы в огороде» напоминает игру «Два мороза». Исполняющий роль сторожа должен ловить ребят – «зайцев», бегущих через зал из огорода домой. Лучших результатов в играх добиваются ребята, которым удается распределить внимание и, конечно, тоже ловкие и быстрые.

Если при выполнении упражнений тренер вынужден напоминать о том, что надо контролировать свои движения, т.е. оказывать влияние на распределение внимания, как бы активизировать его, то в играх этого нет. Активность распределения внимания в играх большая. Каждому спортсмену хочется дольше участвовать в игре, а это возможно при лучшей деятельности в игре. Вот это желание играть. Чувства при этом переживаемые, способствуют большей сосредоточенности на игре, активизируют внимание, распределение внимания. Ребятам, которым не удается распределить внимание, сосредотачивающее его на чем-то одном, менее успешно действуют в игре. Они за 4 минуты игры «Кошки-мышки» ловят по 1–2 «мышки» из 6. Те же, кому удается распределить внимание, за это же время ловят 5–6 «мышек».

Лучшая распределяемость внимания в играх, активность объясняются тем, что результат сразу же оказывает свое воздействие. Например, в игре «Два мороза» ребятам сразу ясно, почему надо лучше следить за перемещениями двух «морозов» и одновременно выбирать, куда лучше бежать, где путь свободнее; следить за тем, чтобы не наскочить ни на кого, иначе задержишься – поймает «мороз» и выйдешь из игры, а играть так интересно, так хочется. Поэтому надо действовать так, чтобы дольше остаться в игре.

В играх чувства, переживаемые ребятами, способствуют распределению внимания, а выполнение других физических упражнений не всегда. При разучивании физических упражнений, таких как, например, прыжки в начальной стадии обучения, преобладает сосредоточенность внимания на одном объекте, на одном элементе упражнения.

По мере обучения улучшение выполнения упражнения идет как вследствие освоения техники выполнения упражнений, так и вследствие развития способности переключать внимание с одного элемента на другой путем развития способности распределять свое внимание. При некотором освоении техники выполнения упражнений спортсмены начинают переключать внимание вначале при выполнении простых элементов, а затем и при выполнении более сложных элементов упражнений.

По мере обучения некоторая автоматизация выполнения частично освобождает сознание спортсменов и позволяет им распределять внимание. Причем вначале распределение внимания происходит при выполнении самых простых упражнений и их элементов и в большинстве случаев под воздействием замечаний тренера, т.е. имеет место пассивное распределение внимания.

В дальнейшем, последующее развитие навыков еще более освобождает сознание и спортсменов начинают распределять внимание и без внешнего воздействия, т.е. они сами помнят о необходимости распределять внимание, иначе упражнение будет выполнено неправильно. Это уже будет активное

распределение внимания. Распределение внимания у боксеров 7–9 лет вначале происходит в игровой деятельности, а также при выполнении наиболее простых физических упражнений.

По мере обучения сначала развивается быстрое переключение внимания, а распределение имеет эпизодический характер, не является постоянным, носит больше пассивный характер, лишь затем постепенно развивается активное распределение внимания.

Интересно отметить, что развитие распределения внимания связано с расширением объема внимания. Это естественно, так как для того, чтобы уметь распределять внимание между одновременным выполнением различных элементов упражнения, надо их ясно и отчетливо воспринимать. Значит, чтобы развивать распределение внимания боксеров, надо расширять объем их внимания.

**Выводы**

1. Наши исследования подтвердили данные литературных источников о том, что объем внимания боксеров 7–9 лет относительно невелик и преобладающим является объем, равный 2-м, 3-м объектам. При недостаточном *объеме внимания* и недостаточном его *распределении* чаще всего ускользают из поля внимания счет тренера, движения ног, движения рук, реже – движения корпуса, головы. Все это приводит к тому, что упражнения выполняются с ошибками, неправильно.

*Распределение внимания* может быть у боксеров 7–9 лет пассивным и активным. Причем у допускающих ошибки преобладает пассивное распределение внимания. Активное распределение внимания наблюдается у боксеров 7–9 лет, главным образом, в играх, а также при выполнении наиболее простых физических упражнений.

*Недостаточный объем и недостаточное распределение внимания* зависят также и от того, что в начале тренировочного процесса спортсмены обращают внимание только на движение, определяющее выполнение упражнения, и не обращают внимания на сопутствующее движение, т.е. их внимание сосредоточено только на выполнение основной задачи.

1. Нашими исследованиями было установлено, что *устойчивость внимания* у боксеров 7–9 лет относительно невелика. Это связано с причиной недостаточного сохранения требуемой интенсивности внимания в течение длительного времени на каком-либо предмете или упражнении. Именно поэтому у боксеров 7–9 лет устойчивость внимания низкая.

3. Наши исследования подтвердили, что *концентрация внимания* у боксеров 7–9 лет также невелика. Это связано, прежде всего, с неумением спортсменов удерживать свое внимание на каком-либо предмете или упражнении.

Проведенные нами исследования показали, что боксеры 7–9 лет имеют небольшой объем внимания, низкое его переключение, концентрацию и устойчивость. Судя по этим данным, можно сказать, что если развивать распределение внимания у боксеров, будет расширяться объем внимания, а отсюда дальше будут и улучшаться концентрация и устойчивость внимания.

**Список литературы**

1. Анастази А. «Психология тестирования» М., 1982 г., с. 68, 70

2. Богданов Д.Я. «Практические занятия по психологии». Пособие для ИФК М., 1989 г.

3. Волков И.П. «Практикум по спортивной психологии» СПб-Москва-Харьков-Минск, 2002 г., с. 45, 50

4. Выготский Л.С. «Педагогическая психология» М., 1991 г., с. 159, 167

5. Гавриленко В.А. «Особенности объема и распределения внимания школьников первого класса на уроках физической культуры» М., 1986 г.

7. Гогунов Е.Н. «Психология физического воспитания и спорта». Уч. пособие для студентов высших пед. уч. заведений М., изд. центр «Академия», 2000 г.

8. Кретти Б «Психология и современный спорт» М., 1973 г.

9. Кашапов Р.Р. «Курс практической психологии». Уч. пособие Екатеринбург, 1996 г.

10. Марищук В.Л. «Методики психодиагностики в спорте». Уч. пособие для

студентов пединститутов по специальности №2114

11. Блудов Ю.М. Платиенко В. «Психология спорта»

12. Серова Л.К. Физ.воспитание. учебник М., «Просвещение», 1984 г.

13. Марищук В.Л. «Методики психодиагностики в спорте». 2-е изд., доп. и исправленное

14. Блудов Ю. М Плахтиенко В.А.М., «Просвещение», 1990 г., учебник «Психология спорта»

15. Пуни А.Ц. «К вопросу об осознаваемости и неосозноваемости движений в заученных действиях» «Вопросы психологии в спорте», ФиС, 1955 г.

16. Платонов К.К. «Психология и современный спорт» М., 1973 г.

17. Рудик П.А. «Психология», уч. для инст. физ. культ. под ред. П.А. Рудик, М., ФиС, 1974 г.

18. Рудик П.А. «Психология спорта». Сб.работ под ред. чл-корр. АПН РСФСР Гос.из-во «ФиС», М., 1959 г.

19. Рудик П.А. «Проблемы психологии спорта». Сб.работ ИФК под ред. чл-корр. АПН РСФСР, вып. 1 Гос. из-во «ФиС», 1960 г.

20. Богдановой Д.Я., Волкова И.П., «Практические занятия по психологии». Пособие для ИФК. М., 1989 г.

21. Родионов А.В. «Психодиагностика спортивных способностей, М., 1973 г.

22. Сурков Е.Н. «Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях» С-Пб, СПБГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996 г., с. 451

23. Ханин Ю.Л. «Психология общения в спорте» М., 1980 г., с. 156

24. Черникова О.А. «Психологические особенности тренировки боксера». 1939 г.

25. Черникова О.А. «Психологическая характеристика боксера». 1959 г., с. 79, 83