

Влиянието на волейбола върху развитието на качествата на вниманието

Теодора Игнатова

Influence of the volleyball on development of properties of attention: Volleyball develops and improves motor capabilities of students building lasting skills and needs. Dynamic, varied, with a high emotional, they are a powerful means of fighting the harmful effects of modern life.

Key words: Volleyball, students, motor capabilities, motive qualities.

ВЪВЕДЕНИЕ

В съвременните условия на живот психическото напрежение значително нараства. В резултат на това настъпва умора, изтощаване на жизнените сили, което от своя страна води до намаляване на съпротивителните сили, трудно възстановяване, понижена работоспособност и неефективна дейност.

Физическото възпитание и спортът, като специфична област, насочена към повишаване на здравословното състояние на студентите, изгражда жизнено важни умения и навици, спомага за постигане на необходимата психофизическа подготовка и функционални възможности на организма за своевременно адаптация към динамично изменящата се среда, създава условия за бързо възстановяване за даден период от време и мотивация за постигане на поставени цели. Системните занимания със спорт формират личността на младите специалисти.

Съвременните схващания за теорията на човешката дейност са изходна научна основа за обяснение на психофизическото като единство на психическото и физическото. "Психическата (вътрешната) дейност произхожда от физическата, външната (практическа) дейност. Вътрешната дейност се разбира като субективно отражение на обективната действителност, а външната като практическа, която се осъществява посредством проявата на физическите качества бързина, сила, издръжливост, гъвкавост и ловкост при доминиране на някое от тях. Практическата дейност се влияе от много субективни фактори – опит, знания, умения, тип висша нервна дейност, функционално състояние и др", [4]. Съществуват различни теории за същността и значението на психическата подготовка. Някои автори А. Лалаян, П. Рудик, К. Платонов я определят като целенасочен процес за формиране на психическо състояние, което служи за максимална изява на възможностите на личността успешно да преодолява неблагоприятните фактори на състезателната дейност, [5,9,11]. Концепциите на Л. С. Виготски, А. Н. Леонтиев, С. Л. Рубинщайн за развитието на личността и психофизическата подготовка в различни видове дейност са от голямо значение, [2,6]. Наши изтъкнати психолози изследват проблемите на психофизическата подготовка. Според С. Димитрова, психическата подготовка е "сложен възпитателен, социално ориентиран и индивидуален процес.", [3]. Б. Първанов посочва, че психическата подготовка е планомерно въздействие и самовъздействие върху спортната подготовка за изграждане на комплекс от личностни свойства, психически и морални качества, необходими за успешно упражняване на определен вид спорт, [10]. В. Маргаритов, обобщавайки концепциите на много автори, прави извода, че целта на психическата подготовка е да формира адекватна психическа готовност, способност да се реализират поставените задачи, [7].

Психичното развитие, като всяко друго, се влияе и води до структурни изменения. Известни изследователи в тази област Л. Виготски, Брунер, Лурия, Коул, Лейв и др. определят възрастовата периодизация на човешкия живот като комплексен феномен, който се влияе от природни, биологични, социални културни и индивидуални условия и начин на живот. Възрастовият период 18 – 25 години

съпада с ранната зряла възраст – младостта. Една част от младите хора продължават образованието си във Висшето училище. Учебната дейност на студентите значително се различава от тази в средното образование и се усложнява по отношение на съдържание, характер, методи и организация на работа. Психичните процеси през изследвания период достигат високо ниво на развитие. В тази възраст всички видове и свойства на вниманието увеличават ролята си и се усъвършенстват. В процеса на учебната дейност студентите могат съзнателно продължително време да запазят устойчивостта на вниманието си, неговата интензивност и концентрация, а също така и да превключва от един вид дейност към друг, от един обект върху друг обект.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Целта на настоящото изследване е да се проследи динамиката в развитието на качествата на вниманието на студентите, занимаващи се с волейбол.

Задачите, които произтичат от целта са следните:

1. Да се проучат литературни източници по темата
2. Да се установи изходното ниво на психическите качества на студентите.
3. Да се проследи прирастта в качествата на вниманието на студентите в

резултат на заниманията с волейбол.

За решаване на задачите използвахме метода на теоретичния анализ и синтез и статистическите методи за обработка на данни – вариационен анализ.

Обект на изследването са 33 студенти, включени в група по волейбол, а **предмет** на изследването са качествата обхват, превключваемост, разпределяемост, устойчивост и концентрация на вниманието и развитието им под влиянието на занимания с волейбол в часовете по спорт.

Изследването беше проведено през учебната 2007 – 08 година със студенти от Педагогически факултет на Шуменски университет “Епископ Константин Преславски”. В тестовата батерия бяха включени тестове за изследване на организиращите психични системи по Константин Мечков.[8].

На базата на анкетно проучване, проведено преди експеримента, установихме, че студентите проявяват интерес и имат положителна психологическа нагласа за системни занимания с волейбол. Те се явяват средство за разнообразяване и повишаване ефективността на учебния процес по спорт и превенция срещу нарастващата хиподинамия у студентите. Удовлетворявайки специфичните биологични, естетически, емоционални и социални потребности, ефектът от заниманията се проявява в следните основни направления: подобряване на функционалните възможности на организма, развиване и усъвършенстване на психофизическите качества. Досегашните наблюдения показват, че новопостъпилите студенти първокурсници имат нееднакво ниво на спортно-техническа и физическа готовност и поради това се налага диференциране и интензифициране на обучението на занимаващите се студенти.

АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

Резултатите от изследването са обработени статистически и са поместени в таблица 1.

Чрез тестовете за изследване на вниманието се получават непосредствени впечатления за стила на организацията при дейността на изследваните лица. Те разкриват невродинамиката на основните нервни процеси, тяхната сила, подвижност и равновесие. Успеваемостта е способността на изследваното лице да се справя с предлаганото му задание. Според резултата при изпълнение на задачата, определен в проценти, успеваемостта се определя в шест степени, посочващи диапазон за нормата или отклонения от нея.

Таблица 1

Резултати от вариационната обработка на резултатите от изследваните параметри									
N	Показатели	n	Av ₁	S _{Av1}	V ₁ %	Av ₂	S _{Av2}	V ₂ %	%прираст
1	Обхват	33	95,4	10,6	11,1	109,5	17,4	15,9	14,8
2	Превключваемост	33	94,8	17,7	18,6	103	20,9	20,3	8,6
3	Разпределяемост	33	93,9	26,3	27,9	109,1	24,4	22,3	16,2
4	Устойчивост	33	75,1	12,6	16,8	87,1	17,9	20,6	15,9
5	Концентрация	33	3,33	0,75	22,1	2,8	0,9	35,6	15,9

За изследване способността за обхват на вниманието използвахме "Коректурен тест", който представлява бланка с отпечатани главни букви. Средните стойности в началото на експеримента са 95,4% (по методиката на К. Мечков за норма се приема интервал от 91 до 110%). В края се увеличават до 109,5% и са над нормата, което е показател, че у изследваните студенти няма патологични отклонения. При разглеждане данните от изследването се наблюдават положителни изменения. Стандартното отклонение в края на експеримента се повишава с няколко пункта, което ни дава основание да считаме, че относно този показател групата върви към разсейване на средните стойности. Предполагаме, че системните занимания с волейбол са повлияли положително върху обхвата на вниманието, тъй като специфична характеристика на този спорт е неговата координационна сложност. Процентът на прираст е умерен и това ни дава основание да считаме, че приложената методика е ефективна по отношение на изследвания показател.

Способността за превключваемост на вниманието отчетохме с "Коректурен тест – двубуквен вариант". Стандартното отклонение в началото и в края е умерено, а коефициентът на вариация леко нараства. Процентът на прираст е малък 8,6%, в сравнение с другите показатели, което ни навежда на мисълта, че в този случай заниманията не повлияват в достатъчна степен превключваемостта на вниманието.

Разпределяемостта на вниманието измерихме с теста "Пет лабиринта". Данните показват, че в края на годината под влияние на прилаганата методика стандартното отклонение намалява. Сnižаване се и коефициентът на вариация и разсейването около средните стойности е малко. Това го отдаваме на индивидуалните способности на изследваните студенти и явления, породени от текущи и временни причини. Процентът на прираст е най-голям – 16,2% сред изследваните показатели и считаме, че при занимания с волейбол това качество се повлиява равномерно.

Устойчивостта на вниманието проверихме с "Преплетени линии по К.Платонов". При разглеждане на данните от таблица 1 се наблюдават положителни промени в отчетените резултати от началото и края на изследването. Стандартното отклонение и коефициентът на вариация леко се повишават. Това ни навежда на мисълта, че волейболът закономерно успоредизира интереса, което респективно води до достигане на високи нива на устойчивостта на вниманието на групата. Процентът на прираст е повишен умерено – 15,9% в сравнение с останалите качества.

Концентрацията на вниманието измерихме с "Тест на Перон-Рузер". Нивото на концентрация се ранжира и варира от 1 до 5, от много високо -1, високо -2, средно ниско – 3,4 до много ниско – 5. Стандартното отклонение се понижаване с много малки стойности. Процентът на вариация се увеличава – 35,6%. Причините за разсейване около признака могат да се търсят в готовността на изследваните при изпълнение на теста. Това ни дава и допълнителна информация, че заниманията с волейбол

повлияват положително върху общото психофизическо състояние на студентите, тъй като при болест, умора, стрес нивото на концентрация рязко се понижава.

ИЗВОДИ И ПРЕПОРЪКИ

От направения литературен обзор и анализа на данните от проведеното изследване можем да направим следните изводи:

1. Възрастта на ранната младост е времето на изграждане и оформяне на личността. Присъщо за нея е придобиване на чувство за психосоциална тъждественост, самооценка, избор на професия и жизнен път, на формиране на мироглед и самосъзнание.

2. В подготовката на студентите за професионална педагогическа дейност следва да се развият съсредоточеността, обхвата, устойчивостта, концентрацията на вниманието – качества, които имат голямо значение при организирането и управлението на педагогическия труд.

3. Заниманията с волейбол влияят положително върху динамиката на психическите качества на студентите и могат успешно да се прилагат в часовете по спорт във Висшите училища.

ЛИТЕРАТУРА

[1]. Брогли, Я., и кол., Статистически методи във физическата култура и спорта., МиФ, София, 1987.

[2]. Виготский, Л., Развитие на висши психически функции., М., 1960.

[3]. Димитрова, С. Психологични проблеми на физическото възпитание в училище, С., 1975.

[4]. Кайков, Д., К. Константинову. Методика за психофизическа подготовка по синхронно плуване. С., "Сердолик", 2000.

[5]. Лалаян, А., Психологическая подготовка спортсмена., Ереван, 1985.

[6]. Леонтиев, А., Проблемы развития психики., М., 1959.

[7]. Маргаритов, В., Система за психофизическа подготовка., Пловдив, 2002.

[8]. Мечков, К., Медицинска психология., ПИК, Велико Търново, 1995.

[9]. Платонов, К., Психологическа подготовка на войните., Кан. 10. 1970.

[10]. Първанов, Б., Психологични проблеми на спортните игри, С., 1975.

[11]. Рудик, П., Спортна психология, С., МиФ, 1976.

За контакти:

Гл. ас. Теодора Желязкова Игнатова, ШУ „Епископ Константин Преславски“, катедра “ТМФВ и спорт”, тел: 054830357, e-mail: tediignatova@abv.bg

Докладът е рецензиран.