

8. Агаджанян, Н. А. Биоритмы, спорт, здоровье / Н. А. Агаджанян. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 207 с.

9. Люкшинов, Н. М. Формирование модельных характеристик соревновательной деятельности футболистов на основе игр чемпионатов мира и первенства СССР : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Н. М. Люкшинов ; Гос. ин-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – Л., 1989. – 21 с. – М., 1973. – 29 с.

Поступила 26.05.2016

ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ПАМЯТИ И ВНИМАНИЯ ЕДИНОБОРЦЕВ С УСПЕШНОСТЬЮ ИХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

С.Г. Ивашко, канд. психол. наук, доцент,

А.Р. Бойко, А.В. Дашкевич,

Белорусский государственный университет физической культуры

В статье раскрываются особенности и структура соревновательной деятельности спортсменов-единоборцев. Было проведено исследование по выявлению взаимосвязи психических познавательных процессов с успешностью соревновательной деятельности спортсменов.

INTERRELATION OF DEVELOPMENTAL LEVEL OF MEMORY AND ATTENTION OF COMBAT WRESTLERS WITH THEIR COMPETITIVE ACTIVITIES SUCCESSFULNESS

Special features and structure of combat wrestlers' competitive activity are described in the article. A study was carried out to identify an interconnection of athletes' mental cognitive processes with their successful competitive activity.

Введение. Спортивная деятельность относится к экстремальным видам деятельности, предъявляющим к психике спортсмена высочайшие требования. По мнению П.А. Рудика [1], спортивная деятельность является процессом соревновательного противоборства, направленного на достижение определенного спортивного результата и отражающего все достоинства и недостатки спортсменов. А.А. Красников [2] отмечал, что соревновательная деятельность представляет собой соперничество, направленное на выявление превосходства одной из конкурирующих сторон в специфически регламентированных условиях.

В современном спорте можно выделить огромный и разнообразный спектр эмоций, различных стрессогенных ситуаций и негативных воздействий, с которыми должен совладать спортсмен для достижения высоких результатов.

Отличительные признаки соревновательной деятельности были выделены А.А. Красниковым: 1) соревновательная деятельность разворачивается на

материале первичной, предметной деятельности, то есть по своему происхождению соревновательная деятельность надпредметна; 2) соревновательная деятельность связана с особым типом социального взаимодействия личностей, групп – конкуренцией; 3) конкуренция обуславливает возникновение особого специфического состояния, являющегося эмоциональным и физиологическим фоном деятельности; 4) конкуренция в соревновательной деятельности строится на основе гуманных отношений, исключающих физическое уничтожение соперника [2].

Таким образом, соревновательная деятельность представляет собой соперничество, направленное на выявление превосходства одной из конкурирующих сторон в специфически регламентированных условиях.

Для соревновательной деятельности характерны: публичность, которая объясняет престиж занятий спортом, дающим возможность прославиться на всю страну и мир; значимость ее для спортсмена; ограниченность времени; непривычность условий ее осуществления (при смене мест соревнования: климатические, временные, метеорологические различия, новые спортивные снаряды, спортивные залы и площадки) [1].

В спортивных единоборствах деятельность спортсмена протекает в форме реального противодействия конкретному сопернику. Единоборец в процессе подготовки собственной атаки всегда должен быть готов парировать атаку (контратаку) соперника. В состав соревновательной деятельности единоборцев входят соревновательные действия и объединяющие их комплексные формы его поведения в процессе состязания. Успешность выполнения технических действий зависит не только от самого спортсмена, как в других видах спорта, но и от реального противодействия конкретному сопернику. Условия раздвоенной деятельности лежат в основе тактических действий спортсмена, который в процессе подготовки собственной атаки всегда должен быть готов парировать атаку или контратаку соперника. Таким образом, в поединке результат зависит не только от степени владения техникой, но и от умения создавать тактически неблагоприятные ситуации для соперника [3, 4].

Структура соревновательной деятельности борцов, по мнению Г.С. Туманяна [4], состоит из двух частей: предсоревновательной и собственно соревновательной. Первая включает время между последней тренировкой и предсоревновательным днем, а вторая – все дни, в течение которых соревнуются борцы. Собственно соревновательная часть состоит из участия в схватках (основная) и из времени между поединками (вспомогательная).

В ударных единоборствах в структуре соревновательной деятельности Н.А. Худадов [5] выделяет: предбоевую деятельность; боевую (непосредственно-соревновательную) деятельность; межраундную деятельность и межбоевую деятельность. Предбоевая деятельность определяется временем подготовки спортсмена к предстоящему поединку, боевая деятельность – это время, за которое проходит поединок, межраундная – время отдыха между раундами, межбоевая – период времени после окончания боя до начала предбоевой деятельно-

сти перед следующим поединком. Структура соревновательной деятельности в ударных единоборствах обусловлена также тактическим планом, направленностью соревновательного поведения спортсмена, закономерностями и конкретными условиями реализации цели в процессе самого поединка.

Соревновательная деятельность включает ряд этапов, различающихся организационно и психологически: подготовка к деятельности, принятие старта, осуществление деятельности, проведение восстановительных процедур и оценка достигнутого результата. На каждом этапе соревновательной деятельности перед спортсменом стоят определенные задачи различного плана, последовательное решение которых позволяет достигнуть наибольшей эффективности деятельности [5].

Спортивная деятельность рассматривается с точки зрения надежности и успешности. Под надежностью понимается такая характеристика спортивной деятельности, которая выражается в способности спортсмена показывать на соревнованиях результаты, подтверждающие спортивный уровень. Критерий надежной деятельности – ее успешность: действия, выполненные без ошибок, с качественно высокой результативностью [6]. Успешность деятельности во многом определяется характером побуждения к ней, то есть тем, что толкает человека к совершению того или иного действия. Р.А. Пилоян [7] интегративным компонентом спортивного мастерства, критерием достижения высоких результатов называет мотив деятельности. Основными же критериями успешности в спорте являются спортивный результат, стабильность результатов и спортивная квалификация. Спортивный результат может быть выражен такими показателями, как победа в состязании, единицами измерения времени, количеством набранных спортсменом баллов или очков за выступление [6].

В единоборствах, в отличие от видов спорта, где успешность выполнения технических действий зависит лишь от самого спортсмена, результат определяется в противоборстве двух спортсменов. Например, результат приема зависит не только от того, насколько хорошо его выполняет спортсмен, но и от того, насколько хорошо умеет защищаться соперник. В поединке результаты зависят не только от степени владения техникой, но и от умения создавать тактически благоприятные ситуации.

Возможности спортсмена и успешность его деятельности определяются внешнесредовыми и внутренними факторами. К внешнесредовым относят климатогеографические условия, воздушную среду и другие; к внешним факторам по отношению к человеку – общество и социальную среду, в которой он находится; к внутренним – индивидуальные и личностные особенности человека, которые отражают социальное и биологическое в развитии человека. Учитывая влияние факторов на успешность спортивной деятельности, тренер способен оценить возможности спортсмена и спрогнозировать его успехи в будущем. Однако до настоящего времени остается спорным вопрос о взаимосвязи внутренних факторов с успешностью спортивной деятельности [3].

При занятии единоборствами спортсмену необходима хорошая физическая подготовленность, а также быстрота реакции, высокая скорость принятия решений, устойчивость внимания, высокий уровень развития моторной и зрительной памяти, что будет обуславливать успешность соревновательной деятельности [5].

Основная часть. Для изучения уровня развития психических познавательных процессов спортсменов-единоборцев ($n=140$) и успешности их спортивной деятельности было проведено исследование на базах «Минского государственного городского училища олимпийского резерва», «Белорусского государственного университета физической культуры» с помощью анкетирования и следующих методик: «Отыскание закономерностей», «Зрительная оперативная память», «Оперативная память», «Оперативная память с помощью специального физического упражнения», «Смысловая память», «Перепутанные линии», «Корректирующая проба с кольцами», «Красно-черные таблицы» [8].

У единоборцев преобладает визуальный канал восприятия над аудиальным, на это указывают результаты выполнения тестов – «Зрительная память» – $8,03 \pm 0,23$ против «Кратковременная память на слова» – $5,92 \pm 0,16$ ($P < 0,05$). Все показатели слуховой памяти не вышли из диапазона средних величин. Предпочтение визуального канала подтверждается и самооценками: утверждение «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать» единоборцы оценили в $5,39 \pm 0,24$ балла; они согласны с утверждением «Чтобы что-то вспомнить, мне нужно закрыть глаза» – $4,58 \pm 0,25$ баллов. Результаты выполнения теста спортсменами на вербально-логическую память находятся у нижней границы диапазона средних величин – $4,97 \pm 0,17$ баллов, что подтверждает необходимость ее развития в образовательном процессе. В рамках компетентного подхода к подготовке специалистов высшей квалификации развитие коммуникативной компетенции требует наиболее пристального внимания. Занятие единоборствами предполагает быструю смену разнообразных комбинаций, об этом свидетельствуют высокие показатели выполнения теста «Оперативная память с помощью специального физического упражнения» – $8,33 \pm 0,10$ баллов. Результаты тестов на оперативную память у единоборцев «Отыскание закономерностей» и «Зрительная оперативная память» высоки (соответственно $8,51 \pm 0,07$ и $8,73 \pm 0,11$), что позволяет им удерживать информацию в поле сознания, одновременно оперируя ею. В диапазоне средних величин находится оценка выполнения единоборцами теста «Оперативная память» – $6,23 \pm 0,24$, что объясняется спецификой их спортивной деятельности – необходимостью обработки информации и принятия решений в дефиците времени. Полагают [9; 10], что ациклические виды спорта эффективнее развивают мышление, оперативную память и такие свойства внимания, как переключение и распределение.

Спортсменам легко удается одновременно удерживать в поле зрения объекты и переключаться с одного вида деятельности на другой, это подтверждается результатами выполнения теста «Красно-черные таблицы» – $6,64 \pm 0,19$ баллов. Испытуемые продемонстрировали средний уровень развития устойчивости

внимания при выполнении теста «Корректирующая проба с кольцами» – $6,40 \pm 0,38$ баллов. Все внимание борца в процессе схватки направлено на решение основной задачи – достижение успеха. Малейшее отвлечение внимания может поставить спортсмена в затруднительное положение; оно может быть использовано противником для проведения своего приема [11]. По результатам методики «Перепутанные линии» у испытуемых средний уровень концентрации внимания – $6,84 \pm 0,31$ баллов, это свидетельствует о длительности привлечения внимания к одному и тому же объекту. Умение спортсмена максимально сосредоточить свое внимание на одном объекте (на противнике) является важнейшим для победы. Без обостренного внимания трудно правильно воспринимать и перерабатывать информацию, продуктивно мыслить, своевременно реагировать на смену тактической обстановки и контролировать свою деятельность.

Для выявления особенностей взаимосвязи психических познавательных процессов с успешностью соревновательной деятельности результаты тестирования и анкетирования были подвергнуты интеркорреляционному анализу. Показатель успешности соревновательной деятельности определялся ранжированием уровня квалификации, стажа занятий спортом и участием в соревнованиях. Были выявлены прямые значимые корреляционные связи между успешностью соревновательной деятельности и результатами выполнения тестов «Зрительная память» ($r=0,18$), «Зрительная оперативная память» ($r=0,22$), «Оперативная память с помощью специального физического упражнения» ($r=0,46$), «Распределение и переключение» ($r=0,19$), «Корректирующая проба с кольцами» ($r=0,22$). Обсуждаемый показатель коррелирует с самооценками утверждений «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать» ($r=0,19$), «Мне главное запомнить суть, а остальное я сам расскажу» ($r=0,21$), «Лучше мне несколько раз повторить, тогда я все запомню прочно» ($r=0,31$). На основании выявленных корреляций можно утверждать, что у студентов-спортсменов наиболее развиты моторная, оперативная и зрительная память, повышающие продуктивность запоминания движений. Ряд авторов [12, 13] выделяют также вербально-логическую память – вербализация последовательности двигательных действий способствует выявлению их взаимосвязей. Двигательная память лежит в основе достижения успешности спортивной деятельности. Двигательная (или, по П.П. Блонскому [14], моторная память) – запоминание, сохранение и воспроизведение двигательных действий и характеристик движения, запоминание которых осуществляется неодинаково, что необходимо учитывать при формировании двигательных навыков. Каждый человек характеризуется только ему присущими мимикой, пантомимикой, почерком, формирующимися в результате запоминания движений. По мнению В.И. Гончарова [15], спортсмены запоминают движения с помощью многократного их повторения в процессе упражнений с проговариванием про себя элементов, стараясь сохранить комплекс движений целиком с акцентом на зрительную и двигательную (проприоцептивную) память. С его [15] недооценкой роли мышления, памяти и внимания в процессе освоения и выполнения физических упражнений трудно согласиться.

Заключение. Соревновательная деятельность в единоборствах имеет отличительные особенности, эффективность ее обусловлена различными факторами. В спорте, как и в любой профессиональной деятельности, память и внимание имеют важное значение.

От уровня развития указанных психических процессов зависит успешность тренировочной и соревновательной деятельности, успехи и неудачи в решении поставленных задач. Изучение особенностей психических познавательных процессов и умелое применение этих знаний повышают возможности овладения спортивным мастерством и способствуют эффективному выполнению соответствующей деятельности.

1. Психология : учебник для студентов ин-тов физ. культуры / под ред. П. А. Рудика. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 512 с.
2. Красников, А. А. Проблемы общей теории спортивных соревнований : монография / А. А. Красников. – М. : СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с.
3. Ильин, Е. П. Дифференциальная психофизиология / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2001. – 464 с.
4. Туманян, Г. С. Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности : учеб. пособие: в 2 ч. / сост. : Г. С. Туманян, В. В. Гожин. – М. : Советский спорт, 2000. – Ч. 2. – 48 с.
5. Худадов, Н. А. Психолого-педагогические основы спортивной деятельности единоборцев высокой квалификации : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Н. А. Худадов. – М. : МГУ, 1997. – 122 с.
6. Мельник, Е. В. Взаимосвязь особенностей личности студентов физкультурного вуза с успешностью их учебной и спортивной деятельности : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Е. В. Мельник ; Белорус. гос. пед. ун-т им. М. Танка. – Минск, 2003. – 24 с.
7. Пилоян, Р. А. Мотивация спортивной деятельности / Р. А. Пилоян. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 104 с.
8. Марищук, В. Л. Психодиагностика в спорте / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, Л. К. Серова. – М. : Просвещение, 2005. – 349 с.
9. Марищук, В. Л. Психология физической подготовки и спорта / В. Л. Марищук [и др.]. – СПб. : ВИФК, 2002. – 392 с.
10. Психология физического воспитания и спорта / под ред. Т. Т. Джамгарова, А. Ц. Пуни. – М. : ФиС, 1979. – 143 с.
11. Мачинская, Р. И. Нейрофизиологические механизмы произвольного внимания / Р. И. Мачинская // Журнал высшей нервной деятельности. – 2003. – № 2. – С. 133–150.
12. Пуни, А. Ц. Очерки психологии спорта / А. Ц. Пуни. – М. : ФиС, 1959. – 308 с.
13. Скобенников, К. А. Запоминание движений при разучивании вольных упражнений в гимнастике / К. А. Скобенников // Вопросы психологии спорта / под ред. А. Ц. Пуни. – М. : ФиС, 1955. – С. 83–125.
14. Блонский, П. П. Память и мышление / П. П. Блонский. – СПб. : Питер, 2001. – 288 с.
15. Гончаров, В. И. «Память на движения» как специальный вид памяти : монография / В. И. Гончаров. – Владивосток : Изд-во Дальневосточ. ун-та, 2008. – 256 с.

Поступила 03.05.2016