

О РОЛИ ВНИМАНИЯ В ПОВЫШЕНИИ УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ-БОКСЕРОВ

Марищук Л.В., д-р психол. наук, профессор,

Архипенко С.В.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Эффективность деятельности спортсменов может снижаться при развитии у них перед деятельностью или в ходе нее неблагоприятных психофизиологических состояний тревоги, страха, монотонии, психического пресыщения, утомления, фрустрации. Устойчивость к этим состояниям (время, через которое они появляются, интенсивность выраженности) у разных спортсменов неодинаковая, что обусловлено рядом факторов, в том числе и типологическими особенностями свойств нервной системы спортсмена. При этом спортсмены устойчивы к одному состоянию, но неустойчивы к другим, что зависит от того, какие типологические особенности у них имеются. Таким образом, у каждого спортсмена проявляется специфическая устойчивость к тому или иному состоянию [1].

Формированию повышенной надежности деятельности способствует эмоционально-волевая устойчивость. По мнению А.Ц. Пуни [7, 8] в структуру этого состояния входят высокоразвитые познавательные, эмоциональные и волевые функции. Оно складывается из уверенности спортсмена в своих силах, стремления проявить себя и добиться победы, оптимального эмоционального возбуждения, высокой помехоустойчивости, способности произвольно управлять своим поведением. П.А. Рудик [5] полагал, что эмоционально-волевая устойчивость характеризуется: сосредоточением внимания на предстоящем соревновании, повышением объема внимания, обострением процессов восприятия и мышления, стеническими эмоциями. Таким образом, мы видим, что немаловажную роль в формировании эмоционально-волевой устойчивости играет внимание, в частности, такие его свойства, как интенсивность, устойчивость, концентрация, распределение, переключение и объем.

С.Л. Рубинштейн [10] определял внимание, как избирательную направленность на тот или иной объект и сосредоточенность на нем, углубленность в направленную на объект познавательную деятельность. Он полагал, что оно сначала возникает как настороженность, бдительность, готовность к действию по первому сигналу, как мобилизованность на восприятие этого сигнала в интересах действия. Вместе с тем, внимание уже на этих ранних стадиях означает и заторможенность, которая служит для подготовки к действию.

Близка точка зрения К.К. Платонова [4], который рассматривал внимание как выделение сознанием воспринимаемых или вспоминаемых объектов с одновременным отвлечением от других, т.е. направленность сознания на определенный объект. Он считал, что внимание – это не самостоятельная форма психического отражения, а организация любых других его форм.

А.В. Родионов [9] рассматривал внимание как сосредоточенность психического действия, его направленность на определенный предмет, обеспечение избирательного характера действий. По мнению Г.Д. Бабушкина, В.П. Смоленцевой [6], внимание – это направленность и сосредоточенность сознания на чем-либо: предмете, явлении, мысли. Активизация внимания осуществляется произвольно и непроизвольно. Ряд авторов (В.Л. Марищук [2], П.А. Худатов [11], Р.М. Пайдиффер [3] и др.) считают, что уровень развития внимания играет немаловажную роль в структуре эмоционально-волевой устойчивости спортсмена и, соответственно, в эффективности его соревновательной деятельности.

Методы исследования. Теоретический анализ и обобщение литературы по проблеме исследования, тестирование, математическая обработка данных.

С целью выявления взаимосвязи ряда личностных качеств, психических познавательных процессов и эмоционально-волевой устойчивости спортсменов-боксеров было проведено исследование на базе учреждения образования «Детско-юношеская спортивная школа № 3 города Бобруйска», учреждения образования «Детско-юношеская спортивная школа № 4 города Бобруйска», учреждения образования «Детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва города Бобруйска», учреждения образования «Бобруйское государственное училище олимпийского резерва». В нем приняли участие 300 спортсменов-боксеров массовых разрядов.

Респонденты были протестированы по методикам:

– «Корректурная проба с кольцами» для определения уровня развития таких свойств внимания, как концентрация – способность к сосредоточению и устойчивость – сохранение сосредоточенности на объекте в течение длительного времени, а также для оценки эмоционально-волевой устойчивости. Обследуемым предлагался бланк с кольцами Ландольта. В таблице по 32 кольца в строке, всего 32 строки. Спортсменам-боксерам предлагалось зачеркивать кольца с определенным разрывом (такие кольца, как первое в строке). На задание отводилось 5 минут. Испытуемым предлагалось два задания на двух бланках, второе после эмоциогенного инструктирования, а также создания различных помех (резкие звуки, включение и выключение музыки, громкий разговор, изменение яркости освещения и др.);

– «Отыскание чисел с переключением внимания по красно-черным таблицам» для определения уровня развития таких свойств внимания, как распределение – способность удерживать в поле сознания ряда объектов, одного из них ярче других, и переключение – перенесение внимания с объекта на объект, а также, как и в пробе с кольцами, для оценки эмоционально-волевой устойчивости боксеров. Тестирование проводилось с помощью специальных бланков, на которых 25 черных и 24 красных числа. Испытуемые должны были отыскивать попеременно черные числа в возрастающей степени (от 1 до 25), красные в убывающем порядке (от 24 до 1) в течение 5 минут, записывая результат столбцами. Второе задание, как и в пробе с кольцами, проводится после эмоциогенного инструктирования и на фоне помех.

Результаты проведенных тестов оценивались по девятибалльной шкале.

Полученные результаты представлены в таблице.

Таблица – Сравнительная характеристика результатов психологического тестирования боксеров до и после эмоциогенного инструктирования

№ п/п	Тесты	До эмоциогенного инструктирования	После эмоциогенного инструктирования	P
1	Корректурная проба с кольцами Ландольта	5,6±0,51	4,1±0,51	<0,05
2	Отыскание чисел с переключением внимания по красно-черным таблицам	5,3±0,51	3,86±0,51	<0,05

Были получены следующие результаты: по методике «Корректурная проба с кольцами» показатели уровня развития концентрации и устойчивости внимания до эмоциогенного инструктирования составили 5,6±0,51, что выше диапазона средних величин и 4,1±0,51 после эмоциогенного инструктирования (P<0,05). По методике «Отыскание чисел с переключением внимания по красно-черным таблицам» показатели уровня развития распределения и переключения внимания составили 5,3±0,51 до эмоциогенного инструктирования, что также находится в диапазоне выше средних величин и 3,86±0,51 в условиях помех (P<0,05).

Полученные результаты говорят о том, что у спортсменов-боксеров в спокойном состоянии, когда отсутствуют отвлекающие факторы, достаточно высокий уровень развития концентрации, устойчивости, распределения и переключения внимания. Однако в условиях помех эти показатели значительно снижаются. Это свидетельствует о том, что эмоциогенное инструктирование и отвлекающие помехи, выступающие в роли стресс-факторов, воздействуя на недостаточно эмоционально устойчивых спортсменов, парализуют в первую очередь именно их внимание. Спортсмены теряют способность переключать его, регулировать направленность и объем, оно часто как бы останавливается на мешающих навязчивых мыслях, переживаниях и не может быстро обеспечивать спортсменов необходимой для оперативных решений информацией, что, в свою очередь, несомненно, отрицательно скажется на результатах соревновательной деятельности [3].

Также необходимо отметить, что недостаточный уровень развития внимания нельзя компенсировать за счет более высокого уровня развития других психических процессов, но в тоже время обсуждаемый психический процесс имеет достаточно высокую степень упражняемости и развития, что необходимо учитывать в учебно-тренировочном процессе.

Выводы. Проведенное исследование показало:

– развитие внимания у спортсменов играет немаловажную роль в уровне развития такого качества, как эмоционально-волевая устойчивость;

– показатели уровня развития концентрации, устойчивости, распределения и переключения внимания у спортсменов-боксеров массовых разрядов в спокойном состоянии значимо выше, чем в условиях воздействия стресс-факторов, что свидетельствует о низкой эмоционально-волевой устойчивости спортсменов;

– применение в учебно-тренировочном процессе средств физической культуры и психологических методов, повышающих уровень развития внимания в условиях воздействия стресс-факторов, позволит повысить эмоционально-волевую устойчивость спортсменов, что будет способствовать улучшению спортивных результатов.

1. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
2. Методики психодиагностики в спорте: учеб. пособие для пед. ин-тов / В.Л. Маришук [и др.]. – М.: Просвещение, 1990. – 256 с.
3. Найдиффер, Р.М. Психология соревнующегося спортсмена / Р.М. Найдиффер. – М.: ФиС, 1979. – С. 35–52.
4. Платонов, К.К. Занимательная психология / К.К. Платонов. – М.: РИМИС, 2011. – С. 153–154.
5. Психология: учебник для ин-тов физ. культуры / под ред. П.А. Рудик. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – С. 66–85.
6. Психология физической культуры и спорта: учебник для высших физкультурных учеб. заведений / под ред. Г.Д. Бабушкина, В.Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2007. – С. 18.
7. Пуни, А.Ц. Некоторые вопросы теории воли и волевая подготовка в спорте / А.Ц. Пуни // Психология и современный спорт. – М., 1973. – С. 144–162.
8. Пуни, А.Ц. Особенности процесса психологической подготовки к соревнованию / А.Ц. Пуни // Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / под ред. А.Ц. Пуни, Т.Т. Джамгарова. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – С. 97–105.
9. Родионов, А.В. Психология спортивного поединка / А.В. Родионов. – М.: ФиС, 1968. – С. 94.
10. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2006. – 713 с.
11. Худатов, Н.А. Вопросы психологического отбора боксеров: метод. письмо / Н.А. Худатов, О.П. Фролов. – М.: ВНИИФК, 1970. – 42 с.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Новикова А.А., аспирант,

Хмельницкая Л.Ш.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Современная система спортивной тренировки предполагает постоянное увеличение объема и интенсивности основных средств физической подготовки, что предъявляет повышенные требования к приспособительным возможностям органов и систем, ответственных за выполнение мышечной деятельности.

Спортивная тренировка представляет собой процесс планомерного и целенаправленного повышения уровня адаптации спортсмена к постоянно возрастающим физическим нагрузкам. В его основе лежит перестройка нейрогуморальной регуляции и расширение резервных возможностей организма. При этом изменения приспособительного характера происходят не только в нервно-мышечном аппарате, но и в вегетативных системах, в первую очередь в сердечно-сосудистой [1].

Основные адаптационные перестройки формируются в периоды отдыха между нагрузками. Но систематическое выполнение физических упражнений на фоне недовосстановления рано или поздно приводит к нарушению механизмов адаптации. В целом между скоростью восстановления спортсменов и уровнем их адаптации к тренировочным нагрузкам существует тесная и прямая взаимосвязь [2, 3, 4].