

УДК 796.83+796.01:159.9

МЫШЛЕНИЕ И ВНИМАНИЕ В ОБЕСПЕЧЕНИИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАДЕЖНОСТИ БОКСЕРОВ



Маришук Л.В. (фото), д-р психол. наук, профессор;
Архипенко С.В.
(Белорусский государственный университет физической культуры)

Одним из факторов, обеспечивающих надежность и эффективность соревновательной деятельности в боксе, является эмоционально-волевая устойчивость, позволяющая спортсмену выполнять целевые задачи за счет оптимального использования нервно-психических резервов. Уровень развития эмоционально-волевой устойчивости спортсмена взаимосвязан с развитием внимания и мышления. В статье сопоставлены результаты тестирования мышления спортсменов-боксеров высокой квалификации и массовых разрядов и оценки проявления свойств их внимания в обычных условиях и в условиях помех.

Цель исследования – сопоставление результатов тестирования мышления боксеров высокой квалификации и массовых разрядов и их эмоционально-волевой устойчивости.

Ключевые слова: соревновательная деятельность, эмоционально-волевая устойчивость, бокс.

THINKING AND ATTENTION IN ENSURING COMPETITIVE RELIABILITY OF BOXERS

One of the factors that ensure reliability and efficiency of competitive activity in boxing is an emotional-volitional stability allowing an athlete to perform goal-oriented tasks due to optimal use of neuro-psychic reserves. Athlete's level of emotional and volitional stability correlates to attention and thinking levels. Testing results of thinking of highly qualified boxers and of mass categories and an assessment of their attention properties manifestation in usual conditions and in conditions of hindrances are compared in the article.

The aim of the study is to compare the testing results of thinking of highly qualified athletes and of mass categories with their emotional and volitional stability.

Keywords: competitive activity, emotional-volitional stability, boxing.

Введение

Эффективность деятельности спортсменов может снижаться при развитии у них неблагоприятных психофизиологических состояний тревоги, страха, монотонии, психического пресыщения, утомления, фрустрации. Устойчивость к этим состояниям (время, через которое они появляются, интенсивность выраженности) у разных спортсменов неодинакова, что обусловлено рядом факторов, в том числе и типологическими особенностями свойств нервной системы: спортсмены могут быть устойчивы к одному состоянию, но неустойчивы к другим. В неблагоприятных условиях у каждого спортсмена проявляется специфическая устойчивость к тому или иному состоянию [1].

Формированию надежности деятельности способствует эмоционально-волевая устойчивость. По мнению А.Ц. Пуни [2, 3], в структуру состояния психической устойчивости 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 [4] полагал, что эмоционально-волевая устойчивость характеризуется: сосредоточением внимания на предстоящем соревновании, повышением объема внимания, обострением процессов восприятия и мышления, стеническими эмоциями. В соревновательной надежности выделяют структурно-системный, функциональный и информационный компоненты [14].

С точки зрения системного подхода, нами выделено три компонента психической надежности (структурная, функциональная и гностическая), объединенных системообразующим фактором – готовностью к деятельности, механизмом обратной связи является стабильность этой деятельности. Структурная надежность определяется как способность сохранять неизменной структуру выполняемой деятельности в экстремальных условиях. Функциональная надежность – есть устойчивость функционального состояния, детерминируемая способностью перераспределять функциональные резервы, при выполнении деятельности в экстремальных условиях. Гностическая надежность – возможность приема и переработки поступающей информации и принятия верного решения при выполнении деятельности в экстремальных условиях. Под готовностью мы понимаем активное-действенное психическое состояние (фон протекания психических процессов), мобилизацию нужных для выполнения деятельности психических функций, при снижении уровня функционирования других, в конкретной деятельности не значимых, обеспечиваемое эмоционально-волевой устойчивостью и компетентностью в избранной области деятельности. Психическая надежность представляет собой системную характеристику личности спортсмена, реализуемую в стабильной эффективности деятельности в экстремальных условиях, это – мобилизационный механизм имеющихся функциональных резервов, умение реализовать свои компетенции в момент экстремальной ситуации.

Немаловажную роль в формировании эмоционально-волевой устойчивости играет мышление (его логичность и критичность, способность к дифференциации существенных признаков предметов или явлений от несущественных), а также внимание, в частности, такие его свойства, как интенсивность, устойчивость, концентрация, распределение и переключение.

Мышление – движение мысли, раскрывающее связь, ведущую от отдельного к общему и, наоборот, опосредованное и обобщенное познание объективной реальности. Оно, как познавательная теоретическая деятельность, теснейшим образом связано с действием. Первичный вид мышления – это мышление, которое совершается в действии и в действии выявляется [5]. Развиваясь на основе действия, мышление и служит, в конечном счете, для организации действия и руководства им, что соответствует теории отражения, и известному методологическому принципу «...от живого созерцания, к абстрактному мышлению, а от него к практике – таков диалектический путь познания истины» [6]. Под воздействием объективно существующих объектов, присущих им свойств, возникают человеческие ощущения, а на их основе, обычно с участием мыслительных операций, формируется восприятие, которое с определенной системностью отклады-

вается в памяти. В ходе мыслительных процессов по следам памяти воспроизводятся представления, которые, в свою очередь, являются условием формирования понятий, обобщений, выявления внешне скрытых свойств, закономерностей, причинных отношений и связей в области абстрактного мышления. На основе представлений в различных их комбинациях формируются новые образы – результаты работы воображения. В этой теории находит свою реализацию системный подход в познавательной деятельности: формирование определенной системы знаний, навыков и умений.

В ходе спортивной деятельности спортсмену приходится постоянно решать задачи различной сложности, поэтому уровень развития мышления играет важную роль. По мнению Б. Дж. Кретти [7], существует некоторый оптимальный уровень IQ – около 110–120 баллов, ниже которого совершенствование спортивного мастерства становится затруднительным.

Выделяют оперативное и тактическое мышление – быструю переработку различной информации, принятие решений в ситуации дефицита времени; оперирование не абстрактными понятиями, а рабочими операциями, направленными на решение конкретных задач [13]. Отождествление этих видов мышления не вполне правомерно, хотя по своим характеристикам они близки: и то, и другое имеет непосредственный и образно-действенный характер, и связано с прогнозированием. Тактическое – больше связано с подготовкой к деятельности, с разработкой ее плана, а оперативное – с осуществлением этого плана. Оперативное мышление – средство реализации тактического [1].

Другим психическим процессом, влияющим на уровень развития эмоционально-волевой устойчивости, является внимание. С.Л. Рубинштейн [5] 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 к вышеизложенному точка зрения К.К. Платонова [8], рассматривавшего внимание как выделение сознанием воспринимаемых или вспоминаемых объектов с одновременным отвлечением от других, т. е. направленность сознания на определенный объект. Иначе говоря, внимание – направленность и сосредоточенность сознания на чем-либо: предмете, явлении, мысли. Активизация внимания осуществляется произвольно и непроизвольно [9]. Мышление и внимание включены в структуру эмоционально-волевой устойчивости

спортсмена и, соответственно, в эффективности его соревновательной деятельности [10, 11, 12].

Методы исследования

Теоретический анализ и обобщение литературы по проблеме исследования, тестирование, математическая обработка данных (вычисление среднего арифметического значения, стандартной ошибки среднего арифметического, t-критерий Стьюдента для независимых выборок).

Основная часть

Было проведено тестирование мышления, внимания и оперативной памяти 10 боксеров высокой квалификации и 300 спортсменов-боксеров массовых разрядов. Предполагалось, что эмоционально-волевая устойчивость 10 боксеров высокой квалификации – высока, в то время как у спортсменов-боксеров массовых разрядов она только формируется. Для тестирования мышления, оперативной памяти и внимания использовались методики: «Комбинаторика», «Анализ отношений понятий», «Отыскание закономерностей», «Корректирующая проба с кольцами», «Отыскание чисел с переключением внимания по красно-черным таблицам» [10]. Результаты тестов оценивались по девятибалльной шкале (таблица 1.).

Таблица 1. – Сравнительная характеристика результатов тестирования боксеров высокой квалификации и массовых разрядов

Тесты	Спортсмены массовых разрядов	Спортсмены высокой квалификации	P
1. Отыскание закономерностей	5,48±0,08	6,60±0,82	>0,05
2. Тест комбинаторных действий (способностей)	1,80±0,08	3,90±0,82	<0,05
3. Анализ отношений понятий	2,63±0,08	4,90±0,82	<0,05

Различия результатов выполнения вербальных тестов на мышление «Комбинаторика» и «Анализ отношений понятий» значимы, но низки, что удивляет в отношении спортсменов высокой квалификации, успешных в спорте. Находящиеся в диапазоне средних величин, а в случае боксеров высокой квалификации, даже у верхней его границы, результаты невербального теста «Отыскание закономерностей» не имеют значимых различий с результатами боксеров массовых разрядов. Это может быть объяснено тем, что этот тест, кроме мышления, оценивает внимание и оперативную память.

На следующем этапе изучалось внимание спортсменов-боксеров в обычной ситуации и после эмоционального инструктирования с использованием методик: «Корректирующая проба с кольцами Ландольдта» 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. Испытуемым предлагался бланк с кольцами Ландольдта. В таблице по 32 кольца в строке, всего 32 строки. 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 эмоционального инструктирования, в условиях различных помех (резкие звуки, включение и выключение музыки, громкий разговор, изменение яркости освещения и др.) и «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, проводилось после эмоционального инструктирования и на фоне помех [11] (таблица 2.).

Таблица 2. – Сравнительная характеристика результатов психологического тестирования боксеров до и после эмоционального воздействия

Тесты	До эмоционального инструктирования	После эмоционального инструктирования	P
1. Корректирующая проба с кольцами Ландольдта	5,60±0,51	4,10±0,51	<0,05
2. Отыскание чисел с переключением внимания по красно-черным таблицам	5,30±0,51	3,86±0,51	<0,05

Различия результатов выполнения обеих методик до эмоционального воздействия находятся в диапазоне средних величин, а в условиях помех – значимо (P<0,05) снижаются. Это свидетельствует о том, что эмоциональное инструктирование и 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, оно часто как бы останавливается на мешающих навязчивых мыслях, переживаниях и не может быстро обеспечивать спортсменов необходимой для опера-

тивных решений информацией, что, в свою очередь, несомненно, отрицательно скажется на результатах соревновательной деятельности [12].

Недостаточный уровень развития внимания не компенсируется за счет других психических процессов, адекватное протекание которых оно обеспечивает. В то время как недостаточный уровень развития мышления может компенсироваться более высоким уровнем развития внимания, памяти и быстроты реакции [4]. Констатируем, что все психические процессы упражняемы, и это следует учитывать в учебно-тренировочном процессе.

Выводы

Резюмируя вышесказанное, отметим, что:

– роль скоро эмоционально-волевая устойчивость представляет собой компонент психической готовности, то развитие мышления и внимания спортсменов играет немаловажную роль в ее формировании;

– показатели уровня развития концентрации, устойчивости, распределения и переключения внимания спортсменов-боксеров массовых разрядов в обычной ситуации значимо выше, чем в условиях воздействия помех, что свидетельствует об их низкой эмоционально-волевой устойчивости;

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

ЛИТЕРАТУРА

1. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2008. – 352 с.
2. Пуни, А. Ц. Некоторые вопросы теории воли и волевая подготовка в спорте / А. Ц. Пуни // Психология и современный спорт. – М., 1973. – С. 144–162.
3. Пуни, А. Ц. Особенности процесса психологической подготовки к соревнованию // 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.
4. Психология: учебник для ин-тов физ. культуры / под ред. П. А. Рудика. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – С. 66–85.
5. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2006. – 713 с.
6. Ленин, В. И. Полн. собр. соч. / В. И. Ленин. – М. : Изд-во полит. лит-ры, 1973. – Т. 29. – С. 152–153.
7. Кретти, Б. Дж. Психология в современном спорте / Б. Дж. Кретти. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
8. Платонов, К. К. Психология: учеб. пособие / К. К. Платонов, Г. Г. Голубев. – М. : Высшая школа, 1977. – 247 с.
9. Психология физической культуры и спорта: учебник для высш. физкультурных учеб. заведений / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. Н. Смоленцевой. – Омск : СибГУФК, 2007. – С. 18.
10. Методики психодиагностики в спорте : учеб. пособие для пед. ин-тов / В. Л. Марищук [и др.]. – М. : Просвещение, 1990. – 256 с.
11. Худадов, Н. А. Вопросы психологического отбора боксеров: метод. письмо / Н. А. Худадов, О. П. Фролов. – М. : ВНИИФК, 1970. – 42 с.
12. Найдиффер, Р. М. Психология соревнующегося спортсмена / Р. М. Найдиффер. – М. : ФиС, 1979. – С. 35–52.
13. Марищук, Л. В. Психология: пособие / Л. В. Марищук, С. Г. Ивашко, Т. В. Кузнецова ; под науч. ред. Л. В. Марищук. – Минск : Тесей, 2013. – 777 с.
14. Плахтиенко, В. А. Надежность в спорте / В. А. Плахтиенко, Ю. М. Блудов. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.

18.03.2015

Международная научно-практическая конференция студентов, аспирантов и молодых ученых «IX Машеровские чтения»

Дата проведения: 25 сентября 2015 г.

Место проведения: Витебский государственный университет имени П.М. Машерова

Научные направления работы конференции:

1. Развитие теории математического моделирования прикладных задач, ее приложения в образовании и производственных процессах.
2. Эколого-биологическое и географическое обоснование рационального использования ресурсного потенциала и охраны окружающей среды.
3. Историческая динамика и духовная культура общества: региональный и глобальный контекст.
4. Определение социальной роли, закономерностей функционирования языков, литератур, фольклора Беларуси в контексте развития европейской и мировой культур.

5. Психолого-педагогические детерминанты создания и функционирования образовательного пространства.

6. Разработка научно-методического обеспечения профессиональной подготовки специалистов социальной сферы в условиях УВО.

7. Проектирование и моделирование предметно-пространственной среды средствами дизайна, изобразительного и декоративного искусств.

8. Актуальные проблемы теории и практики юриспруденции.

9. Педагогика детства в современном контексте: проблемы и перспективы.

10. Теоретические и прикладные аспекты физической культуры, спорта и туризма.

Справки по телефонам:

+375295190283 (Величко Нина Вениаминовна)

+375212260026 (Красовская Ирина Анатольевна).