

# СОДЕРЖАНИЕ ПОНЯТИЙ КОНЦЕНТРАЦИИ И ДЕКОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ В СПОРТЕ



## ЗАЙНУЛИН

### Максим Насибович

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва.

Соискатель на ученую степень кандидата педагогических наук, научный руководитель – профессор, д.п.н. Блеер А.Н.

## ZAYNULIN Maksim

Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow.

Applicant of Department applied sports and extreme activities.

**Ключевые слова:** концентрация внимания, децентрация внимания, отличия, сходства, понятия.

**Аннотация.** Концентрация внимания необходима во всех видах спорта, она применяется, даже если спортсмен не замечает её применения, просто потому что он довел этот процесс до автоматизма. На противоположной стороне от концентрации внимания существует децентрация внимания (ДКВ), которая также участвует и имеет важное значение при выполнении работы спортсменом.

## ESSENTIALITY OF TERMS OF CONCENTRATION AND DECONCENTRATION OF ATTENTION

**Keywords:** concentration of attention, deconcentration of attention, differences, similarity.

**Abstract.** Concentration of attention is need in all kind of sports. It is using, even sportsmen do not know about this, because he make it automatically. Deconcentration of attention is on another side of attention, which participate during sportsmen's work and have great significance.

There are two opposite ideas in psychophysics, which are using in sportsmen's training. It means concentration of attention and deconcentration of attention. They perform a large function equally in some kind of sports, despite that these two ideas have critical opposite.

Concentration of attention brings man to focus on fixed object, action. During concentration, sportsman makes deliberate selection of target and suppresses distraction actions and interests using wish.

Deconcentration of attention is distribution of attention on perimeter of visual field. During deconcentration we don't stop on separate object, we see all objects in our visual field equally. We see object's displacements, changes, but we don't focus on separate object.

Starting from aforesaid, it observes differences in psychophysical process of attention.

**Актуальность исследования.** Существуют два противоположных понятия в психофизике по управлению вниманием, применяемые в подготовке спортсменов. Речь идет о концентрации внимания и децентрации внимания. Несмотря на то, что оба понятия имеют полную противоположность, в некоторых видах спорта они выполняют одинаково важную функцию.

Концентрация внимания заставляет человека сфокусироваться на определенном предмете,

объекте, действию. Во время концентрации внимания спортсмен осуществляет сознательный выбор цели и усилием воли подавляет отвлекающие его действия и интересы.

Децентрация внимания представляет собой распределение внимания по периметру видимого поля, то есть того визуального поля, которое мы наблюдаем. При этом, не останавливая внимания на отдельных объектах. Наблюдатель видит все объекты, находящиеся в его поле зрения

одинаково, их перемещения, их изменения, но, не концентрируясь на отдельном.

Исходя из вышесказанного, ярко наблюдаются различия в психофизических процессах внимания. Но необходимо признать, что у концентрации и деконцентрации внимания есть общие характерные черты. Например, цели этих процессов, что в одном случае, что в другом. Целью является визуальный контроль над ситуацией либо объектом.

**Цель исследования** – обнаружить отличия и сходства концентрации и деконцентрации внимания для определения их свойств при тренировочном процессе спортсменов.

**Метод исследования** – обзор литературы, сравнительный анализ.

**Результаты и обсуждение.** Концентрация внимания достигается за счет направленности и сосредоточенности сознания на каком-либо объекте, предполагающем повышение уровня сенсорной, интеллектуальной или двигательной активности индивида. Концентрация внимания способствует организованному и целенаправленному отбору поступающей в организм информации в соответствии с актуальными потребностями, обеспечивает избирательную и длительную сосредоточенность на одном и том же объекте или виде деятельности.

Например, сосредоточение внимания необходимо в таких видах спорта, как стрельба. А именно точная стрельба, которая требует точного и кучного попадания на больших дальностях. Одним из таких видов спорта является биатлон, та часть биатлона, в которой спортсмен производит выстрел по мишеням. Стрелку необходимо сконцентрировать свое внимание исключительно на мишени и производстве выстрела. Некоторые спортсмены даже надевают ограничители, которые закрывают поле зрения, ограничивают его, то есть уменьшают его для более тщательной фиксации внимания на мишени.

Существует множество различных упражнений по развитию и совершенствованию функций внимания для спортсменов. При определенном сосредоточении усилий по совершенствованию внимания, спортсмен способен в достаточно короткие сроки добиться прогресса в этом процессе.

У внимания существует несколько характеристик, такие как избирательность, целенаправленность, активность. Все три характеристики очень важны для успешного выполнения задачи спортсменом.

Например, при производстве выстрела избирательность реализуется через выделение, из всей поступающей информации в данный момент, именно своей мишени. Именно она обеспечивает «помехоустойчивость» сознания.

Целенаправленность заключается в сосредоточении внимания на предмете деятельности, его удержании. Функция активности направлена на поддержание прочности удержания внимания на действии, предмете.

Деконцентрация внимания является обратным процессом концентрации. Чтобы освоить данный прием внимания необходимо понять и знать механизмы концентрации. Как было сказано выше, деконцентрация представляет собой распределение внимания по всему визуальному полю, то есть обратный процесс относительно концентрации заключается в том, чтобы не сосредотачивать внимание на отдельном предмете, а контролировать все. Соответственно деконцентрация внимания не имеет таких качеств как целенаправленность, активность, избирательность, иначе пропадают необходимые функции ДКВ.

Функции ДКВ:

- контроль над множеством объектов одновременно (4–10);
- возможность длительного непрерывного контроля;
- распределение внимания над всеми происходящими событиями в данный момент

Таблица 1

Отличия между ДКВ и КВ

№	Концентрация внимания	Деконцентрация внимания
1.	Сосредоточение на одном или нескольких объектах, действиях	Контроль над множеством объектов, над многими действиями
2.	Избирательность объекта	Неизбирательность объекта
3.	Выключение из поля зрения объектов, которые не представляют интереса	Обширное поле зрения



Рис. 1. Сходства между ДКВ и КВ

(перемещение объектов, появление новых объектов);

Данные функции ДКВ применимы в таком виде спорта, как скоростная стрельба, где на различных дистанциях, с различным интервалом времени, в неопределенном порядке появляются мишени, которые необходимо поразить с максимальной точностью и с минимальными затратами времени.

В таблице 1 и на рис. 1 указаны отличия и сходства концентрации и деконцентрации внимания.

Сходства и различия деконцентрации внимания и концентрации внимания необходимы для понимания их природы. Несмотря на то, что это два противоположных понятия, они тесно взаимодействуют между собой. Во многих случаях от спортсмена требуется умение быстро переключаться с одного вида на другой. Обратимся, к примеру, к скоростной стрельбе, где от участника требуется распределение внимания по всему

визуальному полю, для того, чтобы своевременно обнаружить появление очередной мишени. Как только спортсмен обнаружил ее, он в этот же момент переключает свое внимание, то есть концентрируется, на мишень для быстрого и точного поражения. Концентрация внимания происходит кратковременно, после чего спортсмен вновь переходит к деконцентрации.

**Заключение.** Тренировочный цикл спортсмена состоит из выполнения различных видов упражнений, нацеленных на совершенствование физических и специальных навыков, необходимых для успешного выполнения поставленной цели.

Достаточно трудно представить какую-либо деятельность человека, где нет необходимости в работе внимания. Так или иначе, внимание участвует во всех режимах жизнедеятельности. В спорте внимание выполняет равнозначную задачу с физической готовностью. Функции внимания помогают спортсменам в достижении их целей, установок в различных видах спорта, что соответственно требует должного уделения внимания к их тренировке.

### Литература

1. Козубовский, В. М. Общая психология: познавательные процессы / В. М. Козубовский. – Мн., 2008.
2. Молчанова, Н. В. Факторы, провоцирующие возникновение потери сознания у спортсменов во время ныряния с задержкой дыхания / Н. В. Молчанова. – 2010. – №4(19) – С. 26-29.
3. Молчанова, Н. В., Кузьмичев В. А. Возможности потери сознания у фридайверов после начала вентиляции легки / Н. В. Молчанова, В. А. Кузьмичев. – 2014. – №4(33). – С. 3-6.
4. <http://fitnessbrain.ru/obshie/interesnosti/dekontsentratsiya>.

