

ОШИБКИ ВНИМАНИЯ В СПОРТЕ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА



*Волков Д. Н. – к.п.н.,
доцент кафедры
общей психологии
факультета психологии
Санкт-Петербургского
государственного
университета
(d.n.volkov@spbu.ru)*



*Сафонов В. К. – к.п.н.,
доцент кафедры
общей психологии
Санкт-Петербургского
государственного
университета.*

Ключевые слова: психологическая подготовка, ошибки внимания, концентрация внимания, тренинг внимания.

Keywords: mental training, attention-related errors, attention span.

Резюме. *Статья посвящена описанию некоторых теоретических и прикладных аспектов психологической работы с ошибками внимания у спортсменов. Рассматриваются вопросы своевременности и актуальности подобных коррекционных экспериментов, форма их организации и направленность. В соответствии с выделенными типами ошибок, предложены коррекционные мероприятия.*

Summary. *The article is devoted to the description of several theoretical and practical aspects of the attention-related errors training in sport. The questions of currency, direction and peculiarities of conducting of these correction experiments are considered in the article. In accordance with selected types of errors corrective measures are suggested.*

Такая особенность психики человека как «внимание» уже длительное время привлекает интерес и, простите за каламбур, внимание ученых-исследователей и психологов-практиков всего мира (Ильин, 2011; Reason, 1990; Reason, Mycielska, 1982). При этом в отечественной психологии периодически обсуждается вопрос: является внимание психическим процессом, свойством или некоторой интегральной характеристикой психики? Для практики спорта большое значение имеет и то, и другое и третье (Сафонов, 2011). Как свойство психики внимание представляет собой способность человека отделять объекты от фона. Внимание как психический процесс заключается в концентрации и распределении, характеризуется скоростью, объемом и выносливостью, т.е. способностью сохранять на определенный период времени психическую работоспособность. Наконец, внимание как интегральная особенность конкретного человека характеризуется индивидуальными, специфическими проявлениями. Индивидуальные особенности внимания, реализуясь в конкретной ситуации, полностью зависят

от того психического состояния, в котором спортсмен находится в текущий момент времени. В тоже время само проявление состояния зависит от того, на что и как направлено внимание (Сафонов, 2011).

Главное, что следует учитывать и спортсмену и тренеру – внимание можно и нужно тренировать, необходимо включать специальные психологические техники и методики тренировки внимания в арсенал спортивной, в том числе и функциональной, подготовки. Вопросы функциональной подготовки связаны с объемами, интенсивностью и содержанием выполняемых заданий. Дозирование же величины тренировочной нагрузки зависит от функциональной работоспособности спортсмена, которая в том числе зависит от способности внимания концентрироваться на конкретных элементах выполняемого спортивного упражнения. В каждом виде спорта есть свои особенности специальной функциональной подготовки, но продуктивность такой работы напрямую связана с «работоспособностью» внимания спортсмена. Это обуславливает необходимость развития специальных качеств внимания – фор-

мирование умений, навыков концентрации и распределения, объема и выносливости внимания с учетом специфики вида спорта, особенностей тренировочной и соревновательной деятельности (Сафонов, 2011). В разных видах спорта своя соревновательная нагрузка по длительности, интенсивности, непрерывности.

Весьма часто, особенно в последнее время, специалисты отмечают неспособность человека, в том числе и спортсмена, сохранять концентрацию внимания на протяжении всего времени выполнения основной деятельности – «не хватило концентрации», «произошла потеря концентрации», «absent-mindedness» и т.д. (Cheyne et al., 2006; Giambra, 1995; Smallwood et al., 2003). Психологи-практики в своей работе наблюдают интересное явление, встречающееся достаточно часто вне зависимости от вида спорта: при последовательном 5-7-ми кратном повторении определенного двигательного элемента значительно снижается точность его последующих выполнений (Сафонов, 2013). Это можно наблюдать у теннисистов в момент подачи, у стрелков при стрельбе по любым видам мишеней, баскетболистов и футболистов в момент выполнения штрафных бросков/ударов по воротам, у фигуристов при выполнении каскадов прыжков и т.д. Некоторые зарубежные коллеги отмечают этот феномен и говорят о рассеянности (Smallwood et al., 2004). При этом максимальная длительность концентрации внимания на выполнение какого-либо однотипного действия составляет 15-17 мин, а дальше происходит «отвлечение внимания» – в голову лезут посторонние мысли, абсолютно не связанные с выполняемой задачей. Способность продуктивно выполнять какую-либо работу составляет 45-50 минут, а дальше необходима пауза для отдыха. В противном случае риск проявления «человеческого фактора» значительно повышается.

Указанные выше факты свидетельствуют об имеющихся возможностях психики сохранять и поддерживать мобилизационную готовность. Как только нарушается «график» работы внимания, начинаются ошибки. Например, перед выполнением своего упражнения спортсмен стоит, замерев больше 5-7 секунд (а, возможно, даже несколько минут). Концентрация внимания при этом уже снизилась, выполнение упражнения провалено даже еще не начавшись (Wegner,

1997). Можно привести и пример обратного эффекта: спортсмен излишне сосредоточен, с нетерпением ждет своего выхода (иногда часами), но... Время идет, и наступает момент, когда происходит потеря способности собраться. «Сдулся!» – говорят тренеры.

Внимание, как избирательная направленность на какое-либо конкретное явление или объект, теснейшим образом связано с отношением человека к тому, что в текущий момент происходит. Это может происходить как непроизвольно посредством актуализации в сознании лично значимого для человека события, так и произвольно через сознательно направляемую концентрацию на конкретном движении, объекте, событии, явлении. Понимание, осознание того, что происходит, что нужно делать для достижения желаемого результата, является неотъемлемой частью работы внимания. В противном случае человек будет концентрироваться на опасениях повторяющихся неудач, страхе, связанном с уже пережитым когда-то провалом. Зачастую именно с этим связано постоянные провалы в одном и том же месте, с одним и тем же соперником и др.

Функциональная подготовленность является фундаментом для всех остальных составляющих подготовки спортсмена. Это в полной мере касается работы внимания в технической, тактической и стратегической подготовке (Ильин, 2011; Сафонов, 2013). При отработке элементов техники необходима направленность внимания на конкретные элементы спортивного упражнения. Тактическая подготовка, как программа поведения на соревнованиях, как установка на выполнение спортивного упражнения (поединка), предусматривает направленность внимания на конкретных элементах спортивной деятельности. Стратегическая подготовка, как программа подготовки на сезон или более длительный период, предусматривает формулирование цели и задач на этапы подготовки, определение значимых стартов сезона. Без осознания цели и задач предстоящей работы, без направленности внимания на актуальные факторы и условия жизни в этот период эффективность тренировочной и соревновательной деятельности будет значительно ниже. В рамках общей психологической подготовки именно работа внимания должна обеспечить информационную определенность всех моментов развития хода соревнования. В

рамках же специальной психологической подготовки направленность внимания отвечает за «сужение поля сознания» – отвлечение от сбивающих факторов, концентрацию на сопутствующих элементах.

Практика работы по формированию навыков концентрации внимания и способности длительное время (по условиям и требованиям специфики вида спорта) сохранять способность к концентрации свидетельствует об общих закономерностях работы внимания независимо от особенностей вида спорта. Это позволяет говорить об общих принципах и приемах формирования неохотимых качеств внимания.

Психологическая работа с ошибками внимания

В настоящее время наблюдается тенденция к разделению методических подходов по организации работы с ошибками, возникающими в деятельности человека, на два направления. Во-первых, сохраняется стремление отечественных психологов тренировать навыки концентрации внимания (Сафонов, 2012). Во-вторых, предлагается технология тренировки когнитивных навыков в целом и внимания в частности (Гершкович В.А., 2013).

Традиционные методы тренировки концентрации внимания предполагают вхождение человека, применяющего такие методы, в особое состояние сознания, когда ничего, кроме объекта внимания в поле сознания не присутствует. Например, стрелок-стендовик может воспринимать мишень в подобном состоянии как огромный объект, по которому просто невозможно не попасть. В поле его сознания находится только мишень, ничего лишнего. Мишень занимает все поле зрения, весь объем сознания. Это и есть концентрация внимания. Это и тренируется как спортсменами, так и специалистами некоторых других видов деятельности, в которых предъявляются высокие требования к концентрированности на объекте своей работы, безошибочности продолжительной концентрации и высокой работоспособности в такой сконцентрированном состоянии. Отметим, что в обыденной жизни такое состояние может быть чрезвычайно вредным, поскольку подобная навязчивость может приводить к неадекватности поведения, а иногда и к гибели.

Возникает вопрос: а на чем концентрироваться? На мяче и вратаре соперника в

футболе? На промахах в стрельбе? На всех мыслимых аспектах в прыжках? Практика работы со спортсменами показывает, что в экстремальных условиях спортивной (и не только спортивной) деятельность имеет возможность сконцентрироваться только на одном элементе выполняемой деятельности (Сафонов, 2013). То есть, если футболист концентрируется на том, чтобы не попасть во вратаря при пробивании пенальти – обязательно именно во вратаря и попадет. Если концентрируется стрелок на том, чтобы не промахнуться, особенно в условиях напряженности и зажатости из-за увеличивающейся серии точных выстрелов, почти всегда промахнется.

Считается аксиомой во всех видах спорта – ни в коем случае не концентрировать внимание на конечный результат. И чаще всего именно на этом и концентрируются спортсмены, ведь в голове постоянно присутствует мысль об ожидаемом результате. Мысль может быть даже не четко сформулированной, но процесс сличения «получилось – не получилось» она запускает. От серии к серии в стрельбе или от этапа к этапу в легкой атлетике, или от матча к матчу в футболе соотнесение своего реально достигнутого результата с ожидаемым, с результатами соперников провоцирует рост напряженности, спортсмен теряет способность контролировать себя. В таком состоянии вероятность неуспеха резко возрастает.

Какой же вариант работы по тренировке концентрации внимания предлагает традиционный подход? В тренировочном процессе, пробуя разные варианты, спортсмен, тренер и психолог подбирают один элемент выполнения спортивного упражнения, на котором нужно концентрировать внимание при его выполнении. По сути, это установка на выполнение спортивного упражнения. В качестве такого элемента следует выбирать тот элемент, выполнение которого чаще всего ведет к нестабильности, техническим ошибкам, неготовности к выполнению спортивного упражнения. С одной стороны подобная концентрация повышает сознательный контроль спортсмена над выполнением сложной части упражнения, что приводит к более частому успешному выполнению поставленной задачи. С другой стороны, актуализация внимания на проблемной задаче позволяет оперировать вариантами ее исполнения, вплоть до эксперименталь-

ных техник, включающих в себя описанные нами возможности применения парадоксальной интенции (Гершкович, 2013).

Альтернативным решением по тренировке концентрации внимания могут выступать техники тренировки когнитивных навыков, позволяющие работать с описанными в литературе феноменами проявления невнимания, связанными с чрезмерной концентрированностью на задаче, ошибочностью осуществляемого выбора. Также производится обучение концентрации внимания в условиях экспериментального переноса сенсомоторного навыка с помощью ускорения обучения испытуемых одному виду когнитивной деятельности за счет выполнения ими другой когнитивной деятельности. На примере

обучения испытуемого быстрому зрительно-му восприятию осуществляется увеличение скорости отдельных психомоторных функций при сохранении высокой точности работы. В качестве контрольных параметров выступают характеристики скорости реакции в сложной сенсомоторной реакции выбора и различения (Ильин, 2003). Тренировку «быстроты восприятия» можно назвать «разминкой для ума» по аналогии с разминкой для тела, когда спортсмен готовится к старту.

Какой бы подход к тренировке внимания спортсмен не избрал, для реального повышения эффективности своей деятельности нужно внедрять подобные техники в структуру своей спортивной подготовки и проводить.

Литература.

1. Гершкович В.А., Морошкина Н.В., Аллахвердов В.М., Иванчей И.И., Морозов М.И., Волков Д.Н., Карпинская В.Ю., Кувалдина М.Б. Возникновение повторяющихся ошибок в процессе сенсомоторного научения и способы их коррекции // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 16, выпуск 1. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2013.
2. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2011.
3. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека. – СПб.: Питер, 2003.
4. Сафонов В.К. Внимание как элемент функциональной подготовки спортсмена // Материалы межд. конгресса «Медицина для спорта». – М., 2011.
5. Сафонов В.К. Проблема внимания в спорте высших достижений // Материалы межд. конф. «Рудиковские чтения-2013». – М., 2013.
6. Cheyne J.A., Carriere J.S.A., Smilek D. Absent-mindedness: Lapses in conscious awareness and everyday cognitive failures // *Consciousness and Cognition*, 15, 2006. – pp. 578–592.
7. Giambra L.M. A laboratory method for investigating influences on switching attention to task-unrelated imagery and thought // *Consciousness and Cognition*, 4, 1995. – pp. 1–21.
8. Reason J.T. Human error. – Cambridge University Press, Cambridge, UK, 1990.
9. Reason J.T., Mycielska K. Absent-minded? The psychology of mental lapses and everyday errors. – Prentice Hall, Englewood Cliffs, NJ, 1982.
10. Smallwood J.M., Baracaia S.F., Lowe M., Obonsawin M. Task unrelated thought whilst encoding information // *Consciousness and Cognition*, 12, 2003. – pp. 452–484.
11. Smallwood J.M., Davies J.B., Heim D., Finnigan F., Sudberry M., O'Connor R. et al. Subjective experience and the attentional lapse: Task engagement and disengagement during sustained attention // *Consciousness and Cognition*, 13, 2004. – pp. 657–690.
12. Wegner D.M. Why the mind wanders // J.D. Cohen, J.W. Schooler (Eds.), *Scientific approaches to consciousness*. – Erlbaum, Mahwah, NJ, 1997.