



УДК 796:159.952

ВЛИЯНИЕ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ ВНИМАНИЯ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

THE IMPACT OF ATTENTION TRAINING ON THE COMPETITIVE RESULTS OF YOUNG ATHLETES



**Савинкина
Александра Олеговна** –
магистр спорта; аспирантка
кафедры психологии
Российского государственного
университета физической
культуры, спорта, молодежи
и туризма (ГЦОЛИФК); м.н.с.
лаборатории профилактики
гипогравитационных нарушений
ГНЦ РФ – ИМБП РАН,
Москва, Россия,
a.o.savinkina@gmail.com.

Savinkina Alexandra – master of sport sciences, PhD student at Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), junior researcher in SSC RF – Institute for Biomedical Problems RAS, Moscow, Russia, a.o.savinkina@gmail.com.



Сопов Владимир Федорович –
канд. психол. наук, профессор
кафедры психологии
Российского государственного
университета физической
культуры, спорта, молодежи и
туризма (ГЦОЛИФК),
Москва, Россия,
vladimirsopov@mail.ru.

Sopov Vladimir – PhD, professor at Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia, vladimirsopov@mail.ru.

Ключевые слова: внимание, концентрация внимания, устойчивость внимания, объем внимания, переключение внимания, распределение внимания, тренировка внимания, конный спорт.

Аннотация. В статье проведен анализ эффективности применения методов развития внимания для повышения соревновательных результатов юных спортсменов, занимающихся выездкой и конкурном. Показано, что систематическое применение упражнений по развитию внимания в течение двух месяцев приводит как к улучшению внимания спортсменов, так и к повышению соревновательных результатов.

Keywords: attention, concentration, attention span, attention capacity, attention switching, distribution of attention, attention training, equestrian sport.

Abstract. Efficiency of the methods application of attention training to increase the competitive results of the young athletes involved in dressage and show-jumping is analyzed in the paper. It was shown that the systematic use of exercises for attention development during two months led to athletes' attention improve, and to improve the competitive results.

Актуальность исследования. Внимание связано не только с процессами восприятия, но и с моторной деятельностью человека. Именно недостаточной концентрацией внимания во время соревнований часто объясняют неудачи спортсменов [2–7, 9]. В многочисленных исследованиях было показано, что как недостаточная, так и слишком сильная концентрация внимания может ухудшать

эффективность выполнения хорошо заученных навыков [2, 8]. Однако, несмотря на достаточно высокий интерес к проблемам внимания в спорте, в научной литературе существует ограниченное число эмпирических исследований по применению методик развития внимания в спортивной деятельности и их влияния на соревновательные результаты [4–6]. Исследования в данной области преимущественно

проводились на командно-игровых видах спорта, хотя в индивидуальных видах результат также зависит от внимания.

Особенно эта зависимость наблюдается в конном спорте, где внимание спортсмена должно быть направлено не только на свои действия и внешние объекты, но и на действия лошади. Особенности деятельности в каждом виде спорта выдвигают свои специфические требования к развитию отдельных качеств внимания. В настоящий момент в научной и методической литературе открыт вопрос конкретных рекомендаций по тренировке внимания юных спортсменов в выездке и конкуре.

В связи с этим, целью данного исследования являлось выявление специфических характеристик внимания спортсменов высокого уровня подготовки в выездке и конкуре для построения модельных характеристик с последующей разработкой методик совершенствования качеств внимания юных спортсменов.

Организация исследования. Исследования проводилось на базе СДЮШОР «Юность Москвы». На первом этапе исследования выполнялась диагностика качеств внимания мастеров спорта, разрабатывались модельные характеристики. На втором этапе были сопоставлены результаты диагностики юных спортсменов с модельными характеристиками, разработаны индивидуальные программы по развитию внимания (Хвн). На третьем этапе спортсмены среднего уровня в выездке и конкуре были разделены на шесть подгрупп – 2 экспериментальные (ЭГ) и 4 контрольные (КГ). Занятия проводились согласно экспериментальному плану (Рисунок 1). Поскольку в программе развития внимания применялась модифицированная идеомоторная тренировка, для каждого вида спорта были выделены по 2 контрольные группы: в одной из них (КГ-2) никакого воздействия не производилось, в другой (КГ-1) – выполнялась только идеомоторная тренировка в ее классическом варианте (Хи) и в объеме, соответствующем экспериментальной группе.

Экспериментальный план:

ЭГ(10+10*)	O_1	$X_{вн}$	O_2
КГ-1 (5+5)	O_1	$X_{и}$	O_2
КГ-2 (5+5)	O_1		O_2

O – измерение; X – воздействие;

** – количество испытуемых из выездки и конкура*

Рисунок 1 – Экспериментальный план для оценки влияния разработанной методики тренировки внимания на соревновательные результаты юных спортсменов

На четвертом этапе проводилась повторная диагностика характеристик внимания спортсменов контрольных и экспериментальной групп, анализировались изменения в соревновательных результатах, которые оценивались с помощью официальных протоколов соревнований и измерялись в процентах для выездки и в секундах для конкура.

Испытуемые. В исследовании приняло участие 59 спортсменов, занимающихся конным спортом: 19 мастеров спорта по конному спорту (9 по выездке и 10 по конкуру) (возраст 20–31 год) и 40 юных спортсменов, занимающихся конным спортом (20 в выездке и 20 в конкуре) уровня КМС и ниже (14–19 лет).

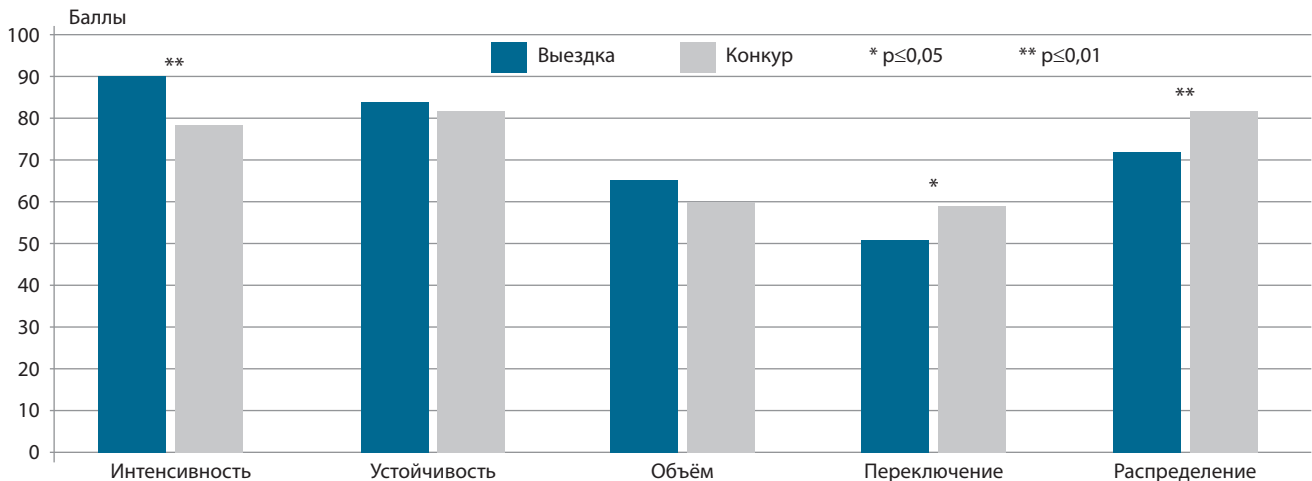
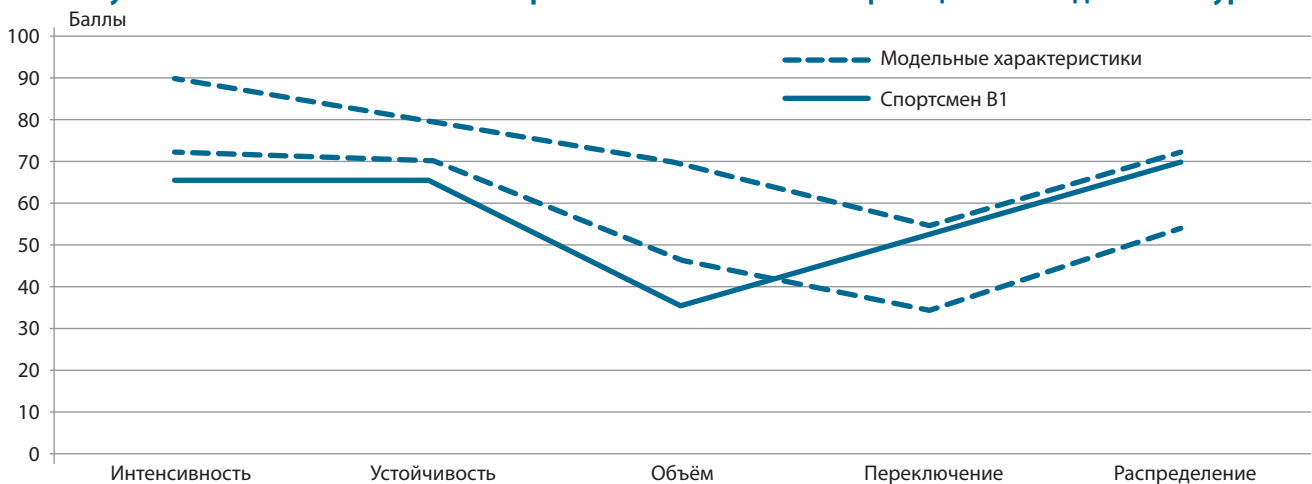
Методы исследования. Для диагностики отдельных качеств внимания использовалась компьютерная тахистоскопия, методика «Кольца Ландольта» и таблицы Шульте.

Для развития качеств внимания нами были отобраны методики, некоторые из которых применялись в аналогичных исследованиях [1, 5], некоторые использовались впервые. Их можно разделить на обще-подготовительные и специально-подготовительные. Для общего (безотносительно к виду спорта) развития внимания применялись такие упражнения как безотрывное наблюдение за подвижными и неподвижными объектами с распределением внимания на несколько объектов или переключением внимания между ними, а также с удержанием объектов в области периферического зрения [1]. Для развития объема внимания спортсменам предлагалось запоминать и воспроизводить максимальное количество деталей изображения, предъявляемого на несколько секунд [5].

В качестве дополнительного специально-подготовительного метода развития внимания использовалась идеомоторная тренировка, которая, при внесении некоторых особенностей, могла быть направлена на:

- 1) развитие объема внимания, если требовалось удерживать в сознании как можно больше элементов движения и частей тела, участвующих в нем;
- 2) развитие устойчивости внимания, когда требовалось выполнять идеомоторное представление определенных двигательных навыков на протяжении длительного времени;
- 3) развитие переключаемости и распределения внимания, когда требовалось во время идеомоторной тренировки быстро переключаться с одних ощущений и событий на другие.

Статистическая обработка производилась в программе SPSS 21.0 с помощью корреляционного


Рисунок 2 – Качества внимания спортсменов высокой квалификации в выездке и конкуре

Рисунок 3 – Сопоставление результатов предварительной диагностики с модельными показателями для спортсмена В1, занимающегося выездкой

анализа (r Пирсона) и оценки меры различия (по U -критерию Манна-Уитни и T -критерию Вилкоксона).

Результаты исследования. Была проведена диагностика качеств внимания 19 мастеров спорта по конному спорту. Выявлено, что мастера спорта по выездке обладали большей интенсивностью внимания ($p \leq 0,01$), меньшей способностью к переключению ($p \leq 0,05$), хуже могли распределять внимание ($p \leq 0,01$), чем мастера спорта по конкуру (Рисунок 2). Модельные характеристики качеств внимания для выездки и конкура высчитывались с помощью показателей среднего значения и стандартного отклонения ($x_{ср} \pm \sigma$).

В основной части эксперимента принимали участие 40 спортсменов уровня КМС и ниже. Сравнение качеств внимания спортсменов среднего и высокого уровня показало, что в выездке мастера спорта в сравнении с юными спортсменами имеют более высокую интенсивность внимания

($p \leq 0,01$), устойчивость ($p \leq 0,05$) и способность к распределению ($p \leq 0,05$). В конкуре мастера спорта показали более высокую интенсивность ($p \leq 0,01$), переключение ($p \leq 0,01$) и распределение внимания ($p \leq 0,01$) по сравнению с юными спортсменами. Корреляционный анализ показал, что как для выездки, так и для конкура существует положительная связь между способностью к переключению и распределению внимания ($p \leq 0,001$), а также между интенсивностью и распределением внимания ($p \leq 0,05$).

После проведения предварительной диагностики внимания юных спортсменов, мы разделили их на экспериментальные и контрольные группы. До начала эксперимента значимых различий по отдельным качествам внимания и соревновательным результатам между группами выявлено не было. Для каждого спортсмена экспериментальной группы было проведено сравнение с модельными характеристиками и были выявлены те качества внимания,

которые необходимо развивать. Например, спортсмену В1, занимающемуся выездкой (Рисунок 3), необходимо было повышать интенсивность, устойчивость и объем внимания. Как и для испытуемого В1, аналогичные графики были построены для каждого из спортсменов экспериментальной группы и на их основе разрабатывались программы тренировки внимания.

Через 8–8,5 недель после предварительной диагностики, во время которых проводились занятия в группах согласно экспериментальному плану, была проведена повторная, аналогичная диагностика качеств внимания юных спортсменов. У юных спортсменов, занимающихся выездкой, в экспериментальной группе наблюдалось статистически значимое улучшение по результатам повторной диагностики по уровню интенсивности внимания ($p \leq 0,01$) и различие на уровне тенденции по уровню устойчивости, объема и распределения внимания ($p \leq 0,05$). В конкуре после тренировки внимания спортсмены экспериментальной группы имели более высокую способность к распределению ($p \leq 0,01$), интенсивность и способность к переключению внимания ($p \leq 0,05$). В контрольных группах (КГ-1 и КГ-2) изменений до и после эксперимента обнаружено не было.

В качестве основного показателя спортивной эффективности мы анализировали результаты выступления участников эксперимента на соревнованиях. У спортсменов, занимающихся выездкой, только в экспериментальной группе было выявлено повышение в полученных на соревнованиях баллах (процентах) ($p \leq 0,01$) (Рисунок 4). В группе спортсменов, занимающихся конкуром, было обнаружено различие на уровне тенденции в экспериментальной группе, показывающее снижение среднего времени прохождения дистанции ($p \leq 0,05$). В КГ-1

наблюдалось улучшение времени, которое, однако, было статистически не значимо в силу маленького объема выборки.

Обсуждение результатов исследования.

Исходя из результатов диагностики внимания спортсменов высокой квалификации, можно предположить, что спортсмены в выездке и конкуре используют разные стратегии удержания контроля над сложно-координационной деятельностью. Спортсмены высокого уровня в выездке выступают успешно за счет удержания в поле внимания большого количества объектов с высокой интенсивностью, а в конкуре – за счет распределения и переключения внимания между ключевыми объектами. Например, переключая внимание между своими действиями, поведением лошади и препятствиями, которые необходимо преодолеть. Возможно также, представителям конкура в большей степени необходимо быстро переключать внимание с одного препятствия на другое.

Полученные результаты подтверждают, что применявшаяся методика развития внимания, в целом, повлияла на уровень выраженности отдельных качеств внимания спортсменов, как в выездке, так и в конкуре. Исходя из результатов эксперимента, можно заключить, что и методика развития внимания в экспериментальной группе, и применение идеомоторной тренировки в КГ-1 положительно сказалось на соревновательной эффективности спортсменов. Однако юные спортсмены в выездке, занимающиеся развитием качеств внимания, смогли значительно в большей степени улучшить свои результаты, чем те, кто занимался только идеомоторной тренировкой. В конкуре юные спортсмены улучшили свои соревновательные результаты и за счет применения

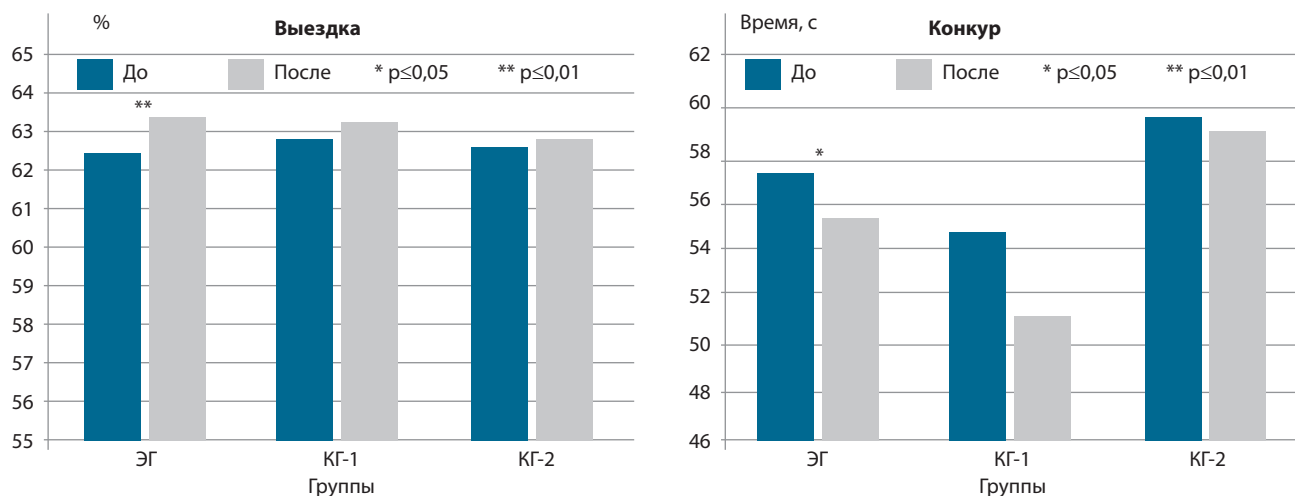


Рисунок 4 – Сопоставление результатов предварительной и пост-диагностики выступления на соревнованиях в выездке и конкуре



методики развития внимания, и за счет идеомоторной тренировки. Это подтверждает нашу гипотезу о повышении соревновательных результатов спортсменов за счет применения методик совершенствования качеств внимания.

Выводы

1. На основе результатов диагностики успешных спортсменов, занимающихся выездкой и конкуром, были построены модельные характеристик качества внимания.

2. Показано, что юные спортсмены, занимающиеся выездкой и конкуром, значительно

отличаются от мастеров спорта по многим качествам внимания.

3. На основе модельных показателей и индивидуальной диагностики юных спортсменов составлены программы тренировки внимания, которые были специфичны для каждого из видов спорта и индивидуально подбирались для каждого спортсмена.

4. Выявлено, что систематическое использование упражнений для развития внимания меняет способность спортсмена к проявлению отдельных качеств внимания и положительно сказывается на его соревновательных результатах.

Литература

1. Алексеев, А. В. Себя преодолеть! / А. В. Алексеев. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 144 с.
2. Бочавер, К. А. К вопросу о концентрации внимания в спортивном скалолазании / К.А. Бочавер, Л.М. Довжик, А. А. Тер-Минасян // Спортивный психолог. – 2015. – №1 (36). – С. 55-61.
3. Ильин, А. Б. Оценка и коррекция внимания ватерполистов в условиях сборов / А. Б. Ильин // Спортивный психолог. – 2010. – №1 (19). – С. 64-69.
4. Маевский, К. Н. Методика интегральной подготовки юных спортсменов, специализирующихся в мини-футболе (футзале), с акцентов на развитие функции внимания: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Маевский Константин Викторович – Волгоград: Волгогр. Гос. Акад. ФК, 2012. – 28 с.
5. Марков, К. К. Совершенствование качеств внимания игроков в современном волейболе / К. К. Марков, О. О. Николаева // Фундаментальные исследования. – 2013. – №6-1. – С. 164-168.
6. Полянчиков, Д. В. Методика формирования игрового внимания у юных хоккеистов 11–12 лет: дисс. ... канд. психол. наук: 13.00.01 / Полянчиков Дмитрий Викторович. – Омск, 2006. – 154 с.
7. Сафонов, В. К. Ошибки внимания или особенности концентрации внимания / В. К. Сафонов, В. Ф. Сопов, С. А. Мирошников // Спортивный психолог. – 2014. – № 4. – С. 20-24.
8. Wulf, G. Directing attention to movement effects enhances learning: A review. / G. Wulf, W. Prinz // Psychonomic bulletin & review. № 8.4, 2001 г. – pp. 648-660.
9. Wulf, G. Attention and motor skill learning. Human Kinetics, 2007. – 248 p.

References

1. Alekseev, A. V. Yourself to overcome! / V. A. Alekseev. – M. : Physical culture and sport, 1978. – 144 p.
2. Bochvar, A. K. To the question of concentration in sport climbing / K. A. Bochvar, L. M. Dovzhik, A. A. Ter-Minasyan // Sport psychologist. – 2015. – №1 (36). – P. 55-61.
3. Ilyin, A. B. Evaluation and correction of attention to water Polo in terms of fees / A. Ilyin // Sports psychology. – 2010. – №1 (19). – S. 64-69.
4. Majewski, K. N. The procedure of the integral training of young sportsmen, specializing in mini-football (Futsal), with emphasis on the development of attention: author. dis. kand. PED. Sciences: 13.00.01 / Majewski Konstantin – Volgograd: J. State. Acad. FC, 2012. – 28 S.
5. Markov, K. K. improvement of the qualities of attention of players of modern volleyball / K. K. Markov, O. O. Nikolaev // Fundamental research. – 2013. No. 6-1. – P. 164-168.
6. Olenchikov, D. V. Methods of formation of gaming attention in young hockey players aged 11-12]. kand. the course of studies. Sciences: 13.00.01 / Olenchikov Dmitry Viktorovich. – Omsk, 2006. 154 p
7. Safonov, V. K. Errors of attention or concentration / V. K. Safonov, V. F. Sopov, S. A. Miroshnikov // Sports psychologist. – 2014. – No. 4. – S. 20-24.
8. Wulf, G. Directing attention to movement effects enhances learning: A review. / G. Wulf, W. Prinz // Psychonomic bulletin & review. № 8.4, 2001 г. – pp. 648-660.
9. Wulf, G. Attention and motor skill learning. Human Kinetics, 2007. – 248 p.