

# НАУКА В ОЛИМПИЙСКОМ СПОРТЕ

2.2004



**ЖЕНЩИНЫ И СПОРТ**

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА  
ПОДГОТОВКИ  
СПОРТСМЕНОВ**

**МЕДИКО-  
БИОЛОГИЧЕСКИЕ  
АСПЕКТЫ  
ОЛИМПИЙСКОГО  
СПОРТА**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ  
АСПЕКТЫ  
ОЛИМПИЙСКОГО  
СПОРТА**

**НОВЫЕ  
ТЕХНОЛОГИИ  
В ОЛИМПИЙСКОМ  
СПОРТЕ:  
ИЗОБРЕТЕНИЯ,  
ОБОРУДОВАНИЕ,  
КОМПЬЮТЕРНЫЕ  
ТЕХНОЛОГИИ**

**НА ЗАМЕТКУ ТРЕНЕРУ**

**ИНФОРМАЦИЯ**

ВАЛЕНТИНА ВОРОНОВА,  
СВЕТЛАНА ШУТОВА

## ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ВНИМАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

**Резюме.** Досліджено сформованість властивостей уваги у спортсменів залежно від виду спорту (сучасне п'ятиборство, плавання, велосипедний спорт на треку, футбол) та їх взаємозв'язки з особистісно значущими психологічними проявами спортсменів.

**Summary.** Formed capacities of athletes' attention depending on sport event (modern pentathlon, swimming, track cycling, football) and their relationships with personality important psychological manifestations of athletes have been studied.

**Постановка проблемы.** Одним из факторов успеха в спорте, по мнению известных спортивных психологов, является соответствующая психическая готовность спортсменов, которая напрямую связана с необходимым уровнем развития и проявления в соревновательной деятельности значимых психологических процессов, качеств и свойств. Известно, что более ясное и отчетливое протекание психических процессов обуславливает их динамика, которая связана с деятельностью внимания спортсмена. Так, при внимательном восприятии получаемые при этом образы отличаются большой ясностью и отчетливостью; процессы мышления, анализа, обобщения протекают быстро и правильно; в действиях, которым сопутствует внимание, движения выполняются аккуратно и четко, поэтому при наличии внимания психическая деятельность личности протекает с большей интенсивностью, чем при его отсутствии. Следовательно, внимание повышает эффективность соответствующей психической деятельности, и это подчеркивает его особую значимость при решении задач повышения эффективности выполнения двигательных действий в спорте.

Очевидно, что существуют качественные и количественные различия по уровню развития и проявления свойств внимания, согласно виду деятельности (тренировочная, соревновательная), у спортсменов различных видов спорта [5, 20]. Это связано с тем, что дифференциация в психической активности спортсменов в процессе деятельности определяется своеобразием трудностей, которые преодолеваются в различных видах спорта. К примеру, в одних видах спорта эти трудности связаны с объемом выполненной работы (длительный бег), в других — проистекают от интенсивной работы (спринтерские дистанции, бокс, фехтование), в третьих — от опасностей, возникающих в ходе деятельности, в четвертых — от сложности выполняемой задачи (игры, борьба, и др.) и т. п. Естественно, что для преодоления подобных трудностей требуется проявление динамики различных психических качеств и умений [2, 3, 11, 14, 17]. Важно также учитывать, что одни и те же качества внимания в отдельных спортивных дисциплинах имеют разную значимость.

Так, особенности соревновательной деятельности в фехтовании, различных видах борьбы предполагают непосредственный контакт с соперником, поэтому большое значение имеют точные мышечные ощущения и соответственно связанные с этим особенности внимания. Все психические процессы борцов протекают на фоне качественной концентрации внимания на сопернике и его действиях. Спортсмен

должен уметь быстро и эффективно переключать свое внимание на постоянно меняющиеся действия соперника в зависимости от хода борьбы [16, 18]. Ослабление внимания почти всегда приводит к снижению активности, потере инициативы и потере нужных для победы очков.

Внимание боксеров характеризуется значительной интенсивностью, устойчивостью, распределением, способностью мгновенно и точно переключаться от защиты к нападению, от атак к маневрированию и при этом антиципировать действия соперника.

В видах спорта циклического характера с преимущественным проявлением выносливости (например, в беге на длинные дистанции или в плавании), где очень важно умение точной оценки и саморегуляции своего физического состояния, степени утомления, запаса сил, регулирования темпа прохождения дистанции, сопоставляя их с требованиями конкретной соревновательной ситуации, требуется внутренняя сосредоточенность, небольшой объем внимания и внутренняя его концентрация.

Деятельность в спортивных играх протекает в экстремальных условиях, при жестком лимите времени. Отличительными особенностями соревновательной деятельности в спортивных играх является ее ситуационный характер, динамичность, постоянная сменяемость техники и тактики "острых" ситуаций, точность и быстрота принятия решений как тактического, так и стратегического плана, быстрое реагирование на основе своевременного прогноза изменения обстановки на площадке, выполнение игровых действий в условиях противоборства с игроками команды-соперника [13, 15, 19].

Поэтому сложность эффективного проявления внимания в спортивных играх заключается в том, что игрок должен уметь фокусировать сознание на главном в данный момент объекте с одновременным контролем других важных объектов и действий различных игроков [6—11]. Игровая обстановка требует от спортсменов способности принимать быстрые и правильные решения с учетом целого ряда внешних факторов (расположения и действия партнеров и противников на площадке, перемещения мяча и т. д.).

Так, к примеру, в футболе, баскетболе, в позиционном нападении игрок, принимающий участие в борьбе за мяч, должен при оценке игровой ситуации воспринимать одновременно несколько объектов: расположение своих игроков и противника (что подчеркивает важность объема внимания); при составлении плана предстоящих действий игрок должен направить свое внимание одновременно на действия партнеров,

полет мяча, положение защитника (распределение внимания) и, наконец, вступить в борьбу за мяч (сосредоточенность внимания) [1].

Рассматривая значимость перечисленных параметров внимания в спортивных играх, можно отметить, что сосредоточенность внимания характеризует его направленность на определенный объем или вид деятельности. Однако совершенно очевидно, что слишком сильная внешняя или внутренняя концентрация сознания на каком-то объекте или действии в соревновательной ситуации приводит к тому, что из круга внимания выпадают другие важные для контроля объекты, что невысказано для спортсмена-игрока, который должен сосредотачиваться не только на выполнении точного броска (удара) или передачи, но и постоянно следить за перемещениями партнеров и противников, не упуская выгодные моменты, когда партнер "предлагает себя в выгодной позиции" [12].

В связи с изложенным выше, можно предположить, что в современных условиях развития спорта при усложнении требований к значимым личностным качествам спортсмена определение и научное обоснование комплекса свойств внимания и особенностей их проявлений, в зависимости от вида спортивной специализации, позволит выделить наиболее значимые параметры внимания, обеспечивающие эффективность проведения учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов различных видов спорта.

**Цель исследования** — определить особенности проявления различных свойств внимания, обеспечивающих эффективность соревновательной деятельности спортсменов (на примере современного пятиборья, плавания, велосипедного спорта (трек), футбола).

#### **Задачи исследования:**

1. Определить выраженность свойств внимания спортсменов различных видов спорта.
2. Выявить наличие и характер взаимосвязи между значимыми свойствами внимания и личностными показателями спортсменов.

**Методы и организация исследования.** Исследования проводились в предсоревновательном периоде сезона 2000—2004 гг. В исследованиях принимали участие 183 спортсмена высокой квалификации различных видов спорта — футбол, велосипедный спорт (трек), современное пятиборье, плавание.

Для реализации поставленной цели в исследованиях были использованы методики, позволяющие определить следующие параметры: сосредоточенность, точность избирательности внимания, скорость переноса информации в

зрительно-двигательной системе; типологические особенности спортсменов; особенности их эмоциональных состояний (личностная, ситуативная тревожность, уровень эмоционального выгорания), интеллектуальных процессов; особенности социально обусловленных качеств (мотивация, взаимоотношения в команде, коммуникативные свойства, межличностное взаимодействие) и др. (всего 68 показателей).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Корреляционный анализ взаимосвязи свойств внимания со значимыми личностными параметрами спортсменов различных спортивных специализаций установил ряд следующих зависимостей (таблица).

Сравнение зависимостей между свойствами внимания и 68 личностными показателями спортсменов изучаемых специализаций выявило, что из 68 в современном пятиборье имеют достоверные корреляционные связи со свойствами внимания всего 5; в футболе — 9; в велосипедном спорте — 11 и наибольшее количество в плавании — 38 психологических показателей (при  $\alpha=0,1; 0,05; 0,01$ ).

При этом у спортсменов таких видов спорта, как плавание и велосипедный спорт (трек) наибольшее количество взаимосвязей отмечается с точностью избирательности внимания; у специализирующихся в современном пятиборье и футболе — с сосредоточенностью внимания. Объяснение этому, в частности, в первом случае, вероятно, исходит из сути самого понятия точности избирательности внимания — как показателя способности к максимальной концентрации психической деятельности в нужный момент соревновательной деятельности с максимальной точностью ее выполнения, сосредоточенности — как способности за короткое время продуктивно переработать максимальное количество информации и адекватно среагировать на нее при внешних сбивающих факторах [1—4]. Согласовывая полученные результаты исследований с мнением Р. Найдиффера [6], можно предположить, что в видах спорта циклического характера с преимущественным проявлением выносливости очень важно уметь (концентрируя свое внимание на внутренних ощущениях) точно оценивать свое физическое состояние, степень утомления, запас сил и, сопоставляя эти ощущения с требованиями конкретной соревновательной ситуации, регулировать темп прохождения дистанции.

Футбол, современное пятиборье — это виды спорта, где постоянная смена стиля деятельности требует от спортсменов необходимости за время соревнований перерабатывать большее количество информации и при этом принимать

быстрые решения с учетом целого ряда внешних факторов.

Раскрывая особенности взаимосвязей изучаемых показателей применительно к виду конкретной спортивной специализации, следует отметить, что в группе пловцов наибольшая взаимозависимость выявлена между личностным показателем "консерватизм—радикализм" и точностью избирательности внимания ( $r = -0,79$ ). Отрицательное значение данной корреляционной связи может свидетельствовать, что у пловцов во время соревнований на точные характеристики внимания оказывают влияние такие личностные проявления, связанные со спецификой деятельности, как консервативность, устойчивость по отношению к традиционным спортивным трудностям, цикличность и невариативность деятельности в тренировочном и соревновательном процессах. При этом выраженность гностических (познавательных) интересов у спортсменов, хорошая информированность, психологическая подготовленность к предстоящим соревнованиям прямо ( $r = 0,60$ ) влияет на скорость переноса информации в зрительно-двигательной системе и наоборот.

Как видно из таблицы, у пловцов, в отличие от других спортивных специализаций, установлено наибольшее количество корреляционных зависимостей между изучаемыми свойствами внимания и личностными показателями. Так, например, выделяется коэффициент корреляции (при уровне значимости  $\alpha = 0,01$ ) между показателями "замкнутость—общительность", "интеллект" и точность избирательности внимания ( $r = -0,54; r = 0,58$ ). Высокая эффективность психической деятельности в момент старта требует максимального проявления внутренней направленности внимания пловцов, что предполагает неотвлекаемость на посторонние объекты, необщительность, самоконтроль, замкнутость, строгость в оценке себя и других спортсменов. С другой стороны, выраженность у спортсменов данного вида спорта интеллектуальных процессов, нужный уровень сообразительности и быстрой обучаемости как в учебно-тренировочном, так и в соревновательном процессах предопределяет индивидуальное регулирование точности избирательности внимания.

Обращает на себя внимание различие значений зависимости проявления свойств внимания от индивидуально-типологических качеств спортсменов-пловцов, где получены отрицательные коэффициенты корреляции между: точностью избирательности внимания и показателем "экстраверсия—интроверсия" ( $r = -0,66$ ); скоростью переноса информации в зрительно-двигательной системе и показателем "психотизма" ( $r =$

**Взаимосвязь показателей личности спортсмена и свойств их внимания  
(при уровне значимости  $\alpha = 0,1; 0,05; 0,01$ )**

Психологический показатель	Плавание			Велосипедный спорт			Пятиборье			Футбол		
	Сред. (абс.ед)	Точн. (абс.ед)	Скор. (бит./с)	Сред. (абс.ед)	Точн. (абс.ед)	Скор. (бит./с)	Сред. (абс.ед)	Точн. (абс.ед)	Скор. (бит./с)	Сред. (абс.ед)	Точн. (абс.ед)	Скор. (бит./с)
Психологическая подготовка спортсмена (фрустрационная толерантность)	0,37				-0,64*							
Волевая активность		-0,40			-0,58*						-0,37	
Психотизм			-0,62*									
Нейротизм								0,80*	0,71*			
Интеллект		0,58**									-0,30	
Замкнутость— общительность		-0,54**										
Подчиненность— доминантность		-0,46*								0,40*		0,36*
Подверженность чувствам — высокая нормативность поведения	-0,52*	-0,44*										
Доверчивость— подозрительность	-0,47*		-0,37		0,53							
Уверенность в себе— тревожность		-0,39	0,41		0,69*	0,78**						
Низкий самоконтроль—высокий самоконтроль		-0,37								0,52**		0,41*
Расслабленность— напряженность			0,43*			0,53						
Эмоц. выгорание: • напряжение	-0,49*	-0,59**			0,57							
• резистенция— сопротивление (эмоционально- нравственная дезориентация)		-0,65**	0,45*									
• эмоциональная отстраненность	-0,51*	-0,41										
• личностная отстраненность — (деперсонализация)		-0,61**				0,50						
Психическое состояние • самочувствие • активность	0,37 0,43*						0,51		0,51		0,51*	
Оценка силы соперников			-0,39		0,64*							
Люшер (вегетативный коэффициент)			-0,43*							0,35**		

\*  $P \leq 0,05$   
 \*\*  $P \leq 0,01$   
 Иначе  $P \leq 0,1$

-0,62). Это позволяет предположить, что спокойствие, интровертированность, склонность к самоанализу, сдержанность, контроль своих чувств, низкая конфликтность позволяют спортсменам-пловцам наиболее успешно направлять свое внимание на наиболее важные моменты дея-

тельности как перед стартом, так и во время самих соревнований.

В отличие от пловцов, у спортсменов современного пятиборья высокую точность восприятия и оценки соревновательной ситуации обеспечивает показатель эмоциональной устойчи-

ности "нейротизм" ( $r = 0,80$ ;  $r = 0,71$ ). Это связано с высокими требованиями данного вида спорта к проявлениям лабильности нервной системы, что у пятиборцев проявляется в необходимости быстро распределять и переключать внимание с одних ситуаций спортивной борьбы на другие.

У группы спортсменов-пловцов 9 показателей эмоционального выгорания из 12 (все три фазы формирования эмоционального выгорания) взаимосвязаны со свойствами внимания (таблица). Анализ полученных статистических параметров свидетельствует также о выраженной зависимости указанного психологического явления и состояний настроения ( $r = 0,44$ ) и психического утомления ( $r = -0,40$ ;  $r = 0,65$ ), что характеризует изучаемые свойства внимания как сензитивные по отношению к различным ситуациям предсоревновательной напряженности.

Практически все изучаемые показатели готовности к участию в соревнованиях (высокая значимость соревнований ( $r = 0,52$ ), уверенность в своих силах ( $r = -0,49$ ), оценка силы соперников ( $r = -0,39$ ), высокая психическая устойчивость к трудностям спортивного поединка ( $r = 0,37$ ), высокая собранность, организованность и целенаправленность поведения, осознание своих целей, продумывание способов их достижения ( $r = 0,49$ )) и т. д., свидетельствуют о высокой субъективной самооценке собственной подготовленности спортсменов-пловцов, что говорит о высоком профессионализме и позволяет им адекватно регулировать точность и, в результате, эффективность внимания. Такая же тенденция характерна и для спортсменов, специализирующихся в современном пятиборье, где коэффициент корреляции между показателем "адекватность самооценки" и сосредоточенность внимания на деятельности равен 0,63.

Высокий уровень напряженности, тревожность и беспокойство, постоянный анализ предстоящего соревнования, заниженная самооценка собственных сил спортсменов-велосипедистов (трек) диктует необходимость поиска возможностей снятия высокого уровня психической напряженности перед соревнованиями, что, в данном случае, обеспечивается, во-первых, экстернальным отношением к спортивной жизни ( $r = -0,59$ ), во-вторых, приобретенным стереотипом профессионального поведения (позволяющим экономно расходовать энергетические ресурсы), что, в итоге, способствует появлению высокой точности избирательности внимания.

У пятиборцев и футболистов уровень приобретенного стереотипа профессионального поведения (позволяющего экономно расходовать

энергетические ресурсы) находится в обратно пропорциональной зависимости с вегетативным коэффициентом, характеризующим психосоматические и психовегетативные нарушения (соответственно  $r = -0,56$  и  $r = -0,40$ ).

Анализ результатов тестирования показывает, что в отличие от пловцов велосипедисты предпочитают получать перед соревнованиями полную информацию о соперниках (знать слабые и сильные стороны), адекватно, несколько завышено оценивают возможности соперников ( $r = 0,64$ ), что связано со спецификой тактики соревнований в велосипедном спорте на треке и позволяет эффективнее разрабатывать и предусматривать стратегию ведения борьбы и соответственно точнее оценивать ситуацию, концентрируя внимание на тактических особенностях прохождения каждого отрезка дистанции.

Общими значимыми психологическими качествами, характеризующими профессионализм спортсменов всех специализаций, принявших участие в исследовании, являются волевая активность и субъективная ориентация на мнение значимого окружения, чрезмерный уровень которых, однако, становится определенным тормозом для эффективного функционирования нужных свойств внимания накануне важных для спортсменов соревнований в силу их сензитивности и выражается в отрицательном корреляционном значении (пловцы —  $r = -0,40$ ; велосипедисты —  $r = -0,58$ ; футболисты —  $r = -0,37$ ).

Необходимо отметить также взаимосвязь показателей оптимального психического состояния и сосредоточенности внимания на деятельности (у пятиборцев —  $r = 0,51$ ;  $r = -0,50$ ; у футболистов —  $r = 0,51$ ;  $r = 0,35$ ).

### Выводы

1. Результаты проведенных исследований свидетельствуют о том, что особенности проявления и функционирования свойств внимания разнонаправлены, имеют неодинаковые проявления и опосредованы конкретным видом спортивной деятельности.

2. Выявленные коэффициенты корреляционной зависимости значимых психологических личностных качеств и необходимых для эффективного выполнения деятельности свойств внимания позволяют оптимизировать целенаправленный процесс психологической подготовки спортсменов (футболистов, пятиборцев, пловцов и велосипедистов (трек)).

1. Бабушкин В.З. Учет психологических показателей при определении игровой специализации юных баскетболистов // Научно-методические основы подготовки юных баскетболистов. — М., 1976. — С. 7—11.

2. *Блюментейн Б.* Биологически обратная связь: обучение и спорт (текущее состояние и перспективы) // Спортивный психолог. — 2004. — №11. — С. 91—97.

3. *Герон Э.* Психоспортограмма // Психология и современный спорт: Сб. статей. — М.: Физкультура и спорт, 1973. — С. 40—62.

4. *Горская Г.Б.* Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. — Краснодар, 1995. — 184 с.

5. *Королева Т.* Системный подход к психологической подготовке юных спортсменов // Спортивный психолог. — 2004. — № 1. — С. 50—58.

6. *Найдиффер Р.М.* Психология соревнующегося спортсмена / Пер. с англ. Предисл. А.В. Родионова. — М.: Физкультура и спорт, 1979. — 224 с.

7. *Немов Р.С.* Практическая психология. — М.: Владос, 1998. — С. 26—30.

8. *Практикум з психології / Г.Г. Бикова.* — Львів, 1975. — С. 53—71.

9. *Практикум по общей и экспериментальной психологии / А.А. Крылова.* — Л., 1987. — С. 120—133.

10. *Практические занятия по психологии: Уч. пособие для ИФК / Под ред. А.Ц. Пунт.* — М.: Физкультура и спорт, 1977. — С. 46—51.

11. *Психическая нагрузка в спортивной деятельности: Методич. пособие // Б.П. Яковлев, В.А. Багина.* — Великие Луки, 1996. — С. 34—45.

12. *Родионов А.В.* Психология спортивного поединка. — М.: Физкультура и спорт, 1968. — 128 с.

13. *Родионов А.В.* Влияние психологических факторов на спортивный результат. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 112 с.

14. *Родионов А.В.* Практическая психология физической культуры и спорта. — Махачкала: Юпитер, 2002. — 158 с.

15. *Родионов А.В., Воронова В.И.* Психологические основы подготовки баскетболистов. — К.: Здоров'я, 1989. — 136 с.

16. *Родионов А.В., Сивицкий В.Г.* Новые подходы в подготовке фехтовальщиков. — Минск: Веды, 2002. — 180 с.

17. *Рудик П.А.* Психологические аспекты спортивной деятельности // Психология и современный спорт: Сб. статей. — М.: Физкультура и спорт. — 1973. — С. 14—40.

18. *Сивицкий В.* Что такое спортивная психология // Спортивный психолог. — 2004. — № 1. — С. 15—19.

19. *Шутова С.Е.* Психологические факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности баскетболистов высокой квалификации: Автореф. дис. ... канд. наук по физ. восп. и спорту: 24.00.01 / НУФВСУ. — К., 2000. — 20 с.

20. *Kunat P., Schellenberger H.* Taetigkeitsorientierte Sportpsychologie. — Verlag Harri Dentsch, 1991.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев

Поступила 19.03.2004



В издательстве  
«Олимпийская литература»

вышла в свет книга «Олимпийский орден» выдающегося спортсмена современности, чемпиона трех Олимпийских игр, обладателя 97 медалей (64 золотые, 22 серебряные, 11 бронзовых), завоеванных на Олимпийских играх, чемпионатах мира, Европы, СССР, вице-президента Федерации гимнастики Украины, почетного судьи международной категории, заслуженного мастера спорта, почетного гражданина городов Киева и Ишима, доцента Национального университета физического воспитания и спорта Украины, кавалера орденов Ленина, Трудового Красного Знамени, «Знак Почета», «За заслуги» III степени, просто удивительно милого и скромного человека Бориса Анфимовича Шахлина.