

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА И ТУРИЗМА**



**VIII МЕЖДУНАРОДНЫЙ
НАУЧНЫЙ КОНГРЕСС
“СОВРЕМЕННЫЙ
ОЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ
И СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ”**

**МАТЕРИАЛЫ
КОНГРЕССА**

ТОМ II

**Алматы
2004**

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СВОЙСТВ ВНИМАНИЯ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ-ПЛОВЦОВ

В.И. Воронова, С.Е. Шутова

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
Киев, Украина*

Введение. 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. В видах спорта циклического характера, с преимущественным проявлением выносливости (например, в беге на длинные дистанции или в плавании), где очень важно уметь точно оценивать свое физическое состояние, степень утомления, запас сил, сопоставлять эти ощущения с требованиями конкретной соревновательной ситуации, регулировать темп прохождения дистанции, требуется внутренняя сосредоточенность, небольшой объем внимания и внутренняя его концентрация.

Цель исследования – выявить уровень развития и механизмы влияния различных свойств внимания, обеспечивающих эффективность соревновательной деятельности спортсменов по плаванию.

Предусматривалось решение следующих задач: 1. Определить уровень выраженности свойств внимания спортсменов-пловцов; 2. Выявить наличие и характер взаимосвязи между значимыми свойствами внимания и личностными показателями спортсменов.

Методы. В ходе исследований нами были изучены: типологические особенности ВНД спортсменов; особенности эмоционально-волевых (личностная, ситуативная тревожность, уровень эмоционального выгорания), интеллектуальных процессов, внимания; особенности социально-обусловленных качеств, особенности эмоционального состояния личности спортсмена. В исследованиях принимали участие 25 спортсменов высокой квалификации.

Результаты и их обсуждение. Для определения взаимосвязи между свойствами внимания и личностными показателями спортсменов, был проведен корреляционный анализ. Сравнение зависимостей между изучаемыми параметрами у спортсменов-пловцов показал, что из 68 рассматриваемых личностных показателей имеют достоверные корреляционные связи со свойствами внимания - 38 (при $\alpha=0,1; 0,05; 0,01$). При этом выявлено наибольшее количество взаимосвязей с точностью внимания. Объяснение этому, вероятно, исходит из сути самого понятия точности внимания – как показателя способности к максимальной концентрации психической деятельности в нужный момент соревновательной деятельности с максимальной точностью ее выполнения. Согласовывая полученные результаты исследований с мнением Р. Найдиффера (1979), 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. Раскрывая особенности взаимосвязей изучаемых показателей, следует отметить, что в группе пловцов наибольшая взаимозависимость выявлена между личностным показателем «консерватизм-радикализм» и точностью 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 в этом виде спорта, как консервативность, устойчивость по отношению к традиционным спортивным трудностям, цикличность и невариативность в учебно-тренировочном и соревновательном процессах. При этом, выраженность гностических 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.

Так же можно выделить наибольший коэффициент корреляции (при уровне значимости $\alpha=0,01$) между показателями «замкнутость - общительность», «интеллект» и точность внимания ($r=-0,54$; $r=0,58$). Высокая эффективность психической деятельности в момент старта требует максимального проявления внутренней направленности внимания пловцов, что предполагает не отвлекаемость 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 регулирование точности внимания. Кроме этого, выражено различное значение зависимости проявления свойств внимания от индивидуально-психологических черт спортсменов-пловцов. Так, получены отрицательные коэффициенты корреляции между: точностью внимания и показателем «экстраверсия-интроверсия» ($r=-0,66$); скоростью переноса информации в зрительно-двигательной системе с показателем «психотизма» ($r=-0,62$). Это свидетельствует о том, что спокойствие, интровертированность, склонность к самоанализу, сдержанность, контроль своих чувств, низкая конфликтность позволяют спортсменам-пловцам наиболее успешно направлять свое внимание на наиболее важные моменты деятельности, как перед стартом, так и во время самих соревнований. У группы спортсменов-пловцов 9 показателей эмоционального выгорания из 12 (все 3 фазы формирования эмоционального выгорания) находятся во взаимосвязи с значениями внимания. Анализ полученных статистических параметров свидетельствует также о выраженной зависимости указанного психологического явления с выраженностью состояний – настроения ($r=0,44$) и психического утомления ($r=-0,40$; $r=0,65$), что объясняет чувствительность изучаемых свойств внимания к различным ситуациям предсоревновательной напряженности.

Практически все изучаемые показатели готовности к выступлению 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 и т.д. ($r=0,49$), свидетельствуют о высокой субъективной самооценке собственной

подготовленности спортсменов-пловцов, что, очевидно, позволяет им адекватно регулировать точность, и в результате эффективность внимания.

МОДЕЛИРОВАНИЕ КИНЕМАТИЧЕСКОЙ СТРУКТУРЫ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ СПОРТСМЕНОВ В ТОЛКАНИИ ЯДРА

В.В. Гамалий

Украинский национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина

Введение. Научные теоретические разработки в области моделирования программируемой двигательной деятельности спортсмена иногда имеют больше теоретическую ценность, чем практическую [1] или базируются на результатах уже свершившегося факта (установлен рекорд) и предлагают вероятностный выбор теоретически обоснованных вариантов двигательных действий при различном сочетании биомеханических характеристик (длительность движения, темп, ритм, скорость, ускорение, сила, мощность и др.) [2]. Внедрение таких моделей в практику спортивной тренировки может быть затруднено в одних случаях в силу их сложности, в других - созданием тренеру проблемы выбора - что же лучше - вариант техники, продемонстрированный спортсменом при установлении рекорда, или вероятностный поиск наиболее приемлемого для своего ученика образца техники.

Обсуждение и результаты. Авторский подход в разрешении актуальных выше изложенных проблем практики заключается в разработке моделей спортивной техники, базирующихся, прежде всего, на возможности достижения рекордного результата для спортсмена любого квалификационного уровня с учетом его двигательных возможностей и условий соревновательной деятельности.

Траектория ядра определяется кинематическим уравнением 1 [3]

$$L_{\max} = \frac{v_0^2}{g} \cos \Theta_0 \left(\sin \Theta_0 + \sqrt{\sin^2 \Theta_0 + \frac{2gh_0}{v_0^2}} \right), \quad (1)$$

где v_0 - начальная скорость вылета ядра, м/с; Θ_0 - угол между вектором начальной скорости вылета ядра и горизонтом, измеренный в градусах; h_0 - высота вылета ядра над уровнем Земли, м.

Наш подход в использовании теоретической формулы 1 ориентирован на получение только экстремального результата, на который и нацелена вся тренировочная работа спортсмена (таблица 1).

Данные, представленные в таблице 1, позволяют определить оптимальные начальные величины v_0 , h_0 , Θ_0 . А это значит, что спортсмен, несмотря на ограничение места для толкания (диаметр круга для толкания ядра 2 м 13 см), при разгоне ядра должен обеспечить своими движениями со снарядом те начальные характеристики, которые соответствуют максимальной дальности полета.