

УДК: 796.332.015.14'06

Байрачний О.В.,

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ*

ПОШИРЕННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЯК ФАКТОР ВПЛИВУ НА ФОРМУВАННЯ ТА ПРОЯВ УВАГИ СПОРТСМЕНІВ- ФУТБОЛІСТІВ 15 РОКІВ

Інтернет-середовище, в яке сучасна людина фактично занурюється з перших років свого життя протягом останнього десятиліття, неминуче стає одним з ключових факторів, що впливають на динаміку та характер формування основних психічних функцій. Визначальна роль та важливість психологічних та психофізіологічних можливостей спортсменів в контексті ефективності навчально-тренувальної та змагальної діяльності тривалий час є предметом досліджень науковців, а їх актуальність не викликає сумнівів. В рамках даної роботи нами було проведено порівняльний аналіз різних показників уваги юних футболістів 15-ти річного віку. Увага спортсмена-футболіста, як детермінуючий фактор ефективності функціонування різних психічних процесів, займає особливе місце в його психологічному профілі. Для порівняння використовувались данні психодіагностики, що були отримані в різні роки. Результати аналізу засвідчили наявність негативної тенденції щодо прояву окремих показників уваги і особливо здатності до концентрації при зосередженні уваги. Інтерпретуючи отриманні данні, можемо з високим ступенем вірогідності припустити наявність негативного впливу надмірного перебування юнаків в Інтернет-просторі.

Ключові слова: юні футболісти, показники уваги, Інтернет.

Байрачний О.В. Распространение цифровых технологий как фактор влияния на формирование и проявление внимания спортсменов-футболистов 15 лет. Интернет-среда, в которую

современный человек фактически погружается с первых лет своей жизни, неизбежно становится одним из ключевых факторов, которые влияют на динамику и характер формирования основных психических функций, в том числе и внимания. Определяющая роль и важность психологических и психофизиологических возможностей спортсменов в контексте их эффективности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности сохраняет свою актуальность, не смотря на то, что уже продолжительное время является предметом исследований ученых. В рамках данной работы нами был проведен сравнительный анализ различных показателей внимания юных футболистов 15-летнего возраста. Внимание спортсмена-футболиста, как детерминирующий фактор эффективности функционирования различных психических процессов, занимает особое место в его психологическом профиле. Для сравнения использовались данные психодиагностики, полученные в разные годы. Результаты анализа показали наличие негативной тенденции проявления отдельных показателей внимания и особенно способности к концентрации при сосредоточении внимания. Интерпретируя полученные данные, можем с высокой степенью вероятности предположить наличие негативного влияния чрезмерного пребывания юношей в Интернет-пространстве.

Ключевые слова: юные футболисты, показатели внимания, Интернет.

Oleg Bairachniy The spread of digital technologies as a factor of influence on the formation and manifestation of attention of 15-year-old football players. Today, the Internet covers almost all spheres of human life and involves in its space almost from an early age. As a result, the excessive duration of being in the Internet space can rightfully be considered one of the key factors that affect the dynamics and nature of the formation of basic mental functions, including attention. This issue is of particular importance in the practice of sports training, where the determining role and importance of psychological and psychophysiological capabilities of athletes in the context of

their effectiveness in training and competitive activity remains relevant, despite the fact that it has been the subject of research by scientists for a long time. **The purpose** of this work was to study the dynamics of changes in individual indicators of attention of 15-year-old sportsmen-football players under the conditions of digitalization. **Research results.** The attention of an athlete-football player, as a determining factor in the effectiveness of the functioning of various mental processes, occupies a special place in his psychological profile. This is due to the specifics of game activity, which is characterized by high dynamics and unpredictability of game situations, as well as the need for almost simultaneous perception of a significant number of objects (ball, goal, rivals, partners) and a quick switch of attention between them. Within the framework of this work, we carried out a comparative analysis of various indicators of attention of young footballers of 15 years of age. For comparison, we used psychodiagnostic data obtained in different years. The results of the analysis showed the presence of a negative trend in the manifestation of certain indicators of attention, and especially the ability to concentrate when concentrating. Analyzing the data obtained, we can with a high degree of probability assume the presence of a negative influence of the excessive stay of young men in the Internet space, including when using various mobile devices.

Key words: young football players, attention indicators, Internet, digital technologies.

Постановка проблеми. Однією з визначальних та характерних ознак сьогодення є невідпинний та всеохоплюючий процес проникнення цифрових технологій у різні сфери життя сучасної людини: від особистого до професійного. Інтернет-простір та зокрема соціальні мережі відкривають широкі можливості не тільки для обміну інформацією та розваг, але й для ділової комунікації (networking), саморозвитку, навчання та підвищення кваліфікації. Тому все частіше постають такі питання як: чи не надто велику кількість часу проводить сучасна людина онлайн і якою є «норма»?

Які наслідки та характер впливу на психологічне здоров'я та психічний розвиток має щоденне та тривале перебування в Інтернет?

Шукаючи відповідь на ці питання слід розділити Інтернет-активність принаймні на два види: професійно-навчальну та міжособистісну комунікацію і розваги. Далі спробуємо з'ясувати за рахунок якого виду Інтернет-активності виникає надмірність перебування в онлайн-середовищі з потенційними негативними наслідками для психологічної сфери людини. Ділова (професійно-навчальна) активність в мережі Інтернет попри значні, порівняно з минулими часами, переваги (відкритий доступ до великого об'єму даних не виходячи з дому, нівелювання фактору відстані між окремими суб'єктами комунікації тощо) є так само енерговитратним оскільки вимагає від людини свідомої та цілеспрямованої організації діяльності, що досягається завдяки високому рівню мотивації та інтенсивності інтелектуальної активності, а також зосередженості та стійкості уваги, тобто, активізуючи психічні процеси навіть сприяє їх розвитку. До того ж, така діяльність доволі часто обмежується або формальними причинами (робочі/навчальні графіки та плани), або об'єктивною виснаженістю та необхідністю у відновленні психічних ресурсів і тому, як правило, не має тенденції до надмірної тривалості. Більш того, якщо візьмемо навчальну сферу (саморозвиток), то мусимо визнати, що цей вид активності окрім іншого, висуває неабиякі вимоги до людини, яка прагне поповнити власний багаж знань. Відкритість Інтернет-простору для публікацій та розміщення інформації дуже різної якості та достовірності вимагає від користувачів цілком конкретного рівня обізнаності в тому чи іншому питанні та здатності до критичного осмислення матеріалів.

Натомість розважальні форми активності в Інтернет-просторі мають зовсім протилежну природу і не вимагають від користувачів психологічного напруження. Так, зокрема, примітивізація контенту (інформаційний компонент соцмереж) не сприяє інтенсивній

інтелектуальній діяльності, а акцент на емоційну складову стимулює невимушену форму уваги. Підкреслює це і тенденція, яку можна спостерігати останні 10-15 років, що полягає у переході до все більшої компактності текстових повідомлень, обміну короткими розважальними відео та віддання переваги візуальним (фото, відео) повідомленням перед текстовими. Все це призводить до того, що залученість в такі форми Інтернет-активностей відбувається в умовах зниженого рівня активності різних психічних процесів, а тривалість за часом обумовлює негативний вплив на динаміку та характер їх розвитку. Тому, узагальнюючи вище зазначене, можемо з високою вірогідністю допустити, що проблема надмірності знаходження в онлайн-просторі, що виникла в останні роки, обумовлена саме розважальними продуктами, що він пропонує.

Аналіз літературних джерел. Стрімке розповсюдження та перманентне зростання кількості користувачів Інтернет взагалі та соціальними мережами зокрема, які ми всі спостерігаємо, підтверджують останні статистичні данні [7]. Деякі показники, що відображають останні тенденції в цьому відношенні представлено в таблиці.

Таблиця

Статистичні данні користування Інтернетом в світі за 2020 рік

Критерії	Загальна кількість осіб	% від загального світового населення	Зміни порівняно з минулим роком
Користувачів Інтернет	5,22 мільярда	66,6%	+1,8% (93 мільйони)
Користувачів мобільними телефонами	4,66 мільярда	59,5%,	+7.3% (316 мільйонів)
Користувачів соціальних мереж	4,20 мільярда	53,6%	+13% (490 мільйонів)

В контексті нашого дослідження не менш важливими даними є показники тривалості знаходження в Інтернеті. Так, згідно статистики тільки через мобільні телефони в Інтернеті в середньому людина проводить більше 4 годин на добу, що вже перевищує середню тривалість перегляду телевізора (3 години 24 хвилини на добу). А в цілому середній користувач тепер проводить майже 7 годин в день в Інтернеті зі всіх

пристроїв або більше 48 годин на тиждень. Якщо припустити, що середньостатистична людина спить від 7 до 8 годин на день (що далеко не завжди так з тієї ж причини), це означає, що зараз ми проводимо приблизно 42% нашого часу в бадьорому стані в Інтернеті. І динаміка за цим показником порівняно з минулим роком також має тенденцію до зростання. Також каталізатором інтенсифікації вище зазначених процесів безумовно стали періодично запроваджувані практично по всьому світу жорсткі карантинні обмеження через пандемію COVID-19, що призвело до переведення більшості соціальних контактів в онлайн формат.

Наведені данні не залишають сумнівів у масштабності та важливості окресленої проблематики, а також актуалізують відповідні дослідження в рамках, перш за все, соціально-психологічних наук. Більшість фахівців все частіше визнають наявність Інтернет-залежності з усіма характерними ознаками та наслідками для психічного здоров'я та розвитку, що притаманні будь-якій іншій відомій формі залежності [2, 5].

І якщо це є актуальним та значущим в контексті загального розвитку особистості, то наскільки гостріше дане питання має стояти для фахівців сфери спорту. Як відомо, спортивна діяльність, що за низкою ознак вважається екстремальною, висуває підвищенні вимоги до психологічних характеристик спортсмена, а досягнення високих результатів значною мірою обумовлюється відповідним рівнем розвитку окремих психічних процесів та функцій і зокрема уваги. Так, не дивлячись на те, що феномен уваги вивчається вже досить тривалий час, єдиного підходу й досі не має. Але, не залежно від того, якій теоретичній концепції, врешті решт віддати перевагу, ми цілком слушно можемо охарактеризувати рівень розвитку уваги спортсмена як фактор, що має вирішальний вплив на інтенсивність, точність та тривалість протікання всіх психічних процесів, а отже і на ефективність навчально-тренувальної діяльності спортсменів.

Важливість належного рівня сформованості та здатності до ефективного прояву уваги в процесі підготовки спортсменів взагалі та

футболістів зокрема не викликає сумнівів та підтверджується багатьма дослідженнями [1, 3, 4]. Характерною ознакою футболу, як ігрового, командного виду спорту є підвищені вимоги майже до всіх показників уваги: об'єму, точності при зосередженості уваги, концентрації при зосередженості уваги, швидкості переробки інформації в зорово-руховій системі. Тільки стійкість, як засвідчують деякі дослідження [6], є менш значущою, що може бути обумовлене тривалістю змагальної діяльності та аритмічним її характером (інтенсивні відрізки різної тривалості чергуються з паузами та зупинками в грі).

Мета дослідження. Тому, зважаючи на вищезазначене, *метою* даної роботи було дослідити динаміку змін окремих показників уваги спортсменів-футболістів 15 років в умовах цифровізації.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для порівняльного аналізу та визначення динаміки змін показників уваги використовувались результати досліджень, що були проведені нами в різний час: 2007-й, 2017-й та 2020-й роки. Для відстеження можливих змін у рівні прояву уваги використовувались данні психодіагностики юних футболістів дитячо-юнацьких шкіл, які на момент досліджень були одного віку (15 років), не мали статистично значущих відмінностей за рівнем підготовленості та стажем занять. Рівень сформованості окремих показників уваги в кожному випадку визначався за допомогою коректурної проби (буквений варіант).

В результаті проведених досліджень нам вдалося визначити рівень точності при зосередженні уваги, концентрації при зосередженні уваги та швидкості переробки інформації в зорово-руховій системі, які ми будемо аналізувати послідовно та окремо.

Як засвідчують данні, що представлені на рисунку 1, показник точності у всіх трьох випадках є задовільним та таким, що статистично не відрізняється. Тобто здатність точно виокремлювати значущі об'єкти за досліджуваній період не змінилася, але повноцінно оцінити цей показник

можна лише у взаємозв'язку з іншими, а особливо з показником концентрації при зосередженні уваги.

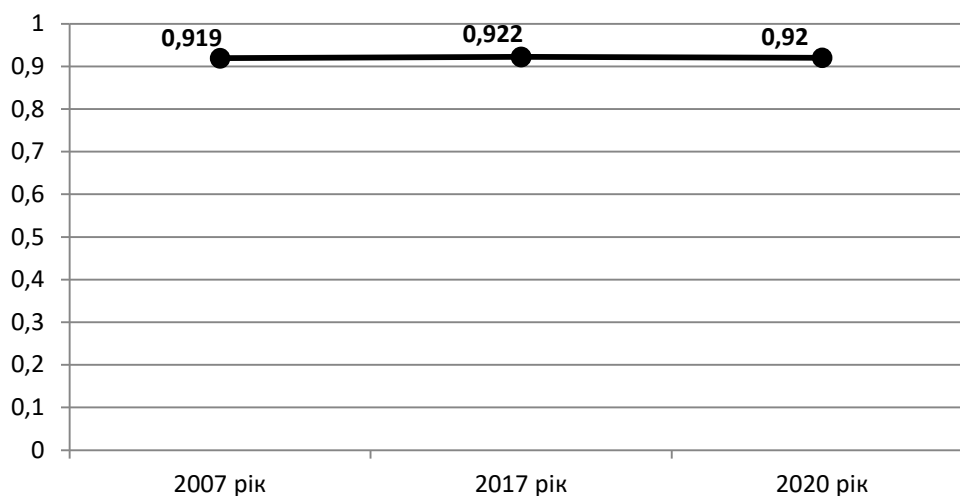


Рис. 1 Точність при зосередженні уваги

Данні щодо рівня концентрації при зосередженні уваги засвідчили чітку тенденцію до погіршення даного показника на кожному з досліджуваних періодів часу (рис. 2). Так, результати, що були отримані у 2020-му році не тільки значно гірші порівняно з 2007-м роком, а й помітно відрізняються в гірший бік від 2017 року, та вже відповідають рівню нижче середнього. Отже, слід констатувати негативну тенденцію рівня прояву у юних футболістів одного з найважливішого показника з точки зору інтенсивності та якості протікання будь-яких процесів, що забезпечують той чи інший вид діяльності, а саме здатності до концентрації.

До факторів, що обумовили такі зміни, цілком закономірно слід віднести специфічний вплив надто активного використання соціальних мереж та інших Інтернет-продуктів розважального характеру. Як, вже зазначалось, маючи на меті привернути увагу якомога більшої кількості користувачів, контент більшості мереж та додатків у мобільному телефоні, провокує прояв уваги, що не потребує вольових зусиль, тобто є невимушеної. А їх інтерфейс, як і більшість сторінок в Інтернеті взагалі, є надто перевантажений різного роду інформацією (від посилань на інші інтернет-джерела до реклами), що не тільки не сприяє розвитку здатності до концентрації уваги, а й навпаки створює всі передумови до її

розсіювання. Таким чином, проводячи в такому Інтернет-середовищі від 4 до 7 один на добу, психіка спортсмена перебуває тривалий час в не продуктивному стані, що з часом формує сталі характеристики та неминуче призводить до нездатності сконцентруватися навіть при належному рівні мотивації, тобто безпосередньо під час навчально-тренувального процесу або змагальної діяльності.

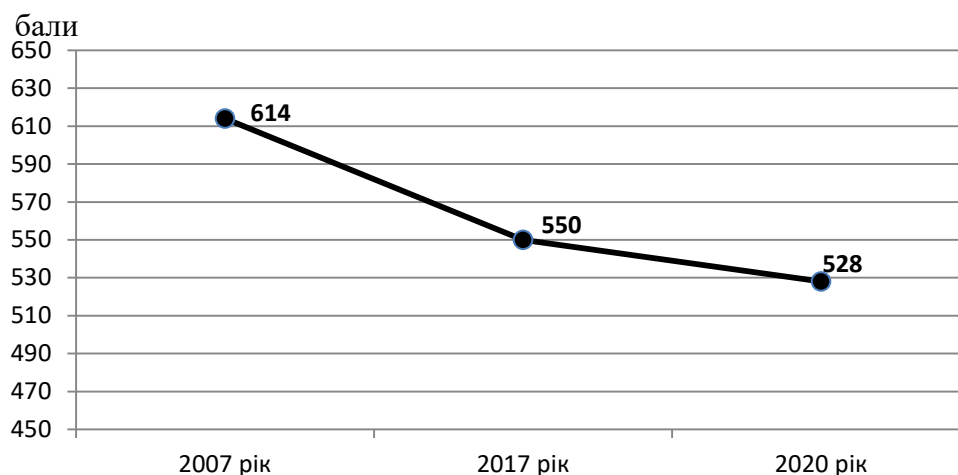


Рис. 2 Концентрація при зосередженні уваги

В свою чергу, результати діагностики рівня розвитку уваги за показником швидкості переробки інформації (переключення з одного об'єкту на інший) показали протилежну динаміку (рис 3.). Так, дані досліджень, що були проведені у 2020 році продемонстрували майже в двічі швидший темп обробки інформації показали юними футболістами 15 років порівняно з даними як 2007 року, так, і що особливо необхідно підкреслити, і за результатами 2017 року.

Аналізуючи причинно-наслідкові зв'язки виявлених даних, можна припустити і в цьому випадку значний вплив специфічного режиму сприйняття інформації при використанні сучасних гаджетів (смартфонів, планшетів) з доступом до мережі Інтернет. Така активність характеризується високою частотністю переходу з однієї сторінки на іншу без фіксації та зосередженні, а перманентна повторюваність однотипних маніпуляцій (набір тексту, перемикання тощо) призводить до швидкої автоматизації рухів. В той же час, без здатності до концентрації при

зосередженні уваги, спортсмен-футболіст в процесі переключення з одного об'єкта на інший не зможе повноцінно його сприйняти, що зрештою негативно вплине і на якість подальшого аналізу, наприклад ігрової ситуації.

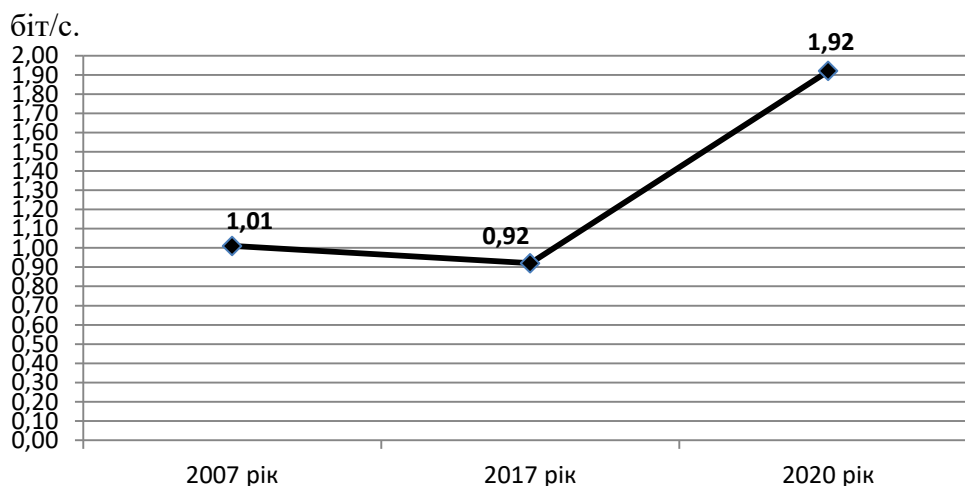


Рис. 3 Швидкість переробки інформації в зорово-руховій системі

Іншими словами, схильність до швидкого перемикання уваги в даному випадку стає все більш рефлексивною та не забезпечує належного рівня ефективності сприйняття та оцінки не тільки швидкоплинних, а й часто не стандартних ігрових ситуацій, що є характерними для такого виду спорту як футбол.

Висновки. Аналіз останніх статистичних даних засвідчує стрімку позитивну динаміку показників охоплення Інтернетом світового населення та часу, який в середньому витрачає користувач. У зв'язку з чим, все більшу занепокоєність фахівців викликає можливий негативний вплив на психологічне здоров'я взагалі та розвиток психічних функцій зокрема. Не менш, а можливо й більш актуальною дана проблема є для сфери спорту, де вимоги до психологічних можливостей атлетів більш високі, а успішність практично у всіх видах спорту багато в чому визначається саме якісним рівнем функціонування багатьох психічних процесів.

Проведені нами дослідження дозволили виявити характерні зміни негативного характеру в процесі діагностики окремих показників уваги. Найбільш значущим є зниження протягом останніх десяти років здатності

юних спортсменів-футболістів до концентрації при зосередженні уваги. Даний показник, окрім того, що свідчить про зниження ефективності процесу навчання (оволодіння новими техніко-тактичними елементами потребує високої зосередженості на окремих деталях) та якості аналізу ігрових ситуацій, також нівелює значення більш високих порівняно з минулими роками показників швидкості переробки інформації в зорово-руховій системі.

Перспективи подальших досліджень. Виявлені закономірності актуалізують пошук та напрацювання профілактичних заходів та компенсаторних механізмів, спрямованих на зменшення негативного впливу Інтернет-залежності сучасної молоді. Перспективним та практично значущим є дослідження динаміки змін інших психологічних показників, що характеризують психологічну складову підготовленості футболістів.

Література

1. Давыдов В. Концентрация и распределение внимания в спортивном плавании, спортивной и художественной гимнастике / В. Давыдов, А. Манкевич, И. Лущик. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2016. – С. 107–113.
2. Дыбля В. В. Проблема Интернет-зависимости в современном обществе. Бюллетень медицинских Интернет-конференций / В. В. Дыбля, Ю. А. Цацаев. // Бюллетень медицинских Интернет-конференций. – 2017. Том 7. – №1. – С. 197–198.
3. Коробейникова Е. Ю. Психологические особенности внимания у стрелков из лука. / Е. Ю. Коробейникова, С. В. Леонов, И. С. Поликанова. // Национальный психологический журнал. – 2017. – С. 35–45.
4. Найдиффер Р. Внимание в спорте. Психология внимания / Р. Найдиффер. – М: ЧеРо, 2001. – С. 761-800.
5. Скобликова Т. В. Интернет-зависимость в молодежной среде как одна из проблем современного общества / Т. В. Скобликова, Е. В.

Скриплева. // Современные проблемы науки и образования. – 2020.– № 2.;
URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=29763>

6. <http://www.informio.ru/publications/id1873/Analiz-osobennostei-vnimaniya-u-sportsmenov-v-raznyh-vidah-sporta>

7. <https://www.web-canape.ru/business/vsya-statistika-interneta-i-socsetej-na-2021-god-cifry-i-trendy-v-mire-i-v-rossii/>

References

1. Davydov V., Mankevich A., Lushchik I. (2016) Concentration and distribution of attention in sports swimming, artistic and rhythmic gymnastics. *Fizichne viovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi*, 107–113 [in Russia].

2. Dyblya V. V., Czaczaev Yu. A. (2017) The problem of Internet addiction in modern society. *Byulleten` medichinskikh Internet-konferenczij*. 7. 197–198. [in Russia].

3. Korobejnikova E. Yu., Leonov S. V., Polikanova I. S. (2017) Psychological features of attention in archery. *Naczional`ny`j psikhologicheskij zhurnal*. 35–45. [in Russia].

4. Najdiffer R. (2001). *Vnimanie v sporte. Psikhologiya vnimaniya*. Moscow: CheRo. [in Russia].

5. Skoblikova T. V., Skripleva E. V. (2020) Internet-zavisimost` v molodezhnoj srede kak odna iz problem sovremennogo obshhestva. *Sovremennye problemy` nauki i obrazovaniya*. 2. [in Russia].

6. <http://www.informio.ru/publications/id1873/Analiz-osobennostei-vnimaniya-u-sportsmenov-v-raznyh-vidah-sporta>

7. <https://www.web-canape.ru/business/vsya-statistika-interneta-i-socsetej-na-2021-god-cifry-i-trendy-v-mire-i-v-rossii/>