

ХАРАКТЕРИСТИКА ФУНКЦИЙ ВНИМАНИЯ СПОРТСМЕНОВ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ПСИХИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Гант Е. Е., Долиновская О. Н.

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. Установлено, что сужение объемов произвольного внимания и снижение его функций у спортсменов в условиях соревновательной деятельности носят функциональный характер и поддаются редукции в постсоревновательном периоде.

Ключевые слова: внимание, соревновательный период, постсоревновательный период.

Анотація. Гант О. Є., Долиновська О. Н. Характеристика функцій уваги спортсменів, як показника психічної працездатності. Встановлено, що звуження обсягів довільної уваги й зниження його функцій у спортсменів в умовах змагальної діяльності мають функціональний характер і піддаються редукції в післязмагальному періоді.

Ключові слова: увага, змагальний період, після змагальний період.

Abstract. Gant H., Dolinovskaya O. Characteristic features of attention of athletes, as an indicator of mental disability. It is established that the restriction of the volume of voluntary attention and decrease its function in athletes, in terms of competitive activity, are functional in nature and amenable to reduction in post competitive period.

Key words: attention, competitive period, post competitive period.

Постановка проблемы. Эффективное восстановление психической работоспособности спортсменов является одним из приоритетных направлений современной спортивной психологии. Спортивная деятельность, особенно во время соревнований, проходит в экстремальных условиях, что требует от спортсменов чрезмерных физических и психических усилий [1; 5]. В связи с этим сохраняет свою актуальность углубленное изучение продуктивности когнитивных функций у спортсменов, а также динамики их психической работоспособности в различные периоды спортивной деятельности [2; 4]. Несмотря на большую значимость этой проблемы, сейчас, в спортивной психологической науке, практически неизученным остается вопрос о характере динамики функций внимания спортсменов как показателя психической работоспособности в соревновательном и восстановительном периодах спортивной деятельности. Все это и обусловило актуальность нашего исследования.

Целью нашего исследования явилось изучение особенностей продуктивности функций внимания спортсменов как показателя психической работоспособности.

В соответствии с поставленной целью решались следующие **задачи:**

1. Провести теоретический анализ проблемы продуктивности когнитивных функций у спортсменов.
2. Изучить особенности функций произвольного внимания спортсменов.
3. Исследовать динамику продуктивности внимания спортсменов в условиях соревновательной и постсоревновательной деятельности.

Изложение основного материала. В исследовании приняли участие 26 спортсменов (16 юношей, 13 девушек), которые занимаются в секции спортивного туризма (скалолазание). Первая стадия эксперимента проходила в условиях соревновательной деятельности; изучение особенностей когнитивных

функций проводилось непосредственно после завершения этапа спуска по скале. Второй этап исследования проходил в постсоревновательный период (через десять дней после соревнований), в естественных лабораторных условиях.

Для изучения функций произвольного внимания использовали методику «Таблицы Шульте» [3]. Согласно результатам нашего исследования, у 51,72 % обследованных спортсменов в период соревнований имеет место легкое сужение объемов произвольного внимания в сочетании с нарушениями процессов концентрации, распределения и переключения. В условиях соревновательной деятельности эффективность работы по таблицам Шульте у обследованных спортсменов достоверно ниже ($t=2,20$; $p<0,01$), чем в постсоревновательный период (через 10 дней после соревнований).

На основании результатов, полученных с помощью методики «Таблицы Шульте», были построены «кривые работоспособности», отражающие кинетику психической работоспособности спортсменов. У обследованных в период соревнований «кривая работоспособности», в целом, имеет вид постепенно восходящей линии, средний исходный уровень и далее постепенное и неуклонное снижение показателей без заметных их колебаний к улучшению, т. е. представлена гипостеническим вариантом астении. В постсоревновательный период «кривая работоспособности» обследованных спортсменов носит зигзагообразный характер. Анализ «кривой работоспособности», которая отражает уровень психической работоспособности спортсменов, позволяет сделать вывод, что в постсоревновательный период у обследованных имеет место гиперстенический вариант астении.

Показатель степени вработываемости обследованных спортсменов в условиях соревновательной деятельности составил – $0,89<1,0$; в постсоревновательный период – $0,84<1,0$, что говорит о высокой степени психической вработываемости. Показатель психической устойчивости в условиях соревновательной деятельности составил – $1,03>1,0$; в постсоревновательный период показатель психической устой-

чивості – $0,99 < 1,0$ (чем выше 1,0 данный показатель, тем хуже психическая устойчивость испытуемого).

Выводы:

1. У 51,72 % обследованных спортсменов в период соревнований по скалолазанию имеют место легкие нарушения произвольного внимания в виде сужения объема и снижения его функций. Данные нарушения носят функциональный характер и поддаются редукции в первой декаде постсоревновательного периода.

2. В условиях соревновательной деятельности

у спортсменов имеет место гипостенический вариант астении; в постсоревновательный период отмечается гиперстенический вариант астении.

3. У обследованных спортсменов имеют место высокие показатели степени психической утомляемости как в условиях соревновательной деятельности, так и в постсоревновательный период. Тогда как степень выносливости в соревновательный период гораздо ниже, чем в условиях постсоревновательной деятельности.

Литература:

1. Бойко Г. М. Психологічне здоров'я як фактор успішної особистості та професійної самореалізації спортсменів-інвалідів / Бойко Г. М. // Основи здоров'я і фізична культура : [всеукраїнський науково-методичний щомісячний журнал]. – 2007. – Вип. 3. – С. 21–25
2. Близняк Ю. В. Исследование внимания учащихся в процессе овладения двигательными действиями / Ю. В. Близняк, О. А. Пилипко // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн.]. – Харків, 2010. – Вип. 1. – С. 127–134.
3. Бурлачук Л. Ф. Словарь-справочник по психологической диагностике / Л. Ф. Бурлачук, С. М. Морозов. – СПб. : ПитерКом, 1999. – 528 с.
4. Гант Е. Е. Особенности продуктивности когнитивных функций у детей среднего школьного возраста в условиях соревновательной и постсоревновательной деятельности / Гант Е. Е. // Педагогіка, психологія та мед.-біол.проблеми фізичного виховання: [зб. наук. праць]; [за ред. С. С. Єрмакова]. – Харків : ХДАДМ, 2011. – № 6. – С. 17–21.
5. Самойлов М. Г. Психологічна стійкість як основний чинник подолання негативного впливу на психіку спортсменів екстремальних ситуацій / Самойлов М. Г. // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2010. – № 1. – С. 146–149.