

7.147
574
КИЕВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

КОРИШЛОВ Юрий Павлович

УДК 796.071.26:15

АКТИВИЗАЦИЯ ПРОИЗВОЛЬНОГО ВНИМАНИЯ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ
ГРЕБЦОВ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

13.00.04 - Теория и методика физического
воспитания и спортивной трени-
ровки (включая
лечебной

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т

диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Киев-1984

574

Работа выполнена в Киевском государственном институте физической культуры

Научный руководитель: кандидат педагогических наук,
профессор И.М.ОНИЩЕНКО

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук,
профессор Н.Е.ВОРОБЬЕВ
кандидат педагогических наук,
профессор С.К.ФОМИН

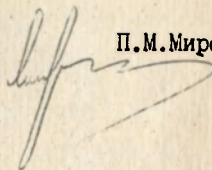
Ведущая организация: Волгоградский государственный институт физической культуры

Защита состоится " 25 " мая 1984 г. в 14 ч 30 мин
на заседании специализированного совета К.046.02.01 Киевского государственного института физической культуры (252150, Киев ул. Физкультуры, 1).

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Киевского государственного института физической культуры.

Автореферат разослан " 20 " апреля 1984 г.

Ученый секретарь
специализированного совета,
кандидат педагогических наук,
доцент


П.М.Мироненко

70377

БИБЛИОТЕКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследований. Современный уровень развития спорта и обострение соревновательной борьбы обуславливают необходимость изыскания дополнительных средств и резервов роста спортивного мастерства. Одним из перспективных направлений в этом поиске является совершенствование психологической подготовки квалифицированных спортсменов. В плане решения ее задач воспитание произвольного внимания имеет большое значение для повышения эффективности спортивной деятельности (П.А.Рудик, 1968,1970; А.Ц.Луни, 1967,1969; И.М.Онищенко, 1975; О.А.Черникова,1969; В.И.Страхов, 1970; Ф.Генов, 1969).

Установлено, что в процессе спортивного совершенствования под воздействием специфической работы формируется адекватная психологическая структура личности квалифицированного спортсмена, выражающаяся, наряду с другими особенностями, в конкретной организации свойств произвольного внимания (Ф.Генов, 1969; А.Н.Романин, 1970; Е.М.Свиргунец, 1981).

Сосредоточение внимания в значительной мере определяет качество и уровень спортивных результатов (В.К.Петрович, 1966; В.К.Петрович, М.Г.Гусев,1966; А.И.Поварницын,1968); неправильное его распределение создает предпосылки для нарушения сложившейся координационной структуры движения и ухудшения показателей деятельности.

Этот факт свидетельствует о возможности целенаправленного воздействия на процесс спортивного совершенствования посредством управления произвольным вниманием. Следовательно, рационализацию психологической подготовки на основе активизации произвольного внимания необходимо рассматривать как одно из важнейших направле-

ний развития системы спортивной тренировки.

Современное состояние теории и методики одного из популярных видов спорта – гребли – характеризуется недостаточным освещением вопросов организации и проявления произвольного внимания в тренировочном процессе квалифицированных гребцов, хотя и признается его важная роль в повышении эффективности специфической деятельности (А.К.Чупрун, В.К.Шубин, 1972; П.В.Зайцев, 1980). Поэтому разработка данной проблемы весьма актуальна в плане неиспользованных резервов совершенствования процесса подготовки спортсменов. Выделение особенностей проявления и приемов управления произвольным вниманием квалифицированных гребцов с целью использования их при подготовке к ответственным соревнованиям – необходимое условие дальнейшего развития теории и практики данного вида спорта.

Рабочая гипотеза. Можно предположить, что успешное решение задач психологической подготовки квалифицированных гребцов к соревнованиям будет зависеть от условий наиболее рациональной организации их произвольного внимания, которая, в свою очередь, определяется спецификой спортивной деятельности и изменяется под воздействием средств и методов конкретной направленности. В связи с этим целенаправленная активизация произвольного внимания квалифицированных гребцов, по всей вероятности, будет способствовать совершенствованию их спортивного мастерства.

Цели и задачи исследований. Цель диссертационной работы – изучение организации и специфических проявлений свойств произвольного внимания в различных условиях процесса совершенствования спортивного мастерства квалифицированных гребцов.

В работе были поставлены следующие задачи:

I. Изучить психологическую структуру рабочей деятельности в

гребле с точки зрения организации произвольного внимания спортсменов.

2. Выявить значимые факторы, влияющие на изменение произвольного внимания квалифицированных спортсменов в гребном спорте.

3. Определить эффективные методы воздействия на личность спортсмена с целью активизации произвольного внимания.

4. Разработать практические рекомендации по совершенствованию процесса спортивной тренировки на основе использования средств повышения продуктивности произвольного внимания.

Методы исследования. Использовалась комплексная методика исследований, которая включала в себя психолого-педагогические наблюдения, анкетный опрос квалифицированных спортсменов, педагогический эксперимент с применением частных методик: тестирования, динамометрии, кинофотосъемки, тензометрии, радиотелеметрии. Кроме того, в условиях лабораторного эксперимента использовался метод электромиографии.

Исследования проводились на базе отделения спортивного совершенствования по гребле Хмельницкого технологического института бытового обслуживания с привлечением квалифицированных гребцов мужчин - членов сборных команд СССР, РСФСР, УССР, ЦС ДСО "Буревестник". Среди испытуемых было 24 мастера спорта СССР международного класса, 104 мастера спорта СССР, 98 кандидатов в мастера спорта, 34 спортсмена I разряда, 32-II и 30 спортсменов III разряда.

Комплексное экспериментальное исследование проводилось в два этапа на протяжении десяти лет (с 1973 по 1983гг).

Теоретическая значимость. Вопросы, затронутые в настоящей работе, касаются одной из актуальных педагогических проблем - повышения эффективности процесса обучения и совершенствования техники выполнения двигательных действий спортсменов различных специа-

лизаций. На примере гребного спорта показано, что целенаправленная активизация произвольного внимания является одним из надежных методов воздействия на личность спортсмена в процессе поиска путей максимальной реализации его двигательного потенциала. Полученные результаты подчеркивают важность данной психической функции для повышения спортивного мастерства и достижения высоких результатов.

Научная новизна. В результате проведенных исследований впервые в теории и практике гребного спорта выявлена внутрифункциональная структура свойств произвольного внимания у квалифицированных гребцов на байдарках на различных этапах развития спортивной формы, определено значение конкретной организации произвольного внимания для повышения эффективности двигательной активности гребцов, установлены и научно обоснованы факторы и методы наибольшего воздействия на уровень проявления свойств произвольного внимания при занятиях гребным спортом.

Практическая значимость работы. На основании экспериментальных исследований разработаны конкретные практические рекомендации совершенствования методики психологической подготовки спортсменов к соревнованиям. Определены пути и средства управления развитием спортивной формы, совершенствования технического мастерства, а также диагностики функционального состояния организма спортсменов на основе рациональной организации их произвольного внимания.

Результаты исследований внедрены в практику подготовки спортсменов -членов сборных команд УССР, ЦС ДСО "Буревестник", ЦС ВФСО "Динамо", что способствовало улучшению индивидуальных достижений.

Основные положения выносимые на защиту. Повышение эффективности процесса спортивного совершенствования квалифицированных гребцов зависит от условий наиболее рациональной организации их

произвольного внимания.

Длительная спортивная специализация способствует формированию специфической внутрифункциональной структуры произвольного внимания квалифицированных гребцов.

Использование средств и методов тренировочного воздействия специализированной направленности на различных этапах развития спортивной формы позволяет влиять на изменения качественной и структурной организации произвольного внимания квалифицированных гребцов, что является основой процесса их спортивного совершенствования.

Структура работы. Выполненная диссертационная работа состоит из введения, четырех глав, выводов, практических рекомендаций и списка использованной литературы – общим объемом 154 стр. Основной текст диссертации дополнен 15 таблицами и 11 рисунками. В списке использованной литературы 244 источника, из них 17 – зарубежных авторов.

ОСНОВНЫЕ НАУЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Исходя из запросов теории и практики спорта, а также учитывая недостаточное освещение проблемы организации произвольного внимания в процессе совершенствования спортивного мастерства квалифицированных спортсменов, было выполнено комплексное исследование деятельности гребцов на байдарках. Анализ полученных экспериментальных данных показал, что в процессе формирования и становления спортивной формы организация произвольного внимания спортсменов претерпевает определенные изменения. Наиболее существенные сдвиги наблюдались в уровне проявления основных его свойств, а именно: интенсивности, устойчивости, сосредоточения, а в отдельных периодах

тренировочного процесса -распределения внимания. Эти свойства произвольного внимания квалифицированных гребцов изучались в течение рабочего дня, недели, месяца с учетом различных условий тренировочной деятельности. Изучение корреляционных связей, характеризующих изменения свойств внимания в процессе подготовки квалифицированных гребцов, позволило выделить именно эти свойства ввиду их высокой информативности ($r = 0,684-0,925$). У показателей других свойств внимания коэффициенты корреляции менее значимы. Выделение характерных для гребного спорта свойств произвольного внимания дает возможность конкретизировать объекты воздействия на личность спортсмена в процессе совершенствования психологической подготовки, что оправдано как в плане достижения оптимального уровня проявления произвольного внимания, так и обеспечения необходимых условий для проведения целенаправленной психологической подготовки.

Определение характерных свойств внимания открывает перспективу для оптимизации процесса управления становления и развития спортивной формы, позволяет объективно оценивать индивидуальные возможности организма гребца адекватно воспринимать физическую нагрузку, а также выявлять ранние признаки переутомления и перетренированности.

В результате изучения динамики проявлений интенсивности, устойчивости и сосредоточения внимания в условиях тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных гребцов выявлены основные факторы, оказывающие наибольшее влияние на организацию произвольного внимания.

Установлено, что в начале подготовительного и на протяжении всего переходного периода тренировочного цикла не наблюдается значительных изменений в величинах проявления характерных свойств внимания. Наибольшие сдвиги в показателях этих свойств зафиксированы

в середине и конце подготовительного и в соревновательном периодах.

Анализ кривых, иллюстрирующих динамику проявления некоторых свойств произвольного внимания спортсменов-ребцов в недельных циклах подготовки, показал, что, как правило, наивысшие показатели приходится на конец недели, самые низкие - на ее середину. Вероятно, это обусловлено особенностями тренировочного процесса, когда освоение значительных объемов высокоинтенсивной работы сопровождается естественным утомлением организма спортсменов и снижением продуктивности внимания. В то же время, состояние мобилизационной готовности к выступлению в контрольных, отборочных или официальных соревнованиях отличается резким повышением характерных для гребного спорта свойств произвольного внимания.

Изучение динамики этих свойств в условиях соревновательной деятельности свидетельствует, что вид, ранг и значимость соревнований оказывают определенное воздействие на величину их проявлений: чем выше значимость соревнований для спортсмена, тем значительнее изменения регистрируемых величин, которые достигают индивидуальных максимальных значений и характеризуют общее функциональное состояние организма спортсменов.

Таким образом, динамика некоторых свойств произвольного внимания квалифицированных гребцов определяет изменения его внутрифункциональной структурной организации в течение годового цикла подготовки. Это позволило выделить в качестве наиболее существенных факторов воздействия на произвольное внимание спортсменов такие, как: период тренировочного процесса, величина осваиваемой нагрузки, уровень физической подготовленности, состояние спортивной формы, характер, ранг соревнований и значимость их для спортсмена. Данные, полученные в ходе исследования структурной органи-

зации произвольного внимания квалифицированных гребцов, использовались в практической деятельности для обоснования долгосрочного и оперативного планирования тренировочного процесса.

Детальное изучение особенностей и динамики характерных свойств внимания позволило установить, что в процессе повышения тренированности и улучшения состояния спортивной формы происходят изменения в уровне их проявления. Кроме того, у гребцов зафиксировано повышение мышечно-двигательной чувствительности (рис. I), что, по-видимому, является следствием влияния целенаправленной активизации произвольного внимания спортсменов на восприятие мышечных ощущений в процессе совершенствования технического мастерства.

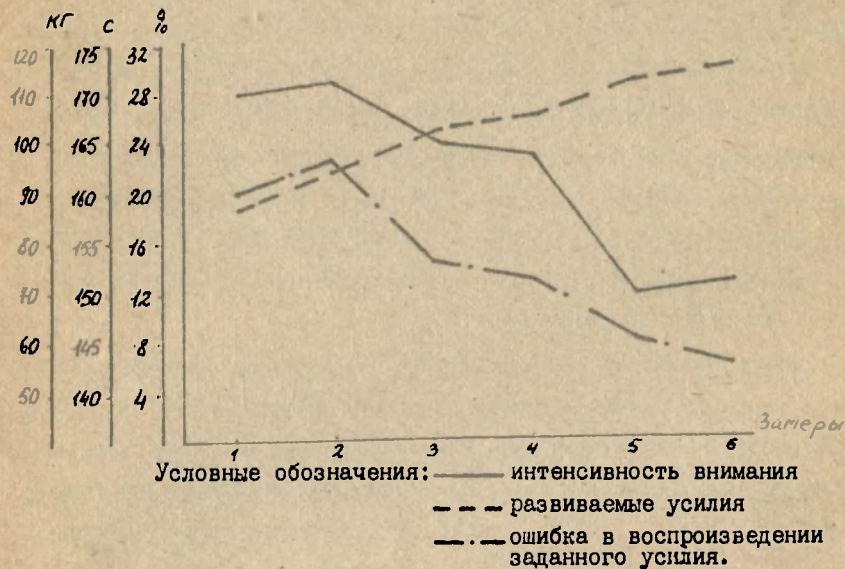


Рис. I Динамика изменения психофизиологических показателей деятельности квалифицированных гребцов в процессе подготовки.

Это выразилось в улучшении показателей дифференцировки собственных усилий по пространственным и временным параметрам, а также восприятия чувства хода лодки. Кроме этого полученные экспериментальные данные свидетельствуют о том, что изменения в уровне проявления характерных свойств произвольного внимания могут использоваться в качестве одного из методов диагностики функционального состояния организма спортсменов. Обнаружено, что в результате накопления усталости при выполнении объемной и интенсивной работы происходят изменения в деятельности различных систем организма, которые проявляются, в первую очередь, в виде сдвигов показателей характерных свойств внимания.

Изучение влияния конкретной организации произвольного внимания на продуктивность спортивной деятельности (табл. I) показало, что активизация произвольного внимания квалифицированных

Таблица I

Показатели двигательной деятельности квалифицированных байдарочников при прохождении дистанции 500м в условиях различной организации произвольного внимания (X ± m)

Условия выполнения	Время измерений						Темп гребли, гребков мин.	Время прохода дистанции
	в покое		на старте		на финише			
	ЧСС	ЧД	ЧСС	ЧД	ЧСС	ЧД		
В привычной координации	73± ±2,28	14± ±0,38	169± ±4,73	45± ±2,09	185± ±2,26	52± ±2,28	105± ±1,90	132,70± ± 1,77
В условиях активизации внимания	73± ±1,90	14± ±0,29	155± ±2,85	41± ±1,33	174± ±3,04	46± ±0,95	98± ±1,43	127,80± ±1,71
Разница показателей	-	-	8,3	8,9	5,9	11,5	6,7	3,7
<i>p</i>	-	-	<0,01	>0,1	<0,01	<0,05	<0,005	<0,05

байдарочников на качестве исполнения рабочих движений сопровождается улучшением функционального состояния отдельных систем организма ($0,05 > p < 0,01$), некоторых показателей, характеризующих техническую подготовку гребцов ($p < 0,005$), а также времени прохождения дистанции - на 3,7 % ($p < 0,05$). Это свидетельствует о том, что сосредоточение произвольного внимания на деятельности определенных систем организма происходит улучшение их функционирования. Таким образом одним из способов воздействия на качество выполняемой квалифицированными гребцами работы является постоянный контроль или самоконтроль на тех или иных параметрах специфических двигательных действий, выражающийся в виде сосредоточения произвольного внимания.

Более глубокое исследование механизма влияния активизации произвольного внимания на изменение параметров двигательного действия квалифицированных гребцов на байдарках позволило выявить признаки, за счет которых происходит улучшение показателей, характеризующих качество гребка. Установлено, что при сосредоточении внимания на конкретных элементах техники происходит улучшение силовых показателей гребка - на 6,9 % ($p < 0,001$) и снижение асимметрии в приложении усилий на весле с правой и левой сторон. Временные показатели микроструктуры цикла гребка при этом не претерпевают заметных изменений.

Необходимо отметить, что более значительное улучшение специфической деятельности квалифицированных гребцов на байдарках происходит при сосредоточении внимания на ограниченном круге контролируемых технических элементов, нежели при распределении его на их множестве.

На основании данных, характеризующих биоэлектрическую актив-

ность мышц гребца, выявлено, что наиболее целесообразной для спортсменов высокого класса является ориентировка произвольного внимания на повышение силовых показателей гребка. При этом происходит улучшение биомеханических параметров движения, рационализация двигательной координации, когда необходимое рабочее усилие обеспечивается при более низкой электрической активности мышц, участвующих в выполнении движения.

С целью разработки практических рекомендаций по совершенствованию процесса психологической подготовки квалифицированных гребцов на основе активизации произвольного внимания осуществлен поиск методов его рационализации. Установлено, что оптимальная физическая нагрузка в виде разминки с применением целенаправленных специфических и не специфических методов воздействия на организм вызывает положительные сдвиги в уровне проявления некоторых свойств произвольного внимания. Величина этих сдвигов зависит от способа выполнения разминки и периода годового цикла учебно-тренировочного процесса.

Таким образом, использование разминки в качестве одного из способов активизации произвольного внимания квалифицированных гребцов требует учета сложившейся программы деятельности спортсменов и периода годового цикла подготовки. Следует отметить также, что применение непривычных методов разминки вызвало наиболее существенные изменения в уровне проявления свойств произвольного внимания - повышались на 70,8% ($p < 0,05$).

Среди средств, оказывающих наиболее глубокое влияние на уровень проявления свойств произвольного внимания у квалифицированных гребцов, необходимо выделить упражнения, требующие высокой координации движений или содержащие элементы риска, а также греблю в усложненных условиях: ветер и большие волны, гребля в паре с

начинающим спортсменом, с неожиданной сменой курса движения лодки (табл.2).

Таблица 2

Показатели изменения проявления произвольного внимания в результате выполненной работы

№ пп	Вид работы	Количество наблюдений	Изменение интенсивности внимания (%)	P
1	Гребля в лодке	28	-	-
2	Равномерный бег	28	+3,6	> 0,05
3	Спортивные игры	24	+28	< 0,01
4	Гимнастические упражнения	26	+12,5	< 0,05
5	Гребля в усложненных условиях	22	+17,5	< 0,05

Активизация произвольного внимания в процессе спортивной деятельности позволяет улучшить условия для совершенствования мастерства гребцов. Так, в результате экспериментальных исследований установлено, что использование метода управления движениями спортсменов высокой квалификации, основанного на активизации произвольного внимания путем постановки конкретной задачи действия, обеспечивает значительные изменения в кинематической структуре гребка (табл.3).

Данные, приведенные в табл.3 свидетельствуют, что сочетание непривычной разминки с дополнительной активизацией внимания посредством постановки конкретных задач действия - выполнить гребок сильно или быстро - позволило спортсменам экспериментальной группы значительно повысить показатели технического мастерства. Коэффициент продуктивности гребка при этом увеличился соответственно на 9,7% ($p < 0,01$) и 8,7% ($p < 0,05$). У спортсменов контрольной

Таблица 3

Показатели уровня технической подготовки квалифицированных гребцов на байдарках в различных условиях организации произвольного внимания ($\bar{X} \pm m$)

Показатель	В привычной координации (I)		С заданием выполнить гребок: об(стр) (II)		С заданием выполнить гребок: об(стр) (III)		Разница между заданиями I и II I и III II и III		
	$\bar{X} \pm m$	ρ	$\bar{X} \pm m$	ρ	$\bar{X} \pm m$	ρ	$\bar{X} \pm m$	ρ	$\bar{X} \pm m$
Темп, гребков/мин	108 ± 2 101 ± 3		107 ± 2 108 ± 2		112 ± 2 111 ± 3		$3,7\%$	$3,6\%$	$4,5\%$ $6,3\%$
Межгрупповые различия, %	3,7		I		2,6		-	-	-
ρ	$>0,2$		$>0,8$		$>0,3$		$>0,8$	$>0,2$	$>0,2$
Косинус угла различия, %	$46,52 \pm 1,05$ $48,35 \pm 0,50$		$51,50 \pm 1,24$ $47,50 \pm 1,50$		$50,98 \pm 1,96$ $47,65 \pm 1,20$		$9,7\%$	$8,7\%$	1% $0,3\%$
ρ	$>0,2$		$<0,05$		$<0,1$		$<0,01$	$<0,05$	$>0,9$ $>0,5$

Примечание. В числителе приведены показатели спортсменов экспериментальной группы, в знаменателе - контрольной группы.

группы, использующих привычную и уже освоенную разминку, реализация конкретной задачи действия способствовала увеличению темпа гребли на 9,6% ($p < 0,05$).

В результате проведенных исследований разработан комплекс методических приемов психологического воздействия на личность квалифицированных гребцов в процессе совершенствования спортивного мастерства.

В основе средств направленного воздействия на личность квалифицированных гребцов, осуществляемого в рамках процесса совершенствования психологической подготовки, использовались приемы активизации произвольного внимания. В качестве мер общего воздействия применялось широкое внедрение в практику тренировочной деятельности выполнение относительно сложных гимнастических упражнений, спортивных игр, а также упражнений содержащих элементы риска. К мероприятиям непосредственного воздействия на личность спортсменов относилось решение ими в процессе тренировочной и соревновательной деятельности конкретизированных задач действия, постоянный контроль и самоконтроль за качеством выполнения элементов рабочего движения, а также их самооценки и самовоспитания с учетом характерных особенностей совершенствования технического мастерства присущих спортсменам высокой квалификации, выявленных в процессе экспериментальных исследований.

Педагогический эксперимент по внедрению разработанной методики в практику тренировочной деятельности предусматривал систематическое активное воздействие на произвольное внимание спортсменов в течение годового цикла подготовки.

Анализ некоторых психофизиологических и спортивно-технических показателей деятельности квалифицированных гребцов в условиях раз-

личной организации процесса психологической подготовки позволил сделать вывод, что использование средств активизации произвольного внимания спортсменов обеспечивает достоверное повышение уровня проявления исследуемых свойств внимания ($0,05 > p < 0,001$) и мышечно-двигательной чувствительности - в среднем на 21,7% $p < 0,05$ (табл. 4). Несмотря на отсутствие каких-либо изменений в показателях развиваемых усилий ($p > 0,1$), скорость прохождения дистанции гребцами в экспериментальной группе повысилась. Об этом свидетельствует снижение времени прохождения дистанции 500 м - в среднем на 4,8% ($p < 0,01$).

У спортсменов контрольной группы отмечались некоторые изменения в проявлении максимальных усилий. Эти усилия повысились на 10,2% ($p < 0,05$). Достоверных сдвигов в величинах остальных регистрируемых параметров не обнаружено.

Эти результаты позволяют утверждать, что у спортсменов экспериментальной группы оптимизация специфической деятельности основана не на повышение ее интенсивности, а происходит за счет улучшения координационных способностей организма спортсменов и совершенствования их технического мастерства. С одной стороны это свидетельствует о более полной реализации двигательного потенциала квалифицированных гребцов на байдарках, происходящего в результате улучшения качества психологической подготовки основанной на активизации произвольного внимания, а с другой - на наличие значительных скрытых резервов в их подготовке.

Использование этих резервов в практике тренировочной деятельности открывает перспективу роста спортивных результатов гребцов на современном этапе развития данного вида спорта.

Полученные данные служат убедительным доказательством того, что активизация произвольного внимания квалифицированных гребцов

Таблица 4

Показатели двигательной деятельности квалифицированных спортсменов в условиях различной организации процесса психологической подготовки
($\bar{x} \pm \sigma$)

Показатель деятельности	В начале эксперимента		В конце эксперимента		Разница	
	$\bar{x} \pm \sigma$	P	$\bar{x} \pm \sigma$	P	%	P
Интенсивность внимания, усл. ед.	325 ± 22 320 ± 20	$> 0,5$	334 ± 18 339 ± 17	$> 0,5$	$2,7$ $5,6$	$> 0,1$ $< 0,05$
Устойчивость внимания, усл. ед.	1568 ± 86 1580 ± 78	$> 0,1$	1612 ± 96 1694 ± 88	$< 0,05$	$2,7$ $6,7$	$> 0,1$ $< 0,001$
Сосредоточение внимания, усл. ед.	$8,6 \pm 2,4$ $8,3 \pm 2,8$	$> 0,5$	$8,9 \pm 3,6$ $6,4 \pm 1,8$	$< 0,001$	$3,3$ $22,8$	$> 0,1$ $< 0,001$
Ошибка воспроизведения стандартного усилия, %	$30,50 \pm 5,70$ $28,60 \pm 8,30$	$> 0,1$	$27 \pm 7,70$ $22,40 \pm 8,20$	$> 0,05$	$11,4$ $21,7$	$> 0,5$ $< 0,05$
Величина развиваемого усилия, кг	$115 \pm 18,50$ $118,50 \pm 12,50$	$< 0,5$	$128 \pm 5,70$ $116,50 \pm 16,50$	$> 0,05$	$10,2$ $2,1$	$< 0,05$ $> 0,1$
Время прохождения дистанции 500 м	$128,65 \pm 5,50$ $125,80 \pm 5,55$	$> 0,1$	$124,30 \pm 5,85$ $119,60 \pm 6,20$	$> 0,05$	$3,4$ $4,8$	$> 0,05$ $< 0,01$

Примечание. В числителе приведены данные спортсменов контрольной группы, в знаменателе - экспериментальной группы.

в процессе совершенствования методики психологической подготовки — основа более полной реализации мышечно-двигательного потенциала спортсменов, улучшения их индивидуальных результатов и воспитания такой жизненно важной психической функции, каким является внимание. Следовательно, методика совершенствования подготовки квалифицированных гребцов на базе активизации их произвольного внимания вполне оправдана и соответствует современным задачам развития гребного спорта.

ВЫВОДЫ:

1. Уровень проявления свойств произвольного внимания квалифицированных гребцов на различных этапах подготовки неодинаков и зависит от периода тренировочной деятельности, состояния спортивной формы и функциональной готовности организма, характера выполняемой работы. Наиболее выраженные изменения свойств произвольного внимания наблюдаются при варьировании объема, интенсивности и направленности выполняемой работы.

2. Длительная спортивная специализация способствует формированию характерной структурной организации произвольного внимания. Наиболее информативными свойствами у квалифицированных гребцов являются интенсивность, сосредоточение и устойчивость произвольного внимания ($r = 0,684 - 0,925$).

3. Изучение динамики структурной организации произвольного внимания квалифицированных гребцов в процессе овладения тренировочными и соревновательными нагрузками может служить одним из надежных методов комплексного определения функционального состояния организма и степени тренированности спортсменов, планирования и рационального построения учебно-тренировочного процесса, что открывает перспективу для максимальной реализации потенциальных

возможностей спортсменов.

4. Активизация произвольного внимания гребцов на выполнении технических элементов специфического движения способствует повышению их качества. При этом сосредоточение внимания на ограниченном круге контролируемых элементов гребка эффективнее, чем его распределение на их множестве. Для совершенствования технического мастерства квалифицированных гребцов наиболее целесообразна направленность их внимания на силовые признаки движения, а у спортсменов низких разрядов - на скоростные.

5. На основе целенаправленной активизации произвольного внимания происходит совершенствование сенсорно-перцептивной организации личности квалифицированных гребцов, что выражается в достоверном повышении мышечно-двигательной чувствительности и улучшении специализированного восприятия чувства хода лодки.

6. В процессе психологической подготовки исключительно действенными методами активизации произвольного внимания квалифицированных гребцов является конкретизация задачи действия, а также выполнение целенаправленной физической работы общего и специального характера. Для этого следует использовать упражнения, требующие сложной координации движений, содержащие элементы риска, незнакомые и малоосвоенные двигательные действия. Все это обеспечивает наибольшее повышение уровня характерных свойств произвольного внимания.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

На основании полученных в ходе настоящих исследований данных и с учетом результатов внедрения их в учебно-тренировочный процесс квалифицированных гребцов можно предложить следующие практические рекомендации:

в рамках совершенствования психологической подготовки ква-

лифицированных гребцов активизация произвольного внимания должна планироваться и реализовываться на всех этапах и периодах процесса спортивного совершенствования;

учитывая, что наиболее характерными свойствами произвольного внимания для спортсменов, специализирующихся в гребном спорте, являются интенсивность, устойчивость и сосредоточение внимания, необходимо воспитывать эти свойства путем целенаправленной активизации внимания;

для активизации произвольного внимания в условиях учебно-тренировочной работы целесообразно выполнять специальную разминку оптимального объема и интенсивности с применением средств общей и специальной физической подготовки. Наиболее эффективны в этом плане упражнения, требующие активизации внимания: незнакомые, неосвоенные, малоосвоенные, связанные с проявлением высокой координации движений, содержащие элементы риска, а также всевозможные спортивные и подвижные игры;

в целях активизации произвольного внимания спортсменов при проведении разминки на воде допустимо в разумной степени усложнять условия их деятельности;

при организации тренировочных занятий на воде следует предусматривать направленную психологическую подготовку с мобилизацией произвольного внимания квалифицированных гребцов на ограниченном круге элементов техники движения;

с целью улучшения продуктивности деятельности квалифицированных спортсменов необходимо активизировать их произвольное внимание на силовых компонентах выполняемого рабочего движения;

для повышения качества и эффективности двигательной деятельности во время соревнований целесообразно ориентировать произвольное внимание квалифицированных гребцов на продуктивности

выполнения цикла гребка, сознательно контролируя технику движения от старта до финиша;

психологическая подготовка квалифицированных гребцов на основе управления проявлениями их произвольного внимания требует познания индивидуальной внутрифункциональной структуры, которая может использоваться также в качестве критерия для оценки функционального состояния систем организма в различных условиях спортивной деятельности;

для ускорения процесса оценки функционального состояния организма спортсменов и повышения ее точности целесообразно определять индивидуальные диагностические шкалы величин уровня проявления характерных свойств произвольного внимания при различных условиях деятельности;

в целях повышения заинтересованности в результатах работы по определению уровня проявления свойств произвольного внимания и выработки практических навыков самоконтроля и самовоспитания познавательной активности у квалифицированных спортсменов необходимо систематически сообщать им данные проведенных замеров и анализировать причины изменений регистрируемых показателей;

при совершенствовании мастерства в плане достижения определенных показателей, соответствующих уровню спортсменов высокого класса, следует учитывать модельные характеристики развития информативных свойств произвольного внимания.

ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИЙ ОПУБЛИКОВАНЫ СЛЕДУЮЩИЕ РАБОТЫ

1. Царапкин В.И., Корнилов Ю.П. Влияние двигательной установки на моторный выход в циклических видах спорта.- В кн: Вопросы подготовки квалифицированных спортсменов в условиях вуза.- Волгоград: ВГИИИ, 1975, с. 74-78

2. Царапкин В.И., Корнилов Ю.П., Царапкина Л.Г. Значение

гипертрофии мышц в процессе овладения спортивным мастерством. - В кн: Материалы II Всесоюзной научной конференции по проблемам спортивной морфологии. - М., 1977, с. 185-186

3. Царапкин В. И., Корнилов Ю. П. Исследование силовых параметров рабочего движения гребца-байдарочника при различных вариантах техники его выполнения. - В кн: Оптимизация учебно-воспитательной и тренировочной работы в условиях вуза. - Волгоград: ВГИЖ, 1979, с. 92-93.

4. Корнилов Ю. П., Ляховский Ф. П. Решение задач спортивно-технического совершенствования квалифицированных гребцов на основе изменения уровня некоторых психических свойств. - В кн: Материалы Винницкой областной спортивно-методической конференции по совершенствованию физического воспитания и спорта. - Винница, 1980, с. 9-10.

5. Ляховский Л. В., Свиргунец Е. М., Корнилов Ю. П., Яремчук В. В. Использование проявления некоторых индивидуальных психофизиологических данных в построении структуры тренировочных занятий квалифицированных гребцов. - В кн: Материалы Винницкой областной спортивно-методической конференции по совершенствованию физического воспитания и спорта. - Винница, 1980, с. 10-11.

6. Свиргунец Е. М., Корнилов Ю. П. Роль произвольного внимания в совершенствовании структуры двигательных действий гребцов. - В кн: Научно-методические основы подготовки спортсменов высокого класса: Тезисы докладов научно-методической конференции. - Киев: КТИЖ, 1980, с. 203-205.

7. Корнилов Ю. П., Свиргунец Е. М., Яремчук В. В. К проблеме управления тренировочным процессом спортсменов высоких разрядов в условиях технического вуза. - В кн: Проблемы совершенствования физического воспитания и повышения спортивного мастерства студентов. Часть II. - М.: МАИ, 1980, с. 88-89.

8. Воронов В. И., Свиргунец Е. М., Корнилов Ю. П., Яремчук В. В. Исследование психических процессов байдарочников с целью совершенствования их технического мастерства. - В кн: Организационные и методические основы подготовки гребцов высокого класса: Тезисы докладов научно-практической конференции. - Николаев, 1980, с. 18-22.

9. Свиргунец Е. М., Корнилов Ю. П. Определение характерных свойств внимания студентов-спортсменов при занятиях греблей на байдарках и каноэ. - В кн: Организационные и методические основы подготовки гребцов высокого класса: Тезисы докладов научно-практической кон-

ференции. - Николаев, 1981, с. 83-85.

Ю. Воронов В. И., Корнилов Ю. П., Свиргунец Е. М. Определение функционального состояния студентов при напряженной умственной и физической деятельности. - В кн.: Физиологические механизмы физической и умственной работоспособности при спортивной и трудовой деятельности: Тезисы докладов научной конференции. - Львов, 1981, с. 59-60.

И. Воронова В. И., Корнилов Ю. П., Свиргунец Е. М. Пути решения проблемы повышения спортивного мастерства студентов технических вузов. - В кн.: Актуальные проблемы дальнейшего развития массовости-физической культуры, повышения спортивного мастерства в свете Постановления ЦК КПСС и Совета Министров СССР от 11 сентября 1981 г.: Тезисы докладов республиканской научно-практической конференции. - Черкассы, 1982, с. 223-225.

И. Корнилов Ю. П., Свиргунец Е. М. К вопросу совершенствования технического мастерства квалифицированных спортсменов-студентов. - В кн.: Рекомендации по совершенствованию физического воспитания студентов сельскохозяйственных вузов. - Киев, УСХА, 1983, с. 161-163.

СООБЩЕНИЕ, СДЕЛАННЫЕ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ:

1. На конференциях молодых ученых Волгоградского государственного института физической культуры (1973, 1974 гг.).

2. На научно-методических конференциях Хмельницкого технологического института бытового обслуживания (1976-1983 гг.).

3. На республиканской научно-практической конференции "Организационные и методические основы подготовки гребцов высокого класса" (Николаев, 1982 г.).

4. На республиканской научно-практической конференции "Актуальные проблемы дальнейшего развития массовости физической культуры, повышение спортивного мастерства в свете Постановления ЦК КПСС и Совета Министров СССР от 11 сентября 1981 г." (Черкассы, 1982 г.).

5. На республиканской научно-методической конференции "Проблемы массовости развития физической культуры и спорта в вузах с целью укрепления здоровья, повышения работоспособности студентов и подготовки их к высокопроизводительному труду в свете решений XXVI съезда КПСС" (Одесса, 1983 г.).