Г834

ВСЕСОЮЗНЫЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

ГРИГОРЬЯНЦ Имэлс Абрамович

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ И ПУТЕЙ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ РЕГУЛЯЦИИ ВНИМАНИЯ В СВЯЗИ С ВЫПОЛНЕНИЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

/Специальность 130004 - Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки/

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т

диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук

Москва - 1976

Работа выполнена во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры

Научные руководители: профессор, доктор педагогических наук Кузнецов В.В.,
кандидат педагогических наук Чебураев В.С.
Научный консультант: кандидат педагогических наук Козлов Е.Г.

Официальные оппоненты: профессор, доктор психологических наук Мельников В.М.,
доцент, кандидат педагогических наук Силин В.И.

Ведущее предприятие: Государственный Центральный ордена Ленина институт физической культуры.

Защита состоится "20" апреля 1977 г. в "14" час.

на заседании специализированного совета К.046.04.01 по присуждению ученой степени кандидата наук Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры.

Москва, ул.Казакова, 18.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке инотитута.

Автореферат разослан "14" марта 1977 г.

Ученый секретарь специализированного
совета
старший научный сотрудник, кандидат
педагогических наук Смирнов А.И.

В теории и практике спортивной гимнастики особую роль приобретают вопросы, связанные с психолого-педагогическим обоснованием путей наиболее эффективного управления движениями в ответственных соревнованиях. В настоящей работе была поставлена цель изучить наиболее характерные особенности регуляции внимания в процессе подготовки и выполнения соревновательных гимнастических действий, и на этой основе разработать методические рекомендации в связи с решением задач подготовки и участия гимнасток и гимнастов высокой квалификации в ответственных соревнованиях.

ПРОБЛЕМА ИССЛЕДОВАНИЯ

6918

В последние годы усиливается разработка различных психолого-педагогических аспектов подготовки гимнасток и гимнастов высокой квалификации. На важность и возрастающую роль такого рода исследований указывают в своих работах М. Л. Украин (1971), В. М. Смолевский (1973), А. М. Шлемин (1973) и другие специалисты в области спортивной гимнастики. Об этом же свидетельствует и практика подготовки спортсменов высокой квалификации в данном виде спорта. Однако нужно отметить, что целый ряд вопросов психологического обоснования процесса подготовки к соревнованиям в спортивной гимнастике остается недостаточно изученным. К их числу относятся те, которые связаны с изучением процесса управления движениями. В частности, это относится к регуляции функции внимания в связи с выполнением двигательных действий в условиях соревнований.

Проблема настоящего исследования состояла в изучении особенностей регуляции функции внимания при выполнении соревновательных действий гимнастками и гимнастами высокой квалификации и обосновании соответствующих методических путей психологической подготовки к предстоящему соревнованию с целью повышения соревновательных возможностей спортсменов.

В качестве методологических (общетеоретических) предпосылок в изучении данной проблемы выступали современные представления об организации целенаправленного поведения (деятельности) человека, основные положения психологической теории установки, данные о роли сознания в регуляции

БІБЛІОТЕКА
Львівського державного
інституту фізкультури

деятельности человека и изучения проблемы внимания в общей и спортивной психологии.

Анализ данных теории и практики спорта в свете общетеоретических предпосылок позволил обозначить конкретные вопросы для исследования:

а) выявление особенности содержания и регуляции внимания в подготовительной части к выполнению соревновательных гимнастических действий;

б) анализ особенности непосредственной регуляции внимания в процессе выполнения соревновательных действий гимнастками и гимнастами высокой квалификации.

Основной целью исследования явилось обоснование методических рекомендаций в связи с изучаемыми вопросами. Для этого был проведен анализ опыта спортсменов и тренеров высокой квалификации и осуществлен ряд психолого-педагогических экспериментов.

ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В соответствии с целью и изучаемой проблемой были сформулированы гипотеза, задачи и определены соответствующие методы исследования.

В гипотезе предполагалось, что опыт спортсменов и тренеров высокой квалификации, обобщенный и проанализированный в соответствии с теоретическими предпосылками исследования, позволит вскрыть некоторые общие характерные особенности регуляции внимания в связи с подготовкой и выполнением упражнений в соревнованиях. С одной стороны, данный опыт может быть использован в плане решения вопросов подготовки гимнастических резервов, а с другой — в связи с решением вопросов совершенствования путей регуляции внимания при выполнении соревновательных действий у гимнасток и гимнастов высокой квалификации. Последнее сводилось к предположению о том, что правильно сформированная система регуляции внимания при подготовке и выполнении упражнений создает более благоприятные условия для эффективной соревновательной деятельности. В частности, важную роль при этом играет способность спортсменов к сосредоточению внимания непосредственно перед выполнением упражнений. Целенаправленное формирование и совершенствование данной способности предполагает специальную методическую работу в этом плане, что должно способствовать, на наш взгляд, повышению эффективности соревновательной деятельности.

В соответствии с гипотезой были определены две основные задачи исследования:

1) изучить особенности регуляции внимания у гимнасток и гимнастов высокой квалификации в связи с подготовкой и выполнением упражнений в ответственных соревнованиях;

2) обосновать психолого-педагогические пути совершенствования способности к сосредоточению внимания в процессе подготовки к выполнению соревновательных действий.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, комплексная методика анализа опыта гимнасток и гимнастов и тренеров высокой квалификации в связи с подготовкой и выполнением упражнений в соревнованиях по специально разработанным анкетам («Анкета спортсмена», «Анкета тренера»), методика изучения связи особенностей регуляции внимания с результатами соревновательной деятельности, метод изучения динамики внимания в процессе соревнований (специфический корректурный текст), метод определения длительности сосредоточения внимания (ДСВ), идеомоторный тест, метод изучения проявления свойств нервной системы по «жизненным показателям», комплексные методики лабораторного и педагогического экспериментов.

Обработка экспериментальных данных осуществлялась методами математической статистики.

В исследовании приняло участие 568 человек, гимнасток и гимнастов высокой квалификации (заслуженные мастера спорта, мастера спорта международного класса, мастера спорта, кандидаты в мастера спорта), а также 72 тренера высокой квалификации (заслуженные тренеры СССР, заслуженные тренеры РСФСР и других республик Советского Союза). Исследование проводилось в лабораторных и естественных условиях в связи с подготовкой и участием спортсменов в ответственных соревнованиях.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ РЕГУЛЯЦИИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ

Особенности регуляции внимания перед выполнением соревновательных действий. Анализировались особенности психических переживаний глобального характера непосредственно перед выполнением упражнений в ответственных соревнованиях. Анализ этих переживаний позволял выносить суждение о характере установок, а в этом смысле и направленности внимания, перед выполнением упражнений. В целом для гимнасток и гимнастов высокой квалификации в связи с непосредственной подготовкой к выполнению упражнений в соревнованиях наиболее характерны установки так называемого «спинрактического типа» (60,4% случаев). Установки такого рода характеризуются направленностью внимания, а следовательно и соответствующими психическими переживаниями, на сам процесс подготовки к выполнению упражнений. На втором месте стоят установки, характеризующиеся преобладанием «чувства ответственности» за выступление (22,1% случаев), далее идут уста-

новки на «отвлечение» (14,9% случаев) и установки неопределенного типа (2,6% случаев). Особенно ярко выявляется тот факт, что у наиболее высококвалифицированных гимнасток и гимнастов (заслуженные мастера спорта, мастера спорта международного класса, чемпионы СССР, Европы, Мира, и Олимпийских игр) значительно в большей степени преобладают установки «симпрактического типа»: у женщин—84,6%, у мужчин—80,0% случаев. В отличие от последних у более молодых гимнасток и гимнастов несколько представительнее установки с преобладанием «чувства ответственности».

Анализ опыта тренеров высокой квалификации также дает основание говорить о целесообразности формирования у спортсменов установок «симпрактического типа» (63,0% случаев), т. е. связанных с направленностью внимания, а следовательно и психической деятельности, сознания спортсменов непосредственно на сам процесс подготовки к выполнению упражнений.

Анализ особенностей непосредственной подготовки к выполнению соревновательных действий показал, что наиболее характерными для гимнасток и гимнастов высокой квалификации непосредственно перед выполнением упражнений являются так называемые «идеомоторные» установки, направленные на эффект выполнения целостного соревновательного действия (55,9% случаев). Среди оставшихся случаев весьма характерным является следующее: для мужчин, по сравнению с женщинами, несколько более типичны виды установок, характеризующиеся доминирующим переживанием «лишь бы сделать до конца». По-видимому, здесь прослеживается некоторая специфика их подготовки. Опыт гимнастов высокой квалификации показывает, что трудности, обусловленные необходимостью выполнить соревновательные действия в целом, в большей степени выражены в мужской гимнастике. У женщин наиболее представительны установки, характеризующиеся доминирующим переживанием о «трудных местах» (элементах, соединениях) в соревновательных комбинациях. Это также, по-видимому, объясняется спецификой женской гимнастики; для которой в настоящее время более ярко выступает тенденция к увеличению сложности и риска выполняемых упражнений.

Данные анкетирования тренеров по вопросу: «Какие приемы идеомоторной настройки Вы рекомендуете спортсмену в период подготовки к попытке?» показали, что тренеры отдают предпочтение приемам идеомоторной настройки, связанным с целостным выполнением всего соревновательного действия (58,9%). Это свидетельствует о том, что у спортсменов следует формировать умение идеомоторно выполнять соревновательное упражнение в целом, и в период непосредственной подготовки применять соответствующие приемы идеомоторной настройки. Соответственно необходимо организовывать психическую деятельность и внимание спортсмена.

Изучение особенностей направленности внимания, непосредственно в исходном положении, перед началом выполнения упражнений в соревнованиях, дало следующие результаты. С одной стороны, для высококвалифицированных спортсменов характерна направленность внимания на начало соревновательного действия, с другой — для более молодых испытуемых такой тенденции не выявлено. Для них характерна направленность внимания: у девушек на упражнение в целом (51,0% случаев), у юношей на последовательное выполнение элементов (42,0% случаев). Результаты анализа опыта треперов высокой квалификации также свидетельствуют о целесообразности формирования умений спортсменов сосредоточивать свое внимание на начале соревновательного действия. В этом и должна состоять задача подготовки на этапе сосредоточения.

Особенности регуляции внимания в процессе выполнения упражнений. Здесь выявлялись особенности помехоустойчивости гимнасток и гимнастов, характерные особенности переживаний при неудаче, соотношение осознаваемых и неосознаваемых моментов в процессе выполнения упражнений, а также зависимость спортивного результата от особенностей регуляции внимания при выполнении соревновательных действий.

Как выяснилось, гимнастки и гимнасты в процессе выполнения упражнений имеют достаточно высокую чувствительность к воздействиям постороннего характера (44,8% случаев). Это говорит о необходимости специальной работы по повышению помехоустойчивости спортсменов. Треперы отмечали, что в большинстве случаев посторонние раздражители «сбивают» гимнастку или гимнаста во время выполнения упражнений (64,0% случаев). Можно заключить, что повышение помехоустойчивости гимнасток и гимнастов является одной из важных задач в их соревновательной подготовке.

Эффективность соревновательной деятельности во многом связана с умением гимнасток и гимнастов внести соответствующую коррекцию при неудаче (срыве) непосредственно в процессе выполнения упражнений. Оказалось, что при неудаче наиболее типичным проявляется направленность внимания, связанная с установками на мобилизацию к выполнению всего соревновательного действия (48,4% случаев). Об этом свидетельствуют и данные анализа опыта наиболее высококвалифицированных спортсменов и треперов.

Исследование особенностей осознаваемой регуляции в процессе выполнения соревновательных действий показало, что она имеет дискретный (прерывистый) характер. По мере совершенствования упражнений эта дискретность увеличивается, о чем свидетельствуют результаты сравнения двух обследований спортсменов (заслуженные мастера спорта, мастера спорта международного класса — всего 12 человек).

В таблице 1 сводные данные испытуемых, в таблице 2 приведены индивидуальные данные (см. таблицы 1 и 2).

Таблица 1

Количество осознаваемых моментов относительно всего соревновательного действия в 2-х обследованиях (май 1972, январь 1973)

Испытуемые	Прыжок		Брусья		Бревно		В/упр.	
Женщины 7 чел.	1 об.	2 об.	1 об.	2 об.	1 об.	2 об.	1 об.	2 об.
Всего	25	13	39	20	42	22	41	20

Испытуемые	В/упр.		Конь		Кольца		Прыжок		Брусья		Переклад.	
Мужчины 5 чел.	1 об.	2 об.	1 об.	2 об.	1 об.	2 об.	1 об.	2 об.	1 об.	2 об.	1 об.	2 об.
Всего	28	10	21	9	20	6	12	6	26	8	25	9

В результате полученные данные позволяют говорить о том, что и регуляция внимания у гимнасток и гимнастов в исполнительной части соревновательного действия также носит дискретный характер и связана с выделением «узловых» моментов в упражнении.

Далее выявлялась зависимость спортивного результата от особенностей регуляции внимания при выполнении упражнений. Данное исследование проводилось на Чемпионате СССР в г. Уфе в 1973 году. Цель его состояла в выявлении связи между особенностями регуляции внимания при подготовке и выполнении упражнений в соревнованиях, особенностями педагогических воздействий тренера, соревновательным опытом и эффективностью соревновательной деятельности (см. табл. 3).

Из представленной таблицы видно, что и у женщин и у мужчин результативность в конкретном соревновании достоверно связана с фактором сформированности системы регуляции внимания при подготовке и выполнении упражнений в соревнованиях. У женщин коэффициент корреляции равен 0,33 ($P > 95\%$), а у мужчин — 0,25 ($P = 95\%$). Кроме того, выявлены прямые и значимые связи между показателями сформированности системы регуляции внимания у спортсмена и педагогическими воздействиями со стороны тренера; у женщин коэффициент корреляции равен 0,35 ($P > 95\%$), у мужчин — 0,29 ($P > 95\%$). Это говорит о необходимости целенаправленного

Таблица 2

Осознаваемые моменты относительно всего соревновательного действия по результатам двух обследований (май 1972 и январь 1973) на примере опорного прыжка обязательной программы

Испытуемые	Обсл.	ЧАСТИ УПРАЖНЕНИЯ						
		Разбег	Наскок на мостик	Толчок ногами	Фаза полета перед снарядом	Толчок руками	Фаза полета за снарядом	Приземление
КОРБУТ О	I	«Ровно»	«Вкатиться»	«Руки вместе с толчком»	«Вытянуться»	«Натяжка»	«Руки в стороны»	«Схватить землю постепенно»
	II	«Быстрее последние шаги»			«Порезче руками вперед»			
САДИ Э	I	«Не перестараться»	«Резче»		«Позже поворот»	«Не повернуться раньше»		«Стоять»
	II				«Держать ноги вместе и резко повернуться			
ШУКИН В	I				«Замах повыше прямым телом»	«Кратчайшим путем на опору»		«Напрячь бедра»
	II					«Попасть в толчок»		
МАЛЕЕВ А	I	«С правой и быстрее»		«Замах пятками»	«Взрыв руками»	«После толчка глубокий вдох»		«Поймать бедра»
	II			«Одновременно руками с толчком»				«Жестко схватить бедра»

Таблица 3

Женщины (n=46)	1	2	3	4
1. Результат соревнований	X	0,27	0,33	0,09
2. Соревновательный опыт		X	0,24	0,17
3. Сформированность системы регуляции внимания у спортсмена			X	0,35
4. Педагогические взодействия тренера				X
	P^s_{05}=0,29		P^s_{01}=0,37	

Мужчины (n=62)	1	2	3	4
1. Результат соревнований	X	0,01	0,25	0,19
2. Соревновательный опыт		X	0,09	
3. Сформированность системы регуляции внимания у спортсмена			X	0,29
4. Педагогические воздействия тренера				X
	P^s_{05}=0,25		P^s_{01}=0,33	

формирования у гимнасток и гимнастов системы регуляции внимания в связи с выполнением соревновательных действий.

Таким образом, результаты констатирующей части исследования свидетельствуют о важной роли внимания в регуляции соревновательных действий в спортивной гимнастике и необходимости проведения в этом плане специальной педагогической работы со спортсменами.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСНОВНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Одной из наиболее характерных особенностей регуляции внимания, связанной с выполнением упражнений в соревнованиях, является процесс сосредоточения непосредственно перед

началом действия. Как показывают практика и результаты научных исследований, способность к сосредоточению внимания является чрезвычайно важной в спортивной гимнастике. Поэтому в основной части исследования была сделана попытка экспериментальным путем выявить возможности и пути совершенствования данной способности.

Оценка показателей внимания на этапе сосредоточения. Для решения этой задачи был проведен эксперимент с двумя группами испытуемых (16 женщин и 16 мужчин), выступавших по программе мастеров спорта на первенстве ГЦОЛИФК (г. Москва, 1973 года). Использовался корректурный тест, цифросочетания которого отражали интервал соревновательных оценок в спортивной гимнастике. Измерения производились в следующие периоды: 1) за одну-две недели до соревнований (фоновые данные); 2) непосредственно в соревновании до вызова (за 1—2 человека) перед каждым видом многоборья.

Сравнение полученных данных показало, что во всех случаях показатели точности, скорости и продуктивности работы на тесте оказались выше в ситуации «перед подходом» нежели фоновые данные. Сравнение этих данных по критерию знаков дало во всех случаях достоверные результаты различий (при $P>95\%$). Следовательно, можно говорить о том, что в ситуации «перед подходом» внимание спортсменов характеризуется большой интенсивностью и устойчивостью. Это можно рассматривать как следствие мобилизации всех систем и функций организма, всей психики спортсмена, что находит свое проявление в такой универсальной психической функции как внимание.

Следующая задача состояла в выяснении связи показателей работы на тесте с эффективностью соревновательной деятельности — рапговым результатом соревнований см. табл. 4).

Таблица 4

Коррелируемые показатели	Женщины (16 чел.)	Мужчины (16 чел.)
Результат на точность работы на тесте	0,50	0,61
Результат и скорость работы на тесте	0,04	0,12
Результат и продуктивность работы на тесте	0,25	0,44

Из представленной таблицы видно, что значимые связи (корреляции) имеются лишь относительно результата соревнований и точности работы на корректурном тесте (у женщин

$P^s=0{,}50$; у мужчин $P^s=0{,}61$). В обоих случаях $P>95\%$. Показатели скорости и продуктивности работы на тесте не имеют значимых корреляционных связей с эффективностью соревновательной деятельности.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что направленность и сосредоточенность внимания являются характерными особенностями данной психической функции в связи с эффективностью соревновательной деятельности.

О связи длительности сосредоточения внимания с эффективностью соревновательной деятельности. На Первенстве СССР (Киев, 1972) было проведено исследование с целью выявления связи показателя вариативности длительности сосредоточения внимания (ДСВ) с ранговым показателем эффективности соревновательной деятельности (см. табл. 5).

Таблица 5

Коэффициенты корреляции между показателями ДСВ и эффективности соревновательной деятельности (данные участников финальн. сорев.)

	Обязательная прогр.	Произвольная прогр.	Финал
n=11	0,58	0,62	0,54

Как видно из представленных показателей, они достаточно ярко характеризуют наличие значимых связей, либо выраженных тенденций к такого рода связи. Таким образом, исследование подтвердило факт связи между ДСВ и эффективностью соревновательной деятельности. Этот факт подтверждается и результатами анализа неудачных выполнений упражнений гимнастами (членами сборной команды СССР). Полученные данные, с одной стороны, подтверждают тот факт, что показатель вариативности длительности сосредоточения внимания может характеризовать эффективность соревновательной деятельности, а с другой — подтверждает правильность закономерности об индивидуальной стабильности ДСВ, установленой А. Ц. Пуни. Результаты данного исследования еще раз подтверждают возможность использования показателей ДСВ в диагностических целях. Исходя из этого, в последующих педагогических исследованиях данный показатель использовался как диагностический при решении различных задач.

Исследование зависимости сосредоточения внимания от свойств нервной системы. В данном исследовании была поставлена задача выявить зависимость сосредоточения внимания (по показателю ДСВ) от индивидуальных особенностей гимнасток и гимнастов по выраженности «жизненных показателей» свойств нервной системы (сила, уравновешенность, подвижность). Исследование проводилось в два этапа на гимнастках

высокой квалификации, выступающих по программе мастеров спорта (34 человека). На первом этапе тренеры оценивали своих учеников по проявлению свойств нервной системы, заполняя специальную анкету. Результаты анкетирования обрабатывались и все испытуемые ранжировались по проявлению силы, уравновешенности и подвижности нервной системы. На втором этапе испытуемым предлагалось выполнить в течении 10 тренировок 10 зачетных, соревновательных, попыток на оценку в опорном прыжке (из произвольной программы). При этом фиксировался показатель ДСВ. Затем относительно 10 зачетных попыток определялся коэффициент вариации ДСВ.

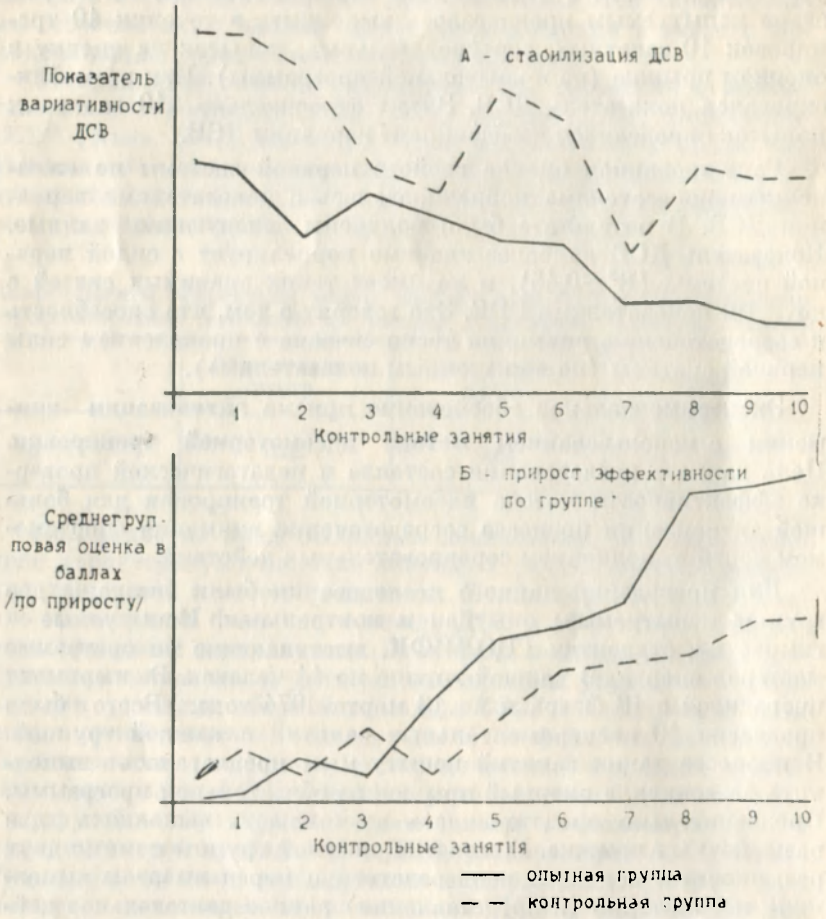
Ранжированная оценка свойств нервной системы по «жизненным показателям» коррелировалась с показателями вариации ДСВ. В результате были получены следующие данные. Показатель ДСВ наиболее значимо коррелирует с силой нервной системы ($P^s=0{,}45$), и не имеет таких значимых связей с другими показателями СПС. Это говорит о том, что способность к сосредоточению внимания тесно связана с проявлением силы нервной системы (по «жизненным показателям»).

Экспериментальное обоснование приема активизации внимания с использованием метода идеомоторной тренировки. Цель данного исследования состояла в педагогической проверке эффективности метода идеомоторной тренировки для большей активизации процесса сосредоточения внимания спортсменом перед выполнением соревновательных действий.

Для проведения данного исследования были созданы две группы испытуемых: опытная и контрольная. Испытуемые — гимнастки, студентки ГЦОЛИФК, выступающие по программе мастеров спорта. В каждой группе по 14 человек. Эксперимент проводился с 18 февраля по 13 марта 1974 года. Всего было проведено 10 экспериментальных занятий с каждой группой. В процессе таких занятий испытуемым предлагалось выполнить на «оценку» опорный прыжок из обязательной программы. Предварительно представлялась возможность выполнить два разминочных прыжка. Гимнастки опытной группы помимо двух разминочных подходов непосредственно перед вызовом выполняли идеомоторно (в представлении) данное двигательное действие. Предварительно с ними было проведено занятие по обучению приему идеомоторной настройки. У той и другой группы фиксировались следующие показатели: длительность сосредоточения внимания (ДСВ) и результат выполнения соревновательного действия. Результат выполнения действия определялся судейской бригадой (экспертной группой) в соответствии с правилами соревнований. Опорный прыжок был выбран как модель изучения потому, что данное двигательное действие является кратковременным и поэтому весьма удобным в экспериментальном плане.

В результате проведенного исследования были получены следующие данные (см. рис. 1).

Результаты педагогического эксперимента по обоснованию приема активизации внимания с использованием метода идеомоторной тренировки



На рисунке А видно, что у опытной группы происходит большая стабилизация показателя ДСВ. Можно предполагать, что это является следствием целенаправленной активизации способности к сосредоточению внимания путем применения приема идеомоторной настройки. На рисунке Б видно, что у опытной группы также интенсивней повышается эффективность выполнения контрольных попыток. Проведение статистической обработки методом двухфакторного дисперсионного

анализа подтвердило эти предварительные выводы. Полученные данные свидетельствуют о том, что у опытной группы значительно в меньшей степени проявляется влияние фактора «соревновательной попытки» на вариативность показателя ДСВ и показателя эффективности деятельности. Это говорит о том, что испытуемые опытной группы проявили большую устойчивость внимания в моделированной (многократно) соревновательной ситуации, показали лучшие результаты, что с одной стороны, подтверждается проявлением у них большей стабилизации показателя ДСВ, а с другой — более эффективным выполнением упражнений. Последнее характеризует эффективность примененного педагогического приема с целью активизации способности к сосредоточению внимания.

О возможности моделирования соревновательных действий в условиях идеомоторной тренировки. Цель исследования сводилась к тому, чтобы выявить возможность моделирования соревновательных действий в условиях идеомоторной тренировки.

В условиях лаборатории испытуемым предлагалось выполнить по две тренировочных и соревновательных (на оценку) попытки. Условия выполнения попытки задавались инструкцией. Предварительно все испытуемые прошли курс обучения приему идеомоторного выполнения двигательных действий. Исследование проводилось в Проблемной лаборатории психологии спорта ГЦОЛИФК. Испытуемые — гимнастки и гимнасты высокой квалификации (мастера спорта), всего — 27 человек. Фиксировались следующие показатели: 1) длительность сосредоточения перед выполнением действия (t_1); 2) длительность выполнения действия (t_2).

В итоге проведенного исследования были получены следующие результаты. Сравнение показателей t_1 и t_2 (по признаку их вариативности) при идеомоторном выполнении тренировочных и соревновательных попыток выявило существенные их различия ($P>99\%$). При выполнении тренировочных попыток средний коэффициент вариации (t_1 — время сосредоточения) для всей выборки испытуемых был равен 11,8%, а при выполнении соревновательных попыток 34,2%. Аналогичные данные получены и относительно показателя t_2 (время выполнения действия): соответственно 18,6% и 41,9%. Можно сказать, что оба показателя (t_1 и t_2) являясь деятельностными показателями, существенно различаются по признаку вариативности при идеомоторном выполнении тренировочных и соревновательных попыток. Следовательно, внесение соревновательной ситуации (по инструкции) приводит в условиях идеомоторного выполнения к изменению вариативности показателей ДСВ и действительного выполнения упражнений, что подтверждает тезис о возможности моделирования соревновательных действий в условиях идеомоторной тренировки.

ВЫВОДЫ

1. Психологический анализ особенностей регуляции внимания у гимнасток и гимнастов высокой квалификации в связи с выполнением упражнений в соревнованиях показал, что для них характерно наличие определенной сформированной системы регуляции внимания как в подготовительной, так и исполнительной частях соревновательного действия:

— в целом регуляция внимания в подготовительной части соревновательного действия носит «синпрактический характер», т. е. непосредственно связана с самим процессом подготовки;

— на этапе «до вызова» направленность внимания спортсменов обусловлена идеомоторным выполнением целостных соревновательных действий;

— непосредственно перед выполнением упражнений направленность внимания в основном определяется установками спортсменов на начало соревновательного действия;

— в исполнительной части соревновательного действия регуляция внимания связана с направленностью спортсменов на создание высокого уровня помехоустойчивости к посторонним раздражителям;

— при неудаче в процессе выполнения упражнений наиболее типична направленность внимания, связанная с проявлением установок на мобилизацию к последующему успешному выполнению соревновательных действий.

В целом регуляция внимания в связи с выполнением упражнений носит дискретный (прерывистый) характер, что обусловлено особенностями осознаваемой регуляции человека при выполнении деятельности.

2. В исследовании выявлена прямая и значимая связь показателя сформированности системы регуляции внимания у спортсменов с эффективностью соревновательной деятельности (при $P>95\%$), а так же с направленностью педагогических воздействий со стороны тренеров (при $P>95\%$).

3. Экспериментальная оценка показателей внимания непосредственно перед выполнением упражнений в соревнованиях показала, что в ситуации «перед подходом» внимание характеризуется большой интенсивностью и устойчивостью. С показателем эффективности соревновательной деятельности наиболее значимо коррелирует точность работы на корректурном тесте, характеризующая направленность и сосредоточенность внимания (у женщин $P^s=0{,}50$, $P>95\%$; у мужчин $P^s=0{,}61$, $P>95\%$).

4. Обнаружена высокая отрицательная (обратная) связь между показателями вариативности длительности сосредоточения внимания (ДСВ) с эффективностью соревновательной деятельности (обязательная программа $P^s=0{,}58$, произвольная про-

грамма $P=0{,}62$, финал $P^s=0{,}54$; во всех случаях $P>99\%$), что подтверждается и результатами анализа неудачных выполнений упражнений (срывов) в связи с показателем ДСВ.

5. Изучение способности к сосредоточению внимания по «жизненным показателям» свойств нервной системы (СНС) показало, что данная способность тесно связана с проявлением силы нервных процессов ($P^s=0{,}45$ при $P>95\%$). Этот факт целесообразно учитывать в процессе педагогической работы тренеров при формировании у спортсменов способности к сосредоточению внимания.

6. Педагогическая проверка эффективности метода идеомоторной тренировки с целью активизации процесса сосредоточения внимания показала, что у опытной группы по сравнению с контрольной в процессе педагогического эксперимента происходила большая индивидуальная стабилизация показателя ДСВ (отношение дисперсий у опытной группы — 5,81, у контрольной группы — 3,49) и в целом повышалась эффективность выполнения контрольных попыток (отношение дисперсий у опытной группы — 7,12, у контрольной группы — 3,95). Результаты дисперсионного анализа подтвердили тот факт, что испытуемые опытной группы проявили большую устойчивость внимания при моделировании соревновательных действий в условиях тренировки.

7. Специальное лабораторное исследование выявило возможность моделирования соревновательных действий в условиях идеомоторной тренировки с использованием показателей вариативности ДСВ и времени выполнения двигательных действий.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Результаты экспериментального изучения особенностей и путей совершенствования регуляции внимания при выполнении соревновательных действий в спортивной гимнастике дают возможность сделать ряд методических рекомендаций. Суть их сводится к учету в педагогической работе тренера специфических особенностей регуляции в связи с выполнением упражнений в соревнованиях, а также к применению специальных психолого-педагогических средств и методов, направленных на совершенствование данной психической функции у гимнасток и гимнастов.

Направленность и содержание такого рода работы тренера должны определяться общей педагогической задачей формирования у каждого спортсмена *определенной системы регуляции внимания*, включая подготовительную и исполнительную части соревновательного действия.

Совершенствование регуляции внимания в подготовительной части действия должно быть органически включено в процесс

формирования общей системы непосредственной подготовки к выполнению соревновательного действия (попытки). Как показывают результаты исследования, при этом целесообразно использовать следующие моменты:

— организация внимания спортсменов, а следовательно, и педагогические воздействия со стороны тренеров, должны иметь направленность на сам процесс непосредственной подготовки, реализацию системы этой подготовки в каждом конкретном случае перед выполнением упражнений в соревнованиях;

— на этапе «до вызова» целесообразно применение таких форм регуляции внимания, которые связаны с использованием приемов идеомоторной настройки целостного выполнения соревновательных действий, соответствующих их действительному выполнению в реальных условиях;

— на этапе «в исходном положении» наиболее целесообразна направленность внимания на начало соревновательного действия — на первый «узловой момент» в комбинации, подлежащий сознательному контролю со стороны спортсмена.

Анализ опыта спортсменов и тренеров высокой квалификации показал, что специальная работа по формированию определенной системы непосредственной подготовки к попытке, а следовательно и соответствующей системы регуляции внимания, создает более благоприятные предпосылки для эффективной соревновательной деятельности.

Исполнительной части соревновательного действия также должна соответствовать определенная система регуляции внимания. В исследовании выявлено следующее:

— гимнастки и гимнасты весьма чувствительны к воздействию посторонних раздражителей (сбивающих факторов) в процессе выполнения упражнений и потому предъявляются высокие требования к сохранению нужной направленности и сосредоточенности внимания; целесообразно в учебно-тренировочном процессе широко и систематически применять методические приемы, связанные с выполнением соревновательных действий в условиях наличия «помех», что должно способствовать повышению прочности «малого круга внимания» (степени сосредоточенности) и помехоустойчивости спортсменов в целом;

— при неудаче-срыве в процессе выполнения упражнений у спортсменов нередко возникает ситуативная направленность внимания, связанная с переживаниями нежелательного характера («лишь бы быстрее закончить», «не сделать бы еще ошибку» и т. д.); в этих случаях, как показал анализ опыта спортсменов и тренеров, целесообразна направленность внимания, соответствующая мобилизации на дальнейшее успешное выполнение упражнений;

— правильность регуляции внимания в исполнительной части соревновательного действия определяется наличием у спорт-

смена индивидуальной специально выработанной, стереотипной и дискретной «цепочки узловых моментов», соответствующей данному соревновательному действию.

Как показали исследования, система регуляции внимания при выполнении соревновательных действий в спортивной гимнастике достоверно связана с результативностью их выполнения в соревнованиях, поэтому формирование такой системы является важной методической задачей в подготовке гимнасток и гимнастов высокого класса.

Одной из актуальных методических задач в этом плане является совершенствование у спортсменов способности к сосредоточению внимания непосредственно перед выполнением упражнений. Результаты педагогического исследования показали, что на этапе сосредоточения («в исходном положении») значительно повышены требования к данной способности. С целью ее совершенствования целесообразно следующее:

— диагностировать временной и содержательный параметры процесса сосредоточения внимания в условиях соревнований, а также в условиях моделирования соревновательных действий в тренировках; результаты такого рода диагностики будут служить отправным моментом по совершенствованию данной способности у спортсменов;

— необходимо учитывать, что способность к сосредоточению внимания предусматривает (как и любая способность) генетический момент, в частности, как показали исследования, она тесно связана с проявлением силы нервной системы; этот факт говорит о том, что совершенствование данной способности особенно необходимо спортсменам, для которых характерна относительная слабость нервных процессов;

— специальный педагогический эксперимент показал, что для совершенствования способности к сосредоточению внимания эффективно применение метода идеомоторной настройки, для чего необходимо овладение данным методом и последующее его применение в случаях контрольного выполнения упражнений («на оценку») в условиях тренировки;

— совершенствование способности к сосредоточению внимания возможно также при моделировании соревновательных действий в условиях их идеомоторного выполнения.

Таковы основные методические рекомендации, вытекающие из результатов настоящего исследования.

Список опубликованных работ по теме диссертации:

1. Психологические особенности регуляции двигательных действий в спортивной гимнастике. «Вопросы психологии и физиологии физического воспитания и спорта» (Материалы Республиканской научной конференции) ч. II, Казань, 1974.

2. Психолого-педагогические вопросы технической подготовки гимнастов. «Актуальные проблемы физического воспитания и спорта». Тезисы докладов Всесоюзной конференции молодых ученых институтов физической культуры, вып. 1, М., 1974.

3. Актуальные задачи психологической подготовки юных гимнастов. Тезисы докладов II-й научно-методической конференции по проблемам детского и юношеского спорта, М., 1974.

4. Методика формирования у юных спортсменов системы непосредственной подготовки к выполнению конкретного соревновательного действия. Там же.

5. О типичных переживаниях гимнастов на соревнованиях. «Гимнастика», М., ФиС, 1974, вып. 2.

6. Психологическая оценка в спорте. Материалы конференции молодых научных сотрудников ВНИИФК за 1973 г., М., 1975.

7. Психологические особенности регуляции соревновательных действий в спортивной гимнастике. Материалы Всесоюзного симпозиума «Практические аспекты психологической подготовки спортсменов» (14—17 июня 1974 г.) М., 1975.

8. О моделировании соревновательных действий в условиях идеомоторной тренировки. Там же.

9. Комплексная оценка эффективности соревновательной деятельности в спортивной гимнастике. Там же.

10. Опыт моделирования соревновательных действий в условиях идеомоторной тренировки. «Теория и практика физической культуры», М., ФиС, 1975.

Материалы диссертации докладывались и обсуждались на следующих конференциях и совещаниях:

1. II-ая научно-методическая конференция по проблемам детского и юношеского спорта. М., 1974.

2. Всесоюзный симпозиум «Практические аспекты психологической подготовки спортсменов». Краснодар, 1974.

3. Всесоюзная конференция молодых ученых институтов физической культуры. М., 1974.

4. Ежегодные конференции молодых научных сотрудников ВНИИФК (1973—1975 гг.).

5. Доклады на заседаниях лаборатории теории и методики гимнастики ВНИИФК, лаборатории психологии спорта ВНИИФК, Проблемной лаборатории психологии спорта ГЦОЛИФК (1972—1975 гг.).

Под. в печ. 29/III-76 г. Зак. 371. Объем 1,25 п. л. Тир. 200

Типография МГПИ имени В. И. Ленина