Титульный лист

**СОДЕРЖАНИЕ**

[ВВЕДЕНИЕ 3](#_Toc485173493)

[1 АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ В СПОРТЕ 6](#_Toc485173494)

[1.1 Обзор научно-методической литературы 6](#_Toc485173495)

[1.2 Понятие и сущность внимания 9](#_Toc485173496)

[2. АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ ВНИМАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ 14](#_Toc485173497)

[2.1 Постановка задач исследования 14](#_Toc485173498)

[2.2. Результаты исследования 15](#_Toc485173499)

[ЗАКЛЮЧЕНИЕ 22](#_Toc485173500)

[СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 25](#_Toc485173501)

# ВВЕДЕНИЕ

Контактные единоборства - замечательное средство рекреации, оздоровления и активного отдыха человека независимо от его возраста, пола и окружающей среды. при этом следует заметить, что занятия контактными единоборствами, как и другими видами спорта, оказывают существенное влияние на формирование и развитие деятельности и функций центральной нервной системы [3].

Различные воздействия во время контактных единоборств стимулируют созревание нервных клеток и возникновение между ними взаимосвязей, способствующих проявлению наследственных (генетических) возможностей нервной системы [5].

Изучение материалов предыдущих исследований и результатов научных работ позволило установить, что на эффективность тренировочной и игровой деятельности спортсмена влияют: скорость и объем зрительного восприятия, скорость переработки информации, развитое оперативное мышление, хорошая кратковременная память, устойчивость внимания и др. [4].

Именно поэтому, изучение особенностей нервной системы и протекания нервных процессов вызывает особый интерес и является актуальным вопросам системы отбора и подготовки начинающих спортсменов, специализирующихся в контактных единоборствах.

На сегодня существует необходимость учета не только общей и специальной физической подготовленности молодых людей, которые хотят заниматься спортом, но и контроля функциональных возможностей их организма для более точного и правильного подбора самого вида спорта в системе их физического воспитания и направленности тренировочных нагрузок во время занятий.

Психическая готовность спортсмена к конкретному соревнованию является одним из критериев залога его успешного выступления. Чтобы в условиях учебно-тренировочного процесса понять, насколько спортсмен психологически готов к предстоящему старту, необходимо изучить различные стороны его психической деятельности.

В связи с этим существует потребность в оценке динамики уровня психической готовности спортсмена. В то же время измерения в «полевых» условиях учебно-тренировочной работы требуют максимально кратковременной и нетрудоемкой процедуры обследований. Подбор наиболее информативных методик, предназначенных для определения основных свойств ЦНС, концентрации и устойчивости внимания позволит создать систему психофизиологического тестирования для определения степени готовности к тренировочной и соревновательной деятельности.

Объект исследования – спортсмены, занимающиеся контактными единоборствами.

Предмет исследования – особенности устойчивости внимания у людей, занимающихся контактными единоборствами.

Цель: исследовать особенности устойчивости внимания у людей, занимающихся контактными единоборствами.

Для достижения цели, необходимо решить следующие задачи:

* провести обзор научно-методической литературы;
* изучить понятие и сущность внимания;
* выполнить постановку задач исследования;
* привести анализ результатов исследования.

Данная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников.

Во введении определены актуальность, объект исследования, предмет исследования, цель работы, а также задачи, которые необходимо решить для достижения цели.

В первой главе описана актуальность проблемы концентрации внимания в спорте.

Во второй главе проведен анализ особенностей внимания у спортсменов.

В заключении сделаны выводы обобщающего характера.

Теоретическую основу исследования составили работы З.С. Варфоломеевой, Е.В. Максимихиной, С.Е. Шивринской, Е.П. Ильина, А.Ц. Пуни, О.А. Пикулева, Ю.А. Чистоедова.

# 1 АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ В СПОРТЕ

# 1.1 Обзор научно-методической литературы

В современном обществе спортсмену предъявляются повышенные требования к развитию регуляторных процессов, позволяющих личности выступать подлинным субъектом своего поведения и деятельности, а так же самостоятельно определять перспективы своего развития [10].

Формирования у спортсменов способностей к психической саморегуляции имеет важное значение для максимальной реализации их возможностей, в экстремальных условиях спортивной деятельности.

Среди факторов, обуславливающих формирование механизмов саморегуляции, центральное место принадлежит психической работоспособности, которая детерминирует направление и уровень активности субъекта [9].

Чтобы поставить перед спортсменом не только серьезные задачи, но и добиться высоких результатов, нужно знать, насколько честно и объективно он может критически оценить свои возможности, а также быстро восстанавливать физическую и психическую работоспособность. Для восстановления психической работоспособности организма требуется больше времени, чем для физического восстановления, поэтому одним из перспективных направлений исследований спортивной психологии является изучение механизмов произвольной регуляции психической деятельности в стрессогенных условиях.

Установлено, что нарушения способности к произвольному управлению психической деятельностью, возникающие под влиянием стрессогенных факторов является одной из основных причин аффективных и поведенческих дисфункций, которые отмечается у спортсменов [7].

Анализ научно-методической литературы показал, что специалисты в области единоборств отмечают необходимость быстрой психической работоспособности спортсменов.

Причем, авторами подчеркивается, что владение средствами психической работоспособности нужно спортсменам не только как базовая составляющая успешной психологической подготовки. Достаточное психологическая подготовленность, а именно владение навыками быстрого восстановления психической работоспособности обеспечивает целостность тренировочного и соревновательного процессов спортсменов в единоборствах [5].

А.Ф. Лазурский, русский психолог, работавший в конце XIX — начале ХХ вв, основоположник такой науки, как характерология, рассматривает разные наклонности человека, в частности, наклонности, относящиеся к вниманию: легкость привлечения (возбудимость), силу сосредоточения, произвольность, устойчивость или неустойчивость и объем внимания. Под сосредоточением внимания Лазурский понимает «...неравенство элементов, находящихся в сознании человека в каждый данный момент...».

Противоположностью будет являться рассеянность внимания, то есть то состояние, когда ни один предмет не выделяется перед другими. Внешние проявления сосредоточения внимания зависят от его направленности. Человек, сосредоточившийся на определенном внешнем объекте, поворачивается к нему всем корпусов и фиксирует на нем взгляд, широко раскрывает глаза, часто наблюдается также легкое раскрытие рта. Человек, сосредоточившийся на своих мыслях, имеет слегка напряженную неподвижную позу и неопределенный взгляд.

С.Л. Рубинштейн в своих трудах, посвященных проблеме внимания, отмечает, что данный психический процесс не имеет своего содержания, продукта, «...проявляется внутри восприятия, мышления». Рубинштейн подчеркивает, что внимание связано самым тесным образом с интересами, наклонностями, потребностями личности, ее отношением к окружающему миру. Внимание здесь рассматривается как «...избирательная направленность на тот или иной объект и сосредоточенность на нем, углубленность в направленную на объект познавательную деятельность».

Говоря об основных свойствах внимания, Рубинштейн в первую очередь выделяет концентрированность внимания (противоположность - распыленность). Концентрированность внимания здесь выражает интенсивность связи сознания с определенным объектом, интенсивность сосредоточения сознания на определенном предмете. Важно сказать, что в понятие концентрированности внимания включается степень сосредоточенности внимания, но не его узость.

Р.С. Уэйнберг и Д.Гоулд книге «Основы психологии спорта и физической культуры» посвятили проблеме концентрации внимания отдельную главу. Концентрация внимания здесь рассматривается как «способность поддерживать сосредоточенность внимания на существенных (релевантных) аспектах окружения».

Уже в самом начале главы авторы приводят 2 основных аргумента, подтверждающие важность концентрации внимания в спортивной деятельности.

Во-первых, концентрация внимания необходима спортсмену не только во время соревнования, но также и на тренировках, где, помимо физических качеств, необходимо развивать также и психические функции, в частности, концентрацию внимания.

Во-вторых, потеря концентрации даже на малейшее время может привести к поражению на соревновании, так что очень важно поддерживать уровень концентрации внимания на определенном уровне на протяжении всего времени соревнований. Концентрация внимания необходима спортсмену для того, чтобы сосредотачивать свое внимание на существенных (релевантных) и игнорировать несущественные (нерелевантные) объекты окружающей среды. Для каждого вида спорта релевантными будут являться разные объекты.

Следует подчеркнуть, что напряженная и длительное физическая нагрузка обязательно сопровождается той или иной степенью усталости, которое, в свою очередь, вызывает процессы обновления, стимулирует адаптационные перестройки в организме. Соотношение утомления и восстановления и является, по сути, физиологическая основа процесса спортивной тренировки [12].

В настоящее время в психологической спортивной науке отсутствуют систематизированные представления о закономерностях формирования механизмов эффективного восстановления психической работоспособности единоборцев в тренировочные и соревновательные периоды. Для решения этого сложного круга вопросов необходимо проведение специального комплексного психодиагностического исследования, направленного на анализ всего спектра механизмов психической работоспособности спортсменов. Это имеет большое значение как для разработки программы эффективного восстановления психической работоспособности спортсменов на различных этапах спортивной деятельности, так и для прогнозирования успешности их профессиональной деятельности.

# 1.2 Понятие и сущность внимания

Любая форма психической деятельности человека – будь то активное восприятие, углубленное размышление, сосредоточение на образах памяти или на качественном выполнении сложных двигательных координаций – предполагает, требует, а то и является прямым выражением работы внимания [4].

Внимание – это особое свойство человеческой психики. Оно не существует самостоятельно – вне мышления, работы памяти, восприятия, движения [2].

По мнению Н.Н. Ланге внимание состоит в том, что известное представление или ощущение занимает господствующее место в сознании, оттесняя другие. Эта большая степень сознаваемости данного впечатления есть основной факт или эффект внимания. Но, как следствие, отсюда происходят и некоторые второстепенные эффекты, а именно:

* это представление благодаря его большой сознаваемости становится для нас раздельнее, в нем мы узнаем больше подробностей (аналитический эффект);
* оно делается устойчивее в сознании, не так легко исчезает (фиксирующий эффект);
* в некоторых, по крайней мере, случаях впечатление делается для нас сильнее: слабый звук, выслушиваемый с вниманием, кажется благодаря тому немного громче (усиливающий эффект) [4].

Внимание – это направленность и сосредоточенность психической деятельности на определенном объекте.

Среди психических явлений внимание занимает особое место. Оно входит в познавательные процессы, в практическую деятельность. Благодаря вниманию наша деятельность имеет определенную избирательную направленность - из большого числа объектов мы выбираем лишь необходимые и сосредотачиваем на них нашу психическую деятельность.

Согласно С.Л. Рубинштейну внимание – это в первую очередь динамическая характеристика протекания познавательной деятельности: оно выражает преимущественную связь психической деятельности с определенным объектом, на котором она, как в фокусе, сосредоточенна. Внимание – это избирательная направленность на тот или иной объект и сосредоточенность на нем, углубленность в направленную на объект познавательную деятельность. За вниманием всегда стоят интересы и потребности, установки и направленность личности [4].

Процессы внимания играют чрезвычайно важную роль в нашей психической жизни. С ними особенно необходимо считаться именно педагогу.

Внимание обладает рядом свойств, которые характеризуют его как самостоятельный психический процесс. К основным свойствам внимания А.Г. Маклаков относит устойчивость, концентрация, распределение, переключение, отвлекаемость и объем.

Устойчивость заключается в способности определенное время сосредоточиться на одном и том же объекте.

Следующее свойство внимания – концентрация внимания. Под концентрацией подразумевают степень или интенсивность сосредоточенности внимания.

Под распределением внимания понимают способность человека выполнять несколько видов деятельности одновременно.

Многие авторы считают, что распределение внимания является обратной стороной его другого свойства – переключаемости. Переключение означает сознательное и осмысленное перемещение внимания с одного объекта на другой. В целом переключаемость внимания означает способность быстро ориентироваться в сложной изменяющейся ситуации.

Следующее свойство – объем. Под объемом внимания понимается количество объектов, которые может охватить с достаточной ясностью одновременно.

Отвлекаемость внимания – это непроизвольное перемещение внимания с одного объекта на другой. Оно возникает при действии посторонних раздражителей на человека, занятого в этот момент какой-либо деятельностью. Отвлекаемость может быть внешней и внутренней. Внешняя отвлекаемость возникает под влиянием внешних раздражителей. Внутренняя отвлекаемость внимания возникает под влиянием сильных переживаний, посторонних эмоций, из-за отсутствия интереса и чувства ответственности за дело, которым в данный момент занят [3].

Тренеры-преподаватели часто указывают на недостаток внимания у своих воспитанников. Порой это выражается в забывчивости и неорганизованности на тренировках, в неспособности сосредоточиться на данном ему задании. А иногда невнимательность дает о себе знать и на соревнованиях. Некоторые тренеры-преподаватели время от времени беседуют со спортсменами о том, как важно быть собранным и внимательным. Некоторые ограничиваются энергичными репликами: «Не отвлекаемся»; «Куда смотришь?»; «Обратите на меня внимание». Лишь в редких случаях (например, при подготовке фехтовальщиков) значение внимания осознается настолько отчетливо, что в тренировку вводятся специальные упражнения. Но даже там, где такие упражнения используются, дело обычно ограничивается развитием узкоспециализированных навыков.

Сводя спорт к стандартам и схемам, мы утрачиваем в нем нечто глубоко внутреннее, идущее не от технологии и техники, а от самого человека. А ведь человек – это сердце спорта. Соревнуются между собой не системы подготовки, не технические навыки, не мышцы. Соревнуются живые, мыслящие люди. Каждое соревнование – это столкновение характеров, личностей. И чем выше класс спортсмена, тем более явственно проявляются его характер, неповторимый стиль, его индивидуальность [6].

Перед тренером стоит задача постоянно совершенствовать учебно-тренировочный процесс. Здесь используются принципы современной педагогики и психологии однако учеба подчас идет слишком медленно и довольно не интересно.

Живой интерес и свободное общение могут стать хорошим подспорьем в любой учебе. Но далеко не многим удается создать в своей работе атмосферу захватывающего действия, непринужденной игры [11].

Прежде чем приступить к отработке навыков борьбы с отвлечениями внимания, необходимо развить способность к их наблюдению.

Спортсмен знает, как важно на соревнованиях бдительность, и все же тактические комбинации соперника могут застать его врасплох. Беда не только в том, что кто-то или что-то отвлекает внимание спортсмена: мощный источник помех находиться внутри него самого. Это постоянные наплывы мыслей, образов, воспоминаний. Это знакомые не прошенные гости, являющиеся в самый неподходящий момент. Это боязнь подвести тренера и команду, неуверенность в своих силах. Позволяя себе раствориться в течении беспорядочно возникающих мыслей и желаний, теряясь в хаосе образов и идей, человек отвлекается от поставленных задач.

На тренировках недостаток внимания можно компенсировать увеличением числа повторений. Но на соревнованиях невнимательность исправить невозможно. Подобная ошибка сразу выводит из числа претендентов на медаль. Ответственные соревнования не прощают отвлечений. Поэтому одна из задач тренера – воспитание способности поддерживать сосредоточение достаточной интенсивности нужное время.

Сохранять самоконтроль в различных боевых ситуациях – как в ходе атаки, так и в обороне – особенно трудно, если неизвестно, чего ожидать от соперника, каждая ситуация предъявляет высокие требования не только к объему, интенсивности и устойчивости внимания, но и требует мгновенного переключения и его широкого распределения [5].

Тренеры-преподаватели должны помнить что, на этапе начальной подготовки, когда закладывается фундамент знаний, одной из главных задач является развитие свойства внимания: сосредоточенность, переключаемость, распределение, объем, отвлекаемость. За вниманием всегда стоят интересы и потребности, установки и направленность личности.

# 2. АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ ВНИМАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ

# 2.1 Постановка задач исследования

Проблема изучения внимания в спорте в настоящее время становится все более актуальной. С вниманием спортсмена связаны как сам процесс его подготовки, так и успехи в соревновательной деятельности.

При этом достаточно большое количество исследований в этой области посвящено простой констатации факта – «развитие внимания важно для спортсмена такого-то вида спорта» и практически отсутствуют исследования, которые бы позволили расширить понимание этого вопроса.

Тем более это необходимо в связи с необходимостью более точно определить характер влияния внимания спортсмена на результаты его выступлений в разных видах спорта и уточнить требования, которые предъявляют различные виды спорта к компонентам внимания спортсмена.

Теоретическую основу исследования составили работы З.С. Варфоломеевой, Е.В. Максимихиной, С.Е. Шивринской, Е.П. Ильина, А.Ц. Пуни, О.А. Пикулева, Ю.А. Чистоедова.

Исследование было проведено с сентября 2016 г. по апрель 2017 г. на базе спортивных организаций.

В исследовании приняло участие 34 спортсмена (19 женщин и 15 мужчин) в возрасте от 17 до 22 лет, представлявшие разные виды спорта (настольный теннис, легкая атлетика, волейбол, футбол, самбо, бокс и плавание).

В исследовании были использованы методика Шульте-Горбова, корректурная проба Бурдона и методика «Точки».

# 2.2. Результаты исследования

**1 Основные результаты.** Основные результаты исследования, полученные по приведенным методикам, представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Средние значения в группах спортсменов разной специализации

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Самбо | Футбол | Бокс | Легкая атлетика | Настольный теннис | Волейбол | Плавание (длин. дистанции) | Норма (средние значения) |
| Концентрация внимания | 40,2 | 41,7 | 38,4 | 52 | 58,3 | 45,9 | 38,1 | 36 |
| Переключаемость внимания | 7,3 | 7,4 | 6,7 | 5,6 | 7,1 | 8,2 | 4,3 | 5 |
| Объем внимания | 6,1 | 7,75 | 5,8 | 5,5 | 4,9 | 8,30 | 5,4 | 7,0 |
| Устойчивость внимания | 350 | 310 | 381 | 347 | 375 | 372 | 411 | 340 |

Рассмотрим полученные данные отдельно по каждому из параметров.

**2 Концентрация внимания.** Анализ данных, полученных по концентрации внимания спортсменов, показывает, что концентрация внимания во всех обследованных группах оказывается выше средних значений для данного возраста.

Вместе с этим, уровень развития данной характеристики внимания у представителей разных групп различен (рисунок 1).



Рисунок 1 - Концентрация внимания у представителей разных видов спорта

Как видно из рисунка 1 наибольшую требовательность к концентрации внимания спортсменов предъявляет настольный теннис, на втором месте – легкая атлетика, затем идут волейбол, футбол, самбо, бокс и на последнем месте – плавание.

Очевидно, что данная характеристика наиболее значима в тех видах спорта, где требуется немедленная реакция и нетерпимость даже к небольшим ошибкам.

**3 Переключаемость внимания.** Во всех обследованных группах (за исключением плавания) переключаемость внимания также оказывается выше средних значений для данного возраста. Однако в отличие от концентрации внимания здесь у спортсменов обнаруживаются большие отличия (рисунок 2).

Именно недостаточная пластичность внимания является его наиболее негативным качеством, приводящим к многочисленным ошибкам спортсменов.



Рисунок 2 - Переключаемость внимания у представителей разных видов спорта

Как видно из рисунка 2, наибольший уровень переключаемости внимания мы наблюдаем у волейболистов. На следующих местах – представители других игровых видов спорта и единоборцы. И это понятно – переключаемость внимания, необходима для адаптации к постоянно и неожиданно меняющимся условиям и требованиям текущего момента игры.

Так в волейболе к скорости переключения внимания предъявляются повышенные требования в связи с необходимостью поочередно и быстро перемещать центральное зрение на мяч и игроков, а также оперативно переходить от защитных действий к атаке или страховке, после нападения блокировать и наоборот, после подачи защищаться или страховать.

В единоборствах переключаемость необходима по аналогичной причине – смене ситуаций и необходимости мгновенной перестройки, при этом – в самбо данная характеристика оказывается более важной, нежели в боксе.

**4 Устойчивость внимания.** Сравнительная характеристика устойчивости внимания у спортсменов разных видов спорта представлена на диаграмме 3.



Рисунок 3 - Устойчивость внимания у представителей разных видов спорта

При анализе устойчивости внимания мы обнаружили, что данная характеристика наиболее важна в случае плавания, на втором месте – бокс, далее идут теннис, волейбол, самбо и легкая атлетика. На последнем месте оказался футбол.

На наш взгляд данное распределение исходит из требований каждого вида спорта – насколько бесперебойное, непрерывное должно быть внимание в каждом случае. Может показаться, что, например, в случае длинных заплывов в плавании устойчивость внимания не играет существенной роли, однако это не так. Лучше всего на длинных дистанциях выступают спортсмены, сочетающие ассоциативную (контроль за функциями организма и ощущениями — частота сердечных сокращений, мышечное напряжение, частота дыхания) и диссоциативную (отвлечение) стратегии внимания, тогда как менее успешные спортсмены используют «отключение» физиологической обратной связи с целью противостоять утомлению. В единоборствах и, особенно в боксе, высокий уровень устойчивости внимания связан с итоговой «платой» за ошибку. Если в футболе итоговой платой является увеличение вероятности проигрыша, то в боксе потеря внимания грозит немедленным поражением.

Относительно небольшая значимость устойчивости внимания в футболе, на наш взгляд, может быть связана с разнообразием игровых амплуа. Так требование к устойчивости внимания может отличаться от того, является ли игрок нападающим, защитником, полузащитником или вратарем. Тем не менее, если смотреть на ситуацию в целом, то в случае футбола переключаемость внимания оказывается более важной характеристикой, нежели непрерывная устойчивость.

**5 Объем внимания.** Довольно парадоксальные данные получены по объему внимания (количество объектов, которые одномоментно могут контролироваться субъектом) спортсменов (рисунок 4).



Рисунок 4 - Объем внимания у представителей разных видов спорта

Наибольший объем внимания требуется от представителей командных игровых видов спорта, где спортсмен должен не только сосредоточиваться на выполнении точного удара или паса, но и постоянно следить за перемещениями партнеров и противников.

При этом спортсменам необходимо принимать быстрые решения с учетом целого ряда внешних факторов. Спортсмены, обладающие большим объемом и внешней сосредоточенностью внимания, наиболее успешно выступают в соревнованиях, требующих быстрой смены действий в зависимости от изменений внешней ситуации. Баскетболисты, футболисты, хоккеисты с таким типом внимания славятся умением отдать моментальный пас открывшемуся партнеру.

А вот в других видах спорта уровень объема внимания у спортсменов оказывается меньше среднего. Это оказывается востребованным в тех случаях, когда нужно реагировать на несколько объектов или движений, а принимать решения очень быстро (особенно в теннисе, а также во всех видах единоборств).

Относительно низкий уровень такого типа внимания позволяет спортсмену избегать многих отрицательных эмоций, как бы отключаясь от мешающих ему внешних и внутренних факторов, таких, как реакция зрителей, поведение соперников, навязчивые мысли и т.д.

Небольшой объем внимания и внутренняя сосредоточенность имеют большое значение в видах спорта циклического характера с преимущественным проявлением выносливости (например, в беге или плавании на длинные дистанции), где очень важно уметь точно оценивать свое физическое состояние, степень утомления, запас сил и, сопоставляя эти ощущения с требованиями конкретной соревновательной ситуации, регулировать темп прохождения дистанции.

В результате проведенного исследования установлено следующее:

1. Рассмотренные виды спорта (настольный теннис, легкая атлетика, волейбол, футбол, самбо, бокс и плавание) предъявляют разные требования к особенностям внимания спортсменов. В большинстве видов спорта от спортсменов требуется концентрация внимания, его устойчивость и переключаемость. Вместе с этим в большинстве рассмотренных видов спорта большой объем внимания спортсменов не является необходимым или даже вредным для достижения положительных результатов.
2. Игровые командные виды спорта предъявляют высокие требования к переключаемости и объему внимания, но средние требования к его устойчивости.
3. Плавание и легкая атлетика не требуют большой переключаемости внимания, первым необходима более высокая его устойчивость, а вторым – его концентрация.
4. Силовые единоборства также требовательны к переключаемости внимания, но одновременно с этим требуют суженный его объем.
5. У теннисистов наивысшие требования предъявляются к концентрации внимания, объем внимания должен быть минимальным.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной работе были исследованы особенности устойчивости внимания у людей, занимающихся контактными единоборствами.

Для достижения цели, были решены следующие задачи:

* проведен обзор научно-методической литературы;
* изучены понятие и сущность внимания;
* выполнена постановка задач исследования;
* приведен анализ результатов исследования.

Анализ научно-методической литературы показал, что специалисты в области единоборств отмечают необходимость быстрой психической работоспособности спортсменов.

Причем, авторами подчеркивается, что владение средствами психической работоспособности нужно спортсменам не только как базовая составляющая успешной психологической подготовки. Достаточное психологическая подготовленность, а именно владение навыками быстрого восстановления психической работоспособности обеспечивает целостность тренировочного и соревновательного процессов спортсменов в единоборствах.

В настоящее время в психологической спортивной науке отсутствуют систематизированные представления о закономерностях формирования механизмов эффективного восстановления психической работоспособности единоборцев в тренировочные и соревновательные периоды. Для решения этого сложного круга вопросов необходимо проведение специального комплексного психодиагностического исследования, направленного на анализ всего спектра механизмов психической работоспособности спортсменов. Это имеет большое значение как для разработки программы эффективного восстановления психической работоспособности спортсменов на различных этапах спортивной деятельности, так и для прогнозирования успешности их профессиональной деятельности.

Проблема изучения внимания в спорте в настоящее время становится все более актуальной. С вниманием спортсмена связаны как сам процесс его подготовки, так и успехи в соревновательной деятельности.

При этом достаточно большое количество исследований в этой области посвящено простой констатации факта – «развитие внимания важно для спортсмена такого-то вида спорта» и практически отсутствуют исследования, которые бы позволили расширить понимание этого вопроса. Тем более это необходимо в связи с необходимостью более точно определить характер влияния внимания спортсмена на результаты его выступлений в разных видах спорта и уточнить требования, которые предъявляют различные виды спорта к компонентам внимания спортсмена.

Исследование было проведено с сентября 2016 г. по апрель 2017 г. на базе спортивных организаций.

В исследовании приняло участие 34 спортсмена (19 женщин и 15 мужчин) в возрасте от 17 до 22 лет, представлявшие разные виды спорта (настольный теннис, легкая атлетика, волейбол, футбол, самбо, бокс и плавание).

В исследовании были использованы методика Шульте-Горбова, корректурная проба Бурдона и методика «Точки».

По результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

* Отсутствуют достоверные различия по результатам используемых тестов.
* Информацию, полученную по результатам данных тестов, не рекомендуется использовать в рамках спортивного отбора.
* Информация, полученная по результатам данных тестов, говорит о возможности достижения высоких спортивных результатов спортсменами с разными типами нервной системы и др. психофизиологическими показателями в пределах одного вида спорта.

В заключении стоит отметить, что результаты тестов возможно использовать в рамках тренировочного и соревновательного процесса для достижения лучших результатов. Опираясь на различия в результатах оценки психофизиологических характеристик спортсменов, целесообразно подбирать индивидуальные методики в ходе тренировочной и соревновательной деятельности, поскольку в зависимости от условий этой деятельности спортсмены с различными типологическими особенностями будут показывать разную эффективность.

# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Варфоломеева, З. С. Формирование физической культуры личности старших дошкольников в условиях реализации инновационных моделей физического воспитания: теория и практика: монография / З. С. Варфоломеева, Е. В. Максимихина, С. Е. Шивринская. – 2-е изд. – М. : ФЛИНТА: Наука, 2012. – 192 с.
2. Микрюкова М.Г. Дифференцированный подход к подготовке юных спортсменов на основе учета свойств нервной системы // Современные проблемы науки и образования. 2015, № 1-1, с. 166-168.
3. Попов, А. Л. Психология: учеб. пособие для физкультурных вузов и факультетов физического воспитания. - 2-е изд., стер. - М.: ФЛИНТА, 2013. - 288 с.
4. Потапкин Д.И., Сборцева Т.В., Кылосов А.А. Психофизиологические характеристики хоккеистов 14-15 лет как фактор успешности соревновательной деятельности // Современные научные исследования и разработки. 2016, №4(4), с. 68-70.
5. Психология воспитания стрессосовладающего поведения: Учебное пособие/Н.П.Фетискин - М.: Форум, НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 240 с.
6. Психология высших достижений личности (психоакмеология): Монография / Т.Ф. Базылевич. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 331 с.
7. Психология личности: Учебное пособие для студентов вузов / Гуревич П.С. - М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 559 с.
8. Психология развития, возрастная психология / Самыгин С.И., Щербакова Л.И. - Рн/Д:Феникс, 2017. - 220 с.
9. Психология самопрезентации личности: Монография / О.А. Пикулева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 320 с.
10. Чистоедова Ю. А., Кылосов А. А. Оценка и сравнение психофизиологических характеристик спортсменов различных видов спорта // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 2. – С. 575–581.
11. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин // Lithub.me. URL: http://litfile.me/pages/489496/446000-447000?page=1 (дата обращения 12.06.2017 г.).
12. Пуни А.Ц. Психология физического воспитания и спорта / А.Ц. Пуни // URL: http://www.universalinternetlibrary.ru/book/46731/ogl.shtml (дата обращения 12.06.2017 г.).