

Секция «Психология»

**Возможности изучения и развития свойств внимания у спортсменов  
игровых видов спорта с использованием компьютерного тест-тренажера  
«Test Focus»**

**Жукова Полина Олеговна**

*Студент*

*Белорусский государственный университет физической культуры,  
Спортивно-педагогический факультет массовых видов спорта, Минск, Беларусь  
E-mail: polina.zhukova89@mail.ru*

Трудно переоценить значение внимания как психического процесса в жизни человека. Внимание подчиняет всю психическую активность организма для получения необходимой информации из внешней или внутренней среды. Оно во многом определяет особенности высшей нервной деятельности человека и является залогом эффективности учебной, спортивной и профессиональной деятельности. Поэтому не удивительно, что различные свойства внимания необходимо совершенствовать, начиная уже с дошкольного возраста.

В психологии изучались теоретические и практические аспекты внимания в основном в процессе учебной деятельности. Проблема внимания в спортивной деятельности рассматривается в связи с завершающим этапом психологической подготовки, как фактор подготовки к исполнению спортивных действий, а также в связи с особенностями его проявления и развития в процессе деятельности [ 2, 3, 4, 5]. В спорте внимание приобретает особую значимость. На тренировках и, тем более, в соревновательных условиях, происходит мобилизация спортсмена, все психические процессы работают на пределе возможностей. Именно поэтому организационная функция внимания играет решающую роль в успешности спортивной деятельности.

При этом очевидно, что в разных видах спорта преимущественно проявляются специфические для них формы и свойства внимания. Р.Найдиффер [1] охарактеризовал специфику проявления внимания, исходя из особенностей вида спорта. Для спортсменов циклических видов спорта – это внимание, характеризующееся небольшим объемом и внутренней сосредоточенностью. Такой тип внимания позволяет оценивать свое состояние, степень утомления, а также распределять силы по дистанции. Для единоборцев оптимальным сочетанием является небольшой объем внимания и внешняя сосредоточенность. То есть спортсмену нужно концентрировать свое внимание на узком поле и реагировать на несколько объектов, однако делать это максимально быстро. В игровых же видах спортсмену необходимо одновременно охватывать большое количество внешних объектов – расположение игроков своей команды и команды соперника, следить за мячом, что определяет больший объем и внешнюю сосредоточенность внимания. Несмотря на установленные различия в проявлении свойств внимания у спортсменов различных видов спорта, на примере спортивных игр специальных исследований по изучению и развитию свойств внимания не проводилось. Это и послужило основанием для создания компьютерного тренажера «Test Focus».

Целью исследования является разработка диагностического инструментария для изучения и развития свойств внимания, исходя из специфики игровых видов спорта.

Его значимость для игровых видов спорта обусловлена необходимостью постоянно следить за перемещением мяча (шайбы) и периодически оценивать игровую ситуацию (расстановку игроков обеих команд на поле или площадке), охватывая взглядом большое пространство. Таким образом, спортсмен вынужден постоянно переключать внимание с узкого поля (слежение за мячом) на широкое (оценка игровой ситуации). При этом наиболее важными оказываются такие свойства внимания, как объем, распределение и переключаемость. Известно, что переключаемость внимания свидетельствует о подвижности нервной системы, поэтому в состоянии нервно-психического напряжения, при выполнении сложных видов деятельности этот показатель снижается. В этой связи важной задачей становится развитие названных свойств внимания у спортсменов в игровых видах спорта, а также их оперативная диагностика.

В качестве диагностической методики, а также упражнения, способствующего развитию внимания, предлагается компьютерная программа «Test Focus». Упражнение моделирует ситуацию экстремального переключения внимания с узкой направленности на широкую (например, в игровых условиях концентрация внимания на мяче и постоянное переключение на действия полевых игроков).

Содержание программы «Test Focus». По нажатию кнопки «Старт» запускается мини-игра: в окне программы изображено небольшое поле, в котором двигается красный круг; при нажатии курсором на круг, он меняет направление; задача испытуемого – не допустить удара круга о границы поля. Однако неожиданно игра будет пропадать, а вместо нее появляться большое поле, с разбросанными по нему геометрическими фигурами разных размеров и цветов. В центре этого поля изображена панель с заданием (та геометрическая фигура, которую нужно отыскать на поле), а также кнопками с вариантами ответов. К примеру, если на центральной панели изображен треугольник, значит испытуемый должен как можно быстрее найти среди фигур все треугольники и нажать на кнопку с цифрой, которая соответствует количеству треугольников. Как только испытуемый нажал на кнопку с ответом, снова появляется поле с игрой. Испытуемый выполняет пять таких циклов, по завершении которых выдаются результаты. Подсчитывается время, затраченное на подсчет фигур и выбор правильного ответа во всех пяти случаях и правильность ответов. Оба эти результата учитываются при выведении итоговой оценки. При этом программа также подсчитывает количество нажатий испытуемым на красный круг в мини-игре и количество ударений его о границы поля, однако эти показатели не имеют значения для итоговой оценки.

Стимульный материал для данного тренажера выбирался по принципу максимальной близости к спортивной игровой ситуации. Так, красный круг в мини-игре, который постоянно перемещается по полю, можно сравнить с мячом или шайбой. А в качестве объектов для оценки ситуации на большом поле, выступают геометрические фигуры, так как известно, что у спортсменов-игроков преимущественно образное мышление. Для усложнения, геометрические фигуры специально сделаны разных цветов и размеров, что соответствует зрительному восприятию игрока.

В настоящее время тренажер проходит апробацию на базе Белорусского государственного университета физической культуры. Тест выполняют игроки спортивных команд (баскетбол, гандбол, футбол). По результатам прохождения испытуемыми заданий тренажера «Test Focus» собранные данные позволят оценить надежность и валидность теста.

### **Литература**

1. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. М.,1979.
2. Петрович В.К. Сосредоточение внимания перед исполнением спортивного действия: автореф. дис. . . . канд. пед наук (по психологии). Ленинград, 1966.
3. Практикум по спортивной психологии / под ред. И.П. Волкова. СПб., 2002.
4. Пуни А.Ц. Очерки психологии спорта. М.: 1959.
5. Рудиковские чтения: материалы VI Междунар. науч. конф. Психологов физической культуры и спорта. М., 2010.