

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УСТОЙЧИВОСТИ ВНИМАНИЯ, ЭФФЕКТИВНОСТИ РАБОТЫ, СТЕПЕНИ ВРАБАТЫВАЕМОСТИ И ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

А. А. Кучерова, Ю. Ю. Кучеров
(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

В работе представлены результаты психологического исследования на определение устойчивости внимания, эффективности работы, степени вработываемости и психической устойчивости действующих лыжников-гонщиков перед ответственными соревнованиями.

Для изучения влияния психологических факторов на результат в лыжных гонках была сформирована выборка из 14 спортсменов на основании результатов тестирования общей физической подготовки. Выбирались приблизительно одинаковые по физической подготовленности юноши и девушки в возрасте 13-14 лет, занимающиеся у одного тренера на протяжении 4-5 лет.

Сбор данных тестирования проводился за один день до начала ответственных для данных спортсменов соревнований (Первенство Могилевской области по лыжным гонкам).

После проведения соревнований мы провели разделение лучших и худших результатов соревнований у юношей и девушек.

Для определения устойчивости внимания и динамики работоспособности юных лыжников-гонщиков в возрасте 13-14 лет мы выбрали тест «Таблицы Шульце». Данный тест используется для обследования школьников и спортсменов разных возрастов.

Испытуемому поочередно предлагалось пять таблиц, на которых в произвольном порядке расположены числа от 1 до 25. Испытуемый отыскивал, показывал и называл числа в порядке их возрастания. Проба повторялась с пятью разными таблицами.

Вначале испытуемому предлагали первую таблицу: «На этой таблице числа от 1 до 25 расположены не по порядку». Затем таблицу закрывали и продолжали: «Покажите и назовите все числа по порядку от 1 до 25. Постарайтесь делать это как можно быстрее и без ошибок». Таблицу открывали и одновременно с началом выполнения задания включали секундомер. Вторая, третья и последующие таблицы предъявлялись без всяких инструкций [1].

Устойчивым называют такое внимание, которое способно в течение сравнительно длительного времени оставаться непрерывно сосредоточенным на том или ином объекте. Это свойство внимания выступает как одно из наиболее существенных и основных, так как создает человеку возможность долгое время концентрироваться на выполнении той или иной монотонной (в случае с лыжными гонками – циклической) деятельности [2].

При анализе результатов мы можем отметить, что более высокие показатели выявлены у спортсменов первой группы.

Основной показатель – время выполнения. С помощью этого теста можно вычислить такие показатели, как:

- эффективность работы,
- степень вработываемости,
- психическая устойчивость.

Делая вывод по первому показателю, эффективность работы, можно увидеть значительное расхождение в полученных данных между первой и второй группами. В первой группе, где были собраны спортсмены, занявшие высокое место в соревнованиях, получили высокие результаты (4 и 5 баллов). Это указывает на их высокую работоспособность, эффективное в выполнение работы даже с учетом ограниченности времени, что указывает на устойчивость внимания в работе. У спортсменов второй группы результаты можно считать удовлетворительными (3 балла). Ребятам понадобилось больше времени для прохождения теста. Это свидетельствует о более медленной реакции спортсменов на задания теста, им необходимо больше времени для выполнения какого-либо действия, движения [1].

Между показателями эффективность работы и результаты соревнований существует высокая отрицательная взаимосвязь ($r = -0,875$).

Рассматривая степень вработываемости, второй показатель, можно отметить, что данный показатель независимо от группы спортсменов находится на высоком уровне. Это связано с тем, что данной группе спортсменов для подготовки к основной работе не надо много время. Следовательно, механизмы вработывания у учащихся работают активно и одинаково в каждой группе.

Взаимосвязь между показателями результатов степени вработываемости и результатом на соревнованиях характеризуется как слабое отрицательное ($r = -0,3$).

Показатель результата психологической устойчивости показывает на уровень стабильности результатов спортсменов. Результат меньше

1,0 говорит о хорошей психической устойчивости, соответственно, чем выше данный показатель, тем хуже психическая устойчивость испытуемого к выполнению заданий.

У первой группы значения данного показателя находятся на высоком уровне, что и свидетельствует о высоком результате в соревнованиях.

У спортсменов второй группы результаты хуже. В этом случае тренеру нужно обратить внимание на ход данных ребят в середине гонки, где, скорее всего, и падает результат у данной группы учащихся.

Взаимосвязь показателей результатов психологической устойчивости спортсменов и местом, занятым на соревнованиях, характеризуется как средняя положительная взаимосвязь ($r = 0,617$).

Вывод: При анализе результатов теста мы можем отметить, что более высокие показатели выявлены у спортсменов с лучшими результатами соревнований. Взаимосвязь показателей результатов психологической устойчивости спортсменов и итоговым результатом, достигнутым на соревнованиях, характеризуется как средняя положительная взаимосвязь ($r = 0,617$).

Список использованной литературы

1. Ахатов, А. М. Психологическая подготовка спортсменов: учебно-метод. пособие / А. М. Ахатов, И. В. Работин. – Набережные Челны : КамГАФКСиТ, 2008. – 56 с.
2. Кучерова, А. В. Научно-методические основы физической подготовки лыжников-гонщиков в подготовительном периоде: монография / А. В. Кучерова. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2019. – 224 с.