

УДК 159.9

*М.М. Кашанов, Т.В. Огородова, В.С. Тихонина***ОСОБЕННОСТИ СВОЙСТВ ВНИМАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ И ТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ¹**

В спорте высших достижений высокий уровень *внимания* играет большую роль, поэтому актуальным является изучение развития данного процесса на начальных этапах подготовки спортсменов, влияния систематических физических нагрузок на совершенствование свойств внимания. В статье рассмотрены *теоретические аспекты внимания* в спортивной деятельности, представлены результаты эмпирического исследования развития свойств внимания (концентрации и объема) школьников, которые занимаются спортом. Цель данной работы – выявить особенности развития свойств внимания у спортсменов, имеющих регулярные тренировки, по сравнению со школьниками, которые спортом не занимаются. В результате проведенного исследования установлено положительное влияние систематических занятий спортом на развитие свойств внимания, соответственно значимо более высокие показатели внимания у спортсменов. Установлено, что они в этом отношении превосходят сверстников, которые занимаются *творчеством*. При этом показано, что спортсмены командных видов имеют свои особенности в развитии внимания, обусловленные спецификой спорта и тренировочного процесса.

Ключевые слова: внимание, объем, концентрация, спортивная деятельность, спортсмены, школьники, творческая деятельность.

Спортивная деятельность предъявляет высокие требования, успешно совладать с которыми способны личности, обладающие творческим потенциалом [8]. Спортсмен, имеющий высокий уровень сформированности внимания способен оперативно и адекватно реагировать на динамично меняющую ситуацию. *Внимательность* служит основой продуктивной мыслительной деятельности [6; 7].

В проведенном нами цикле исследований затруднений, возникающих в спортивной деятельности, прослеживается тенденция функционирования внимания как стороны познания и осмысления напряженных коммуникаций, в которых ярко проявляются особенности личности. Определение сущности многоаспектного понятия *внимание* расширено и углублено в контексте выделения отдельных ресурсных качеств субъекта. Совместное использование ресурсов нуждается в усилении внимания и проявляется в постановке цели, планировании, действиях, контроле, проведении разбора ситуаций затруднения и анализе причин их возникновения, прогнозировании улучшения и собственно улучшении [3-6; 16]. Целенаправленное исследование проблемы внимания в различных видах спорта обусловлено, в первую очередь, его практической значимостью. Достижение высоких спортивных результатов определяется, в частности, психологической подготовкой спортсмена, одна из задач которой – формирование *внимания* и его свойств.

Невнимательность и на тренировках, и на соревнованиях – распространённое явление. Но если на тренировках это можно преодолеть с помощью акцентирования внимания, увеличения количества повторений, введения специальных упражнений, то на соревнованиях такой возможности нет. Очень часто причины поражения команды или спортсмена в конкретном матче тренеры объясняют большим количеством ошибок, вызванных потерей концентрации, сужением поля (объема) внимания, ослабленным вниманием спортсмена. Тот тренер становится психологом-консультантом, который проявляет себя как ресурсная личность, способная увидеть за проблемой своего воспитанника возможности его развития. Внимательное отношение спортсмена к тренерским наставлениям позволяет ему получить новый опыт саморазвития, осознать скрытые возможности. У него образуется внутренний ресурс – позитивное самоотношение (принятие себя, внимание и интерес к себе и к другим членам команды). Таким образом, практика показывает, что спортивная деятельность предъявляет высокие требования к *вниманию* и его свойствам.

Проблеме *внимания* в спортивной деятельности посвятили своих работы Е.Н. Гогунев [1], Р.М. Найдиффер [10], А.В. Родионов [12], П.А. Рудик [13], В.К. Сафонов [14]. Однако необходимо отметить, что вопрос *внимания* в спорте изучен пока недостаточно. В теоретическом плане: не описаны взаимосвязи свойств *внимания* и других психических свойств; в практическом: тренеры плохо представляют эффективность используемых тренировочных упражнений для развития внимания воспитанников.

¹ Работа выполнена при поддержке РФФИ (Проект № 19-013-00102а).

Поскольку в спорте высших достижений высокий уровень *внимания* играет большую роль, важно рассмотреть, как развивается данный процесс на начальных этапах подготовки спортсменов, как сказываются систематические физические нагрузки на совершенствование свойств внимания.

Ранее проведенные исследования показали неоднозначность влияния физических упражнений на познавательные процессы, в том числе и на *внимание*. После *интенсивных* физических тренировок показатели *внимания* уменьшаются. Установлено, что при *систематических* физических тренировках происходит заметное улучшение внимания. В целом считается, что физические нагрузки небольшой и средней интенсивности положительно влияют на внимание, а нагрузки длительной интенсивности могут оказывать отрицательное влияние [1].

Экспериментальные данные свидетельствуют о стимулирующем влиянии оптимально организованной двигательной активности на улучшение процесса внимания. Физические упражнения с нагрузкой небольшой интенсивности продолжительностью не менее 30 мин. положительно воздействуют на функцию произвольного внимания спортсменов с различным уровнем физической подготовленности [12].

Одной из популярных моделей внимания в спорте считается модель Р. Найдиффера. Как основные свойства внимания он выделяет *объем* и *сосредоточенность* (концентрацию), сочетание которых дает 4 поля внимания: широкое внутреннее, широкое внешнее, узкое внутреннее и узкое внешнее. Различные типы поля внимания необходимы для достижения оптимального уровня спортивной деятельности. Способность быстро изменять поле внимания особенно важно для «быстрых» видов спорта [10]. Именно эти свойства внимания: концентрацию и объем – рассмотрим далее.

Важный фактор успешности многих видов деятельности – умение концентрироваться, отключаться от помех. Проблемы с концентрацией могут приводить к многочисленным тактическим и техническим ошибкам. Такой факт отмечают тренеры и сами спортсмены, объясняя свой неуспех. Внимательный поиск причин неудач приводит к порождению новых смыслов и у тренеров, и у спортсменов.

По данным исследования В.К. Сафонова, длительность концентрации в задании своевременно и быстро выполнить движение равняется 1,5–2,5 сек, в дальнейшем же происходит «потеря концентрации». Максимальная длительность концентрации внимания на выполнение какого-либо однотипного действия составляет 15–17 мин, а затем происходит «отвлечение внимания»: в голову начинают лезть какие-то посторонние мысли. Способность продуктивно выполнять какую-либо работу составляет 45–50 мин., после чего необходима пауза – «подзарядка психической энергии» [14].

Высокий уровень концентрации позволяет спортсмену сосредотачиваться на релевантных аспектах, отключаться от посторонних раздражителей. Зарубежные исследования показали, что успешные спортсмены более способны, чем их менее успешные коллеги, поддерживать фокус внимания на задаче во время соревнований. Они меньше отвлекаются на посторонние раздражители, а в случае отвлечения могут быстро вернуть фокус с минимальными усилиями [18].

Слишком сильная концентрация на каком-то объекте или действии в игровой ситуации привела бы к тому, что из круга внимания выпадали бы другие важные для контроля объекты [10]. Поэтому необходим большой объем внимания, позволяющий контролировать одновременно несколько объектов и явлений, осуществляя эффективное взаимодействие с другими игроками. Это свойство внимания показывает количество однородных объектов, которые одновременно может охватить внимание, с одинаковой интенсивностью. Причем игрок воспринимает в этих объектах малейшие детали: например, отдельные элементы движения соперника, его взгляд и т. д., – что позволяет ему быстро и правильно организовать и выполнить свои ответные действия. Исследования показывают, например, что объем внимания у высококвалифицированного футболиста значительно больше, чем у новичка. У малоквалифицированных и начинающих спортсменов объем внимания обычно сужен [9; 17].

Разные виды спорта предъявляют свои требования к *вниманию* и, соответственно, развивают те или иные его свойства [13].

Цель исследования: изучить особенности развития свойств *внимания* у спортсменов, которые имеют регулярные тренировки, по сравнению со школьниками, которые спортом не занимаются.

Выборка. В исследовании приняли участие:

- футболисты ЦПЮФ ФК «Шинник», г. Ярославль;
- хоккеисты СДЮШОР ХК «Локомотив», г. Ярославль;
- обучающиеся центра анимационного творчества «Перспектива», г. Ярославль;
- обучающиеся МОУ СОШ № 43 им. А.С. Пушкина, г. Ярославль.

Всего выборка составила 573 чел. в возрасте 13–17 лет.

В исследовании рассматривались особенности концентрации и объема внимания в спортивной и творческой деятельности; как контрольная группы выступали учащиеся, которые не занимаются в кружках и секциях, т.е. не заняты внеучебной деятельностью.

Материалы и методы исследования. Диагностический аппарат исследования составили: методики для определения свойств внимания (тест Бурдона, тест «Запомни точки»), метод статистической обработки эмпирических данных – анализ достоверных различий с помощью U-критерия Манна-Уитни.

Корректирующая проба – тест Б. Бурдона. Методика применялась для исследования *степени концентрации внимания*. Исследование проводилось с помощью специальных бланков, на которых расположены ряды со случайным порядком букв. По команде экспериментатора, исследуемый последовательно рассматривает бланк ряд за рядом и вычеркивает указанные в инструкции буквы. Результаты пробы оцениваются по количеству ошибок (пропущенных незачеркнутых знаков) и по количеству просмотренных знаков. Для оценки динамики концентрации текст делится на три части: для определения количества ошибок в начале, середине и в конце работы.

Тест «Запомни точки». С помощью данной методики оценивается *объем внимания*. В порядке усложнения предъявляются 8 карточек с таблицами, которые заполнены точками (от 2 до 9). Задача испытуемого запомнить образец и расставить точки в бланке. Время запоминания 1-2 сек., для расстановки точек отводится 15 сек.

Результаты исследования и их обсуждение. Во всех возрастных группах выявлены значимые различия в показателях концентрации и объема внимания между школьниками контрольной группы и спортсменами-футболистами, которые имеют регулярные тренировки.

13 лет – концентрация ($U=101,5$; $p=0,003$) объем ($U=86,5$; $p=0,002$)

14 лет – концентрация ($U=44$; $p=0,001$) объем ($U=91,5$; $p=0,05$)

15 лет – концентрация ($U=79$; $p=0,003$), объем ($U=113$; $p=0,007$)

16 лет – концентрация ($U=84,5$; $p=0,03$) объем ($U=121$; $p=0,02$)

17 лет – концентрация ($U=65,5$; $p=0,002$)

Также футболисты превосходят подростков, которые занимаются творческой деятельностью, по показателям концентрации внимания. Необходимо отметить, что у футболистов разных возрастов выявлены свои особенности в развитии свойств внимания [16].

Хоккеисты 13 лет превосходят сверстников, которые занимаются творчеством ($U=26$, $p=0,001$) и контрольную группу по показателям концентрации внимания ($U=83,5$; $p=0,001$), а так же по объему ($U=104,5$; $p=0,005$).

Хоккеисты 16 лет по сравнению со школьниками контрольной группы имеют преимущество в скорости работы с информацией ($U=77$, $p=0,006$) и в объеме внимания ($U=51$; $p=0,006$).

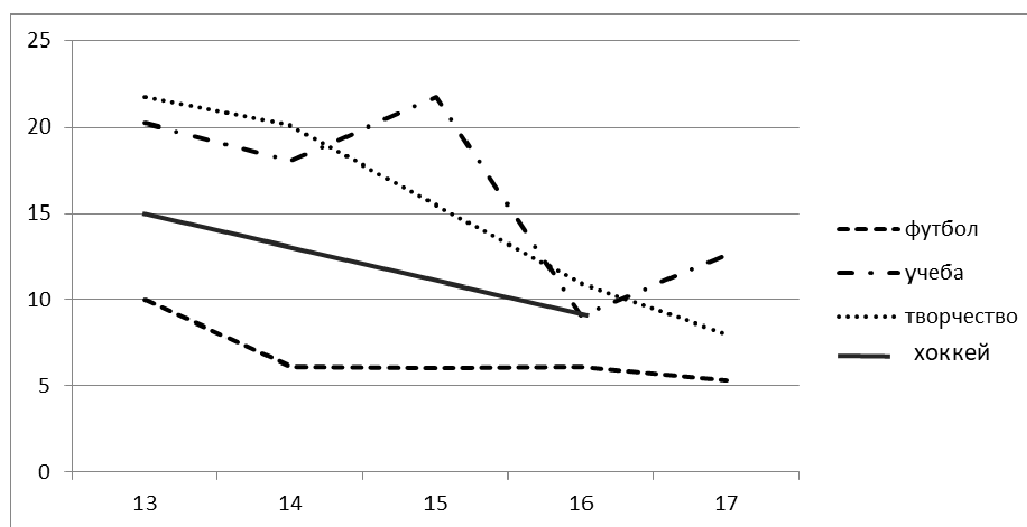


Рис. 1 Распределение суммы ошибок при выполнении теста Бурдона в различных видах деятельности

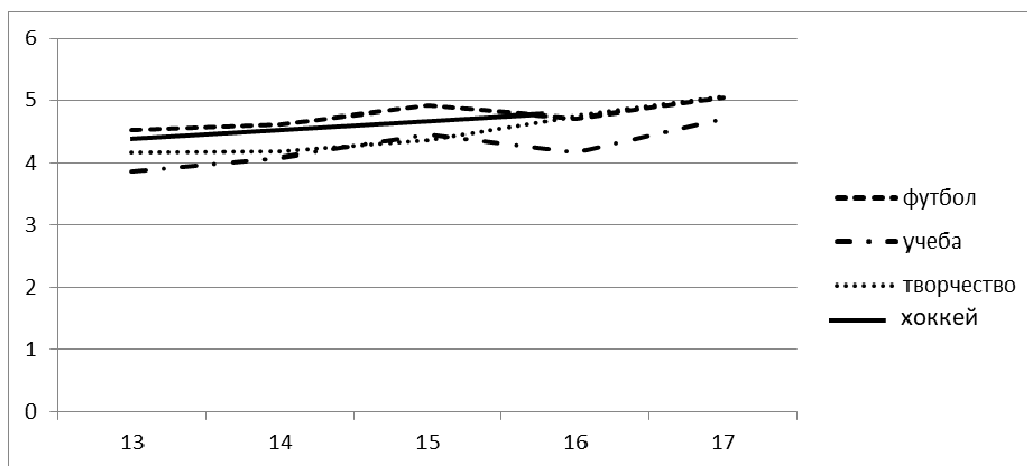


Рис. 2. Распределение средних значений показателя объема внимания в различных видах деятельности

Таким образом, в целом спортсмены показали более высокие результаты развития свойств внимания по сравнению со школьниками контрольной группы, которые не занимаются внеучебной деятельностью; наиболее выражены эти различия в возрастной группе 13 лет (самой младшей из участвующих в исследовании). Очевиден вывод о положительном влиянии спортивной деятельности на развитие свойств внимания. При этом у команд есть свои особенности в развитии внимания, обусловленные спецификой тренировочного процесса. Также установлено, что спортсмены превосходят по уровню развития внимания сверстников, которые занимаются *творчеством*.

Анализируя динамику развития свойств внимания (рис. 1, 2) в различных видах деятельности, отметим, что с возрастом количество ошибок уменьшается, а концентрация и объем внимания возрастают. Исключение составили школьники контрольной группы (15 и 17 лет). Они допустили больше ошибок, чем школьники на 1 год младше.

Футбол, хоккей, баскетбол объединяет то, что это командные виды спорта, которые требуют максимального напряжения внимания. Игрокам важно уметь видеть своих партнеров, соперников, окружающую обстановку на поле. Реагировать на быструю смену ситуации, анализировать, решать тактические задачи и выполнять сложные действия.

Наши данные подтверждают результаты исследований, близких по тематике и проведенных ранее. Так, например, С.А. Сунцов установил, что *концентрация и распределение внимания* у подростков, занимающихся спортивными единоборствами, выше этих показателей у детей, не занимающихся спортом [15]. Получается, что школьники, занимающиеся индивидуальными видами спорта, имеют также более высокий уровень развития свойств внимания.

А.Х. Карданов и Е.В. Карданова провели исследование среди спортсменов командных, силовых видов спорта и спортсменов различных единоборств. По их данным спортсмены различных спортивных специализаций имеют различный уровень выраженности свойств внимания (концентрации, объема, распределения, переключения). Они считают, что спортивная деятельность накладывает существенный отпечаток на развитие именно тех особенностей внимания, которые необходимы для достижения успеха в избранном виде спорта [2].

Однако в исследовании Д.В. Поляничкова не выявлено принципиальных различий в развитии свойств внимания у юных хоккеистов и школьников, не занимающихся спортом. У юных хоккеистов 7–17 лет в условиях многолетнего тренировочного процесса показатели внимания (объема, концентрации, распределения и переключения) поступательно возрастают, что соответствует возрастной динамике аналогичных показателей школьников, не занимающихся спортом [11]. Эти результаты лишь частично согласуются с выводами данной работы. В нашем исследовании подтверждается возрастная динамика развития свойств внимания, но при этом установлены различия, отражающие более высокие показатели у спортсменов.

По результатам проведенного исследования можно отметить, что спортивная деятельность способствует развитию свойств *внимания*. Установленная структура изменений свойств внимания позволяет отметить, что у спортсменов, которые имеют систематические тренировки, показатели внимания выше по сравнению со сверстниками, которые занимаются творчеством, и теми учащимися, которые

не включены во внеучебную деятельность. Команды обладают своими особенностями в развитии внимания, обусловленными спецификой тренировочного процесса.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Изд. центр «Академия», 2000. 288 с.
2. Карданов А.Х., Карданова Е.В. Сравнительная характеристика проявления свойств внимания у спортсменов различных специализаций // Научный журнал. Вестник магистратуры 2016. № 6(57). Т. II. С. 84-86
3. Кашапов М.М., Огородова Т.В., Токарева В.Б. Локус контроля и эмоциональный интеллект в деятельности спортсменов // Материалы XI Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием по психологии спорта и физической культуры «Рудиковские чтения-2015». М.: РГУФКСМиТ, 2015. С. 93-95. ISBN 978-5-905760-45-7.
4. Кашапов М.М., Воскресенский А.М. Когнитивные компоненты творческого процесса в конфликте спортсменов // Курский научно-практический вестник Человек и его здоровье. 2017. № 3. С. 124-128.
5. Кашапов М.М., Огородова Т.В., Тимофеева Л.В. Личностные особенности гимнастов, выступающих в индивидуальных и групповых упражнениях, в условиях нестандартных ситуаций // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2017. Т. 21. С. 28-35.
6. Кашапов М.М., Серафимович И.В., Огородова Т.В. Метакогнитивное обоснование ситуативности/надситуативности мышления в качестве критерия оценки решения проблемных ситуаций в коммуникациях // Ученые записки Казанского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2015. Т. 157, кн. 4. С. 189-202.
7. Кашапов М.М. Специфика творческого мышления субъекта // Субъектный подход в психологии / под ред. А.Л. Журавлева, В.В. Знакова, З.И. Рябикиной, Е.А.Сергиенко. М.: Ин-т психологии РАН, 2009. С. 599-611.
8. Кашапов М.М., Шаматонова Г.Л., Кашапов А.С., Отставнова И.В. Ресурсность мышления как средство реализации творческого потенциала личности // Интеграция образования. 2017. Т. 21, № 4. С. 683-694.
9. Мельников М.В. Психология: учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1987. 336 с.
10. Найдиффер Р.М. Внимание в спорте. // Психология внимания: хрестоматия / ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романов. М: АСТ: Астрель, 2008. С. 584-616.
11. Поляничков Д.С. Методика формирования игрового внимания у юных хоккеистов 11-12 лет: дис. ... канд. пед. наук. Омск, 2006. 154 с.
12. Психология физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / А.В. Родионов, В.Ф. Сопов, В.Н. Непопалов и др.; под ред. А. В. Родионова. М.: Издательский центр «Академия», 2010. 368 с.
13. Рудик П.А. Психология. Учебник для ин-тов физической культуры. Издание 2-е испр. и доп. М.: ФиС, 1964. 462 с.
14. Сафонов В.К. Психология в спорте: теория и практика // СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2013. 232 с.
15. Сунцов С.А. Характеристика свойств внимания спортсменов-единоборцев 12 лет // Вестник С(А)ФУ. Серия: Естественные науки. 2013. № 2. С. 96-101.
16. Тихонина В.С., Огородова Т.В. Динамика развития свойств внимания у юных футболистов // Материалы XI Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием по психологии спорта и физической культуры «Рудиковские чтения – 2015». М.: РГУФКСМиТ, 2015. С. 112-115.
17. Шамардин А.А. Комплексная функциональная подготовка юных футболистов. Монография. Саратов: Научная Книга, 2008. 239 с.
18. Burton D., Raedeke T. Sport psychology for coaches // Champaign, IL: Human Kinetics, 2008. 304 с.

Поступила в редакцию 10.01.2019

Кашапов Мергалис Мергалимович, доктор психологических наук, профессор,
заведующий кафедрой педагогики и педагогической психологии
E-mail: smk007@bk.ru

Огородова Татьяна Вячеславовна, кандидат психологических наук,
доцент кафедры педагогики и педагогической психологии
E-mail: shtak@bk.ru

Тихонина Валерия Сергеевна, магистрант
E-mail: leryn15@mail.ru

ФГБОУ ВО «Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова»
150000, Россия, г. Ярославль, ул. Советская, 14

M.M. Kashapov, T.V. Ogorodova, V.S. Tikhonina

PARTICULAR PROPERTIES OF ATTENTION OF SCHOOLCHILDREN ENGAGED IN SPORTS AND CREATIVE ACTIVITIES

High level of attention is crucial in big-time sports, therefore studying its development at the early stages of athletes training, as well as influence of regular exercise on perfecting attention peculiarities, is of primary importance. The work deals with theoretical aspects of attention in sporting activities and presents the results of empirical research of technologies for developing attention (concentration and capacity) of school students engaged in sports in comparison with others. The purpose of this work is to identify the characteristics of the development of attention properties in athletes who have regular training, as compared to schoolchildren who do not play sports. As a result of the study, a positive effect of systematic sporting activities on the development of attention has been established, with athletes having considerably higher levels of it. It has also been discovered that they surpass their peers who go in for creative activities. At the same time, it is shown that team sportsmen have their own peculiarities in the attention development, due to the specifics of the sports and training process.

Keywords: attention, volume, concentration, sports activity, athletes, schoolchildren, creative activity.

Received 10.01.2019

Kashapov M.M., Doctor of Psychology, Professor, Head of the Department of Pedagogy and Educational Psychology

E-mail: smk007@bk.ru

Ogorodova T.V., Candidate of Psychology, Associate Professor at Department of Pedagogy and Educational Psychology

E-mail: shtak@bk.ru

Tikhonina V.S., master degree student

E-mail: leryn15@mail.ru

Yaroslavl State University

Sovetskaya st., 14, Yaroslavl, Russia, 150000