

СРАВНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОПЕРАТИВНОЙ ПАМЯТИ И НЕПРОИЗВОЛЬНОГО ПЕРЕКЛЮЧЕНИЯ ВНИМАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ РАЗНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Ю.А. Дубинкина¹, Л.Н. Рогалева²

¹Россия, Екатеринбург, ФГАОУ ВПО «УрФУ имени первого Президента России Б.Н.Ельцина»

E-mail: dubinkina-yuliya@mail.ru

²Россия, Екатеринбург, ФГАОУ ВПО «УрФУ имени первого Президента России Б.Н.Ельцина»

E-mail: Людмила Рогалева liudmila.rogaleva@yandex.ru

Аннотация: Цель исследования – сравнить и оценить уровень оперативной памяти и переключаемость внимания у спортсменов высшего мастерства.

Ключевые слова: когнитивная психология, когнитивные ресурсы, спортивная подготовка.

Актуальность.

Тренеры при подготовке спортсменов к соревнованиям обращают внимание на создание физического, технического, функционального ресурсов, не уделяя достаточно времени развитию и формированию когнитивно-психологического ресурса. Когнитивный компонент редко исследуется в области психологии спорта. Обращение исследователей к проблеме когнитивной сферы личности спортсмена позволяет обратить внимание на ее не разработанность для теории и методики спортивной тренировки. На основе краткого анализа научной литературы и результатов наших предварительных исследований можно заключить о необходимости формирования когнитивно-психологического ресурса у спортсменов, которое, по нашему мнению, должно осуществляться в рамках психолого-педагогического обеспечения подготовки спортсменов в системе многолетней спортивной тренировки – на всех этапах подготовки. На начальных этапах занятий спортом задачей будет формирование когнитивно-психологического ресурса спортсмена. На последующих этапах задачи будут заключаться в его реализации на тренировках и соревнованиях и его пополнении.

Процессы ощущения, восприятия, внимания, мышления, памяти активно участвуют в обработке информации и обеспечивают соответствие действий тактическим и стратегическим задачам деятельности. Спортсмен стремится к восприятию значимой информации, проводит мысленный анализ и синтез, применяя логическое или творческое мышление.

Когнитивная функция «ощущение» влияет на формирование образа двигательного действия и способствует эффективному совершенствованию двигательных навыков спортсменов в процессе подготовки. Наряду с ощущениями, образ двигательного действия, его становление и закрепление обусловлены особенностями памяти. В ходе освоения новых движений спортсмен опирается на ведущий вид памяти.

Форма представления образовательного материала и решаемая образовательная задача обусловлены проявлениями:

- зрительной памяти (например, как целенаправленное запоминание пространственно-временных параметров движения, особенностей техники соперника и т.д.);
- слуховой памяти (спортсмену требуется запомнить установку тренера, темпоритмическую характеристику движения, теоретический материал и другие);
- двигательной памяти (требуется запомнить параметры исполнения физического упражнения, воспроизведения технику приема);
- словесно-логической памяти (как запоминание и воспроизведение необходимой информации в логических взаимосвязях);
- эмоциональной памяти (т.е. информации эмоционально-чувственной сферы спортсмена) [2].

Развитие когнитивных способностей обусловлено особенностями организации процесса логического запоминания, который характеризуется наличием ряда этапов: осознание цели запоминания; понимание смысла запоминаемого; содержательный анализ материала; формирование образа действия и деятельности;

Процесс развития когнитивных функций спортсменов опирается на такие психолого-педагогические подходы, которые актуализируют эффективность деятельности через качественные параметры когнитивной активности в процессе учебно-тренировочных занятий.

Таким образом изучение когнитивного ресурса и способов его повышения является актуальным в наши дни.

Цель исследования- изучить методы анализа когнитивных способностей спортсменов и оценить когнитивный ресурс спортсменов высшего мастерства.

Методы и организация исследования. В исследовании когнитивного ресурса приняли участие 15 студентов-спортсменов УрФУ. Спортивные разряды опрошенных от 1взрослого до МС. Респонденты являются представителями таких видов спорта как: лыжные гонки, тяжелая атлетика, волейбол, баскетбол, художественная гимнастика, единоборства, скалолазание.

Переключаемость внимания (произвольная и не произвольная) у спортсмена и его свойства: устойчивость, концентрация, распределение, объем и переключение могут значительно влиять на соревновательную деятельность. В рамках изучения когнитивного ресурса оценили переключаемость респондентов по методике «Пирамида-тоннель»(Рисунок 1), представленной в методических рекомендациях А.Ю. Гиринской [2].

В ходе анализа получили следующие результаты: спортсмены, являющиеся представителями игровых видов спорта, имеют более высокий показатель удержания внимания на фоне усталости определенного изображения при волевом усилии (от 40с до 1 мин, против 10-20с у представителей единоборств и других сложно координационных видов спорта). У баскетболистов также отмечается более низкий показатель непроизвольного переключения внимания за первую минуту и на фоне усталости (3-4 раза в среднем против 9-12 раз – за первую минуту; 5-6 раз против 10-16 раз – на фоне усталости), по сравнению с представителями сложно координационных видов спорта, тяжелой атлетики, циклических видов спорта.

Исходя из полученных данных можно сделать вывод, что концентрация внимания и непроизвольная переключаемость как свойства лучше развиты у представителей игровых видов спорта. Тренировать данный компонент когнитивного ресурса можно включением в тренировочный процесс упражнений из видов спорта, описанных ранее. Тренировать и развивать свойства внимания необходимо, так как внимание влияет на психическую деятельность спортсмена, а именно на процессы мышления, запоминания и воображения.

Кроме свойств внимания когнитивный ресурс включает в себя процессы запоминания. Оперативная память студентов оценивалась по методике «Шкалы», представленной в методических рекомендациях А.Ю. Гиринской [2].

Задача испытуемых состояла в высчитывании и запоминании показателей шкал приборов и вычислении суммы показателей в определенной последовательности, указанной в методе.

У 45 % опрошенных показатель оперативной памяти находится на среднем уровне, высокий уровень запоминания показали 9 % студентов, ниже среднего – 18%, хороший – 27%. Зависимости показателей оперативной памяти от вида спортивной деятельности в ходе эксперимента выявлено не было. Спортсмены одного вида спорта проявляют различные уровни оперативной памяти. Анализируя полученные результаты можно сделать вывод, что показатель оперативной памяти – это сугубо индивидуальная особенность человека, которая не развивается и не тренируется в ходе спортивной деятельности, то есть уровень оперативной памяти необходимо тренировать другими способами.

Заключение. Когнитивная психология как наука включает в себя изучение процессов мышления, памяти, переключения внимания и многих других. Проведя исследование некоторых из них, мы выяснили, что оперативная память и ее уровень является строго индивидуальным показателем и не зависит от вида спортивной деятельности. Показатели

переключаемости и концентрации внимания посредством волевого усилия преобладают у представителей игровых видов спорта.

ЛИТАРАТУРА

1. Беданокова Л.Ш. Влияние физических нагрузок на когнитивные функции студентов / Л.Ш. Беданокова. -
2. Гиринская Ю.А. Когнитивная сфера спортсмена (теория и практика) : методические рекомендации / А.Ю. Гиринская, Н.В. Кухтова, Е.В. Мельник, В.Г. Савицкий. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2018. – 75с.
3. Диких К. В., Бабушкин Г. Д. Когнитивно-психологический ресурс в структуре соревновательной деятельности спортсмена // ОНВ. 2010. №4 (89). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kognitivno-psihologicheskij-resurs-v-strukture-sorevnovatelnoy-deyatelnosti-sportsmena> (дата обращения: 20.11.2019).
4. Ильин Е. П. Психомоторная организация человека / Е.П. Ильин. – Спб. : Питер, 2003, - 384с.
5. Харитонов Л. Г., Павлова Н. В. Динамика психофизиологических показателей у хоккеистов на физическую нагрузку субмаксимальной мощности // Человек. Спорт. Медицина. 2012. №42 (301). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dinamika-psihofiziologicheskikh-pokazateley-u-hokkeistov-na-fizicheskuyu-nagruzku-submaksimalnoy-moschnosti> (дата обращения: 15.11.2019)

COMPARISON OF THE LEVEL OF COMPONENTS OF THE COGNITIVE RESOURCE OF ATHLETES OF THE HIGHEST SPORTS SKILL OF DIFFERENT SPORTS

Y.A. Dubinkina¹, L.N. Rogaleva²

¹Russia, Yekaterinburg, Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education «Ural Federal University named after the first President of Russia B.N.Yeltsin»

E-mail: dubinkina-yuliya@mail.ru

²Russia, Yekaterinburg, Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education «Ural Federal University named after the first President of Russia B.N.Yeltsin»

E-mail: Lyudmila.Rogaleva@yandex.ru

Abstract: The aim of the study is to compare and evaluate the level of RAM and switching attention among athletes of higher skill.

Key words: cognitive psychology, cognitive resources, sports training.