

Увага як динамічна характеристика психологічної підготовленості гандбольних воротарів*Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

Постановка проблеми. Сьогодні в теорії і практиці спорту особливе значення надається питанням раціональної побудови тренувального процесу, оптимізація якого неможлива без урахування і знання індивідуальних особливостей тих, хто займається. При цьому недостатньо уваги приділяється дослідженню психофізіологічних особливостей спортсмена. Зокрема, до теперішнього часу майже відсутні роботи з дослідження впливу змагального навантаження на прояв таких важливих психологічних характеристик, як об'єм, стійкість та інтенсивність уваги.

Від уміння вчасно мобілізувати свої сили й увагу на змаганнях (наприклад захист воріт у гандболі) залежить успішність виконання змагальної дії. Запізнення або поспішність у мобілізації сил можуть призвести до негативних наслідків і програшу змагань [2; 3].

У зв'язку з цим важливим і актуальним є дослідження особливостей прояву уваги на етапах підготовки й участі спортсменів у змаганнях.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема безпосередньої психологічної підготовки спортсменів до змагань вивчалась багатьма авторами. На особливу важливість її ролі для успішного виконання будь-якої діяльності вказується в роботах таких авторів, як Н. Ф. Добринін, А. І. Розов, С. Л. Рубінштейн, Л. Б. Єрмолаєв-Томін, К. К. Платонов та ін. [4]. У їх роботах доказано, що спортивна діяльність вимагає від спортсмена при виконанні певних вправ і дій постійної направленості і зосередженості уваги. Окремі автори вказують на важливість розминки, що, на їх погляд, сприяє кращій концентрації уваги спортсмена перед змаганням.

Г. Д. Горбунов описав динаміку уваги після навантаження, а Пуні теоретично обґрунтував і на численних прикладах підтвердив необхідність введення перед змаганням спеціального етапу відволікання уваги від всього "зайвого" [4].

Увага – це не самостійний психічний процес, але організує інші психічні процеси і є обов'язковою умовою професійної діяльності. Увага – це зосередженість свідомості та спрямованість психологічної діяльності людини на будь-яких об'єктах. Основні характеристики уваги – об'єм, стійкість, інтенсивність розподіл, перемикання [4; 5].

Об'єм уваги – це кількість об'єктів, як можуть одночасно бути у сфері уваги людини.

Стійкість – характеризується привертанням уваги до одного і того ж об'єкта або одного і того ж завдання. Стійкість істотно підвищується, якщо людина активно взаємодіє з об'єктом, вивчає його, а не безпосередньо на нього дивиться.

Розподіл – суб'єктивна здатність людини утримувати в центрі уваги визначену кількість різно-рідних об'єктів одночасно. Ця якість дає змогу здійснювати зразу декілька дій, зберігаючи їх у полі зору.

Перемикання визначається швидкістю переходу від одного виду діяльності до іншого. Такий перехід завжди супроводжується деякою нервовою напругою, яка знімається вольовим зусиллям.

У гандболі вся психічна діяльність гравців, зокрема воротаря, повинна бути направлена на виконання певної дії, захисту воріт, де об'єм, стійкість та інтенсивність уваги є якісними показниками стану мобілізаційної готовності на етапі підготовки й участі до змагання [1; 2; 5].

Мета дослідження. Наше дослідження мало за мету визначити значимість уваги та її динаміку протягом змагального матчу у воротарів різного віку і кваліфікації.

Вирішення поставленої мети здійснювалось за допомогою таких **завдань**:

1. Дослідити властивості уваги гандбольних воротарів різного віку і спортивної кваліфікації.
2. Визначити ступінь її коливання протягом змагального матчу.

Для розв'язання поставлених завдань, а саме визначення властивостей уваги і ступеня впливу на них тренувальних і змагальних навантажень використовували метод коректурних проб (**буквений варіант**). Цей метод простий у використанні й дає змогу визначити властивості уваги за кількістю переглянутих букв і кількістю зроблених помилок.

Виклад основного матеріалу дослідження. Експериментальне дослідження проводилось в умовах змагань місцевого масштабу. В експерименті брали участь дванадцять спортсменів-воротарів, які, відповідно, були поділені на дві групи: старшу – віком 17–20 років і середню – 14–15. Кваліфікація воротарів старшої вікової групи відповідала рівню КМС і I спортивного розряду, воротарі середньої вікової групи мали II і III спортивні розряди.

Дослідження показників властивостей уваги воротарів у ситуаціях, пов'язаних зі змагальною діяльністю, – до розминки, після розминки, після першого і другого таймів представлені у табл. 1 і 2.

Таблиця 1

Показники точності уваги воротарів під час змагального матчу

Вікова група	Фоновий показник	До розминки	Після розминки	Після I тайму	Після II тайму
14–15 років	0,89	0,85	0,93	0,90	0,84
17–20 років	0,93	0,89	0,90	0,96	0,97

Аналіз результатів коректурних проб воротарів різних вікових груп і спортивної кваліфікації показав, що якість роботи “на увагу” молодших воротарів була найнижчою до розминки. Після розминки, під впливом емоційного збудження, показники точності роботи “на увагу” покращилися, кількість помилок зменшилась, а кількість переглянутих знаків (об’єм уваги) підвищилась.

Надалі під впливом змагального навантаження, вже після першого змагального тайму надійність (точність) роботи дещо погіршується і після змагань її показники стають навіть нижчими від фонових. Це свідчить про те, що молодші спортсмени ще не мають відповідного змагального досвіду, спортивні змагання для них є серйозним психологічним випробуванням, яке негативно позначається на психічному стані та якості змагальної діяльності.

У воротарів старшого вікової групи, навпаки, рівень точності коректурної проби “на увагу”, порівняно з фоновими, до і після розминки був нижчим, але після першого тайму і до кінця змагального матчу він значно покращився. Це свідчить про те, що старші спортсмени вміють вчасно зосередитись і мобілізуватись на змагальну гру.

Таблиця 2

Показники інтенсивності уваги воротарів під час змагального матчу

Вікова група	Фоновий показник	До розминки	Після розминки	Після I тайму	Після II тайму
14–15 років	212,0	218,3	238,4	214,3	202,4
17–20 років	242,0	244,6	258,2	264,4	238,2

Як свідчать дані табл. 2, у воротарів 14–15 років інтенсивність уваги була найвищою після розминки, але до кінця змагального матчу вона поступово знижується, і після змагань на 10 ум. од. була нижчою від фонових показників. Відсутність досвіду участі у відповідальних змаганнях, сильний вплив різних сторонніх чинників негативно впливає на психіку спортсменів, викликає сильне психічне напруження й утруднює можливість зосередитись під час змагального матчу.

У спортсменів старшого віку і вищої спортивної кваліфікації інтенсивність уваги перед змагальним матчем зростає поступово і лише після закінчення змагань різко падає. Це може відбуватися як під впливом змагального стомлення, так і під впливом емоційного розслаблення, тобто зниження мобілізаційної готовності. Отримані результати свідчать про те, що спортсмени старшого віку і вищої спортивної кваліфікації здатні тривалий час підтримувати інтенсивність уваги на високому рівні і вести спортивну боротьбу до кінця матчу.

Висновки

1. За результатами коректурних проб встановлено, що стійкість і концентрація уваги воротарів на змаганнях – величина непостійна, залежить від багатьох факторів і передусім від віку і кваліфікації спортсмена.

2. Визначення інтенсивності й стійкості уваги за допомогою коректурних тестів допомагає контролювати стан мобілізаційної готовності спортсмена перед змаганням. Високий рівень інтенсивності і стійкості уваги перед початком змагального матчу свідчить про психологічну готовність спортсмена до змагальної діяльності.

Література

1. Игнатьева В. Я. Гандбол: Учеб. пособ. для ин-тов физ. культуры.– М.: ФиС, 1983.
2. Латышкевич Л. А. Исследование путей повышения эффективности подготовки вратаря в игре гандбол: Автореф. дисс. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту.– К., 1975.
3. Латышкевич Л. А., Турчин И. Е., Маневич Л. Р. Гандбол: Учеб. пособ. для ин-тов физ. культуры.– К.: Вища шк., 1988.
4. Психологические проблемы предсоревновательной подготовки квалифицированных спортсменов: Сб. науч. тр.– Л.: ЛНИИФК, 1977.
5. Ратианидзе А. Л., Марищук В. Л. Игра гандбольного вратаря.– М.: ФиС, 1981.

Анотації

У статті за допомогою коректурних проб визначено ступінь впливу змагального навантаження на показники точності та інтенсивності уваги і її коливання протягом змагального матчу в гандбольних воротарів різного віку і кваліфікації.

Ключові слова: *увага, психологічна підготовка, воротарі, гандбол.*

В статье с помощью корректурных проб определена степень влияния соревновательной нагрузки на показатели точности и интенсивности внимания и их колебания на протяжении состязательного матча у гандбольных вратарей разного возраста и квалификации

Ключевые слова: *внимание, психологическая подготовка, вратарь, гандбол.*

In this article by proof-reading tests certainly degree of influencing of the competition loading on the indexes of exactness and intensity of attention and its oscillation during a competition match for the goalkeepers of handballs of different age and qualification.

Key words: *attention, psychological preparation, goalkeeper, handball.*