

**А. Ю. Гиринская**

*Витебский государственный университет имени П. М. Машерова,  
Витебск, Беларусь*

## **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ИНТЕРФЕРЕНЦИИ ВНИМАНИЯ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ**

В статье отражена программа построения системы взаимоотношений в системе «тренер—психолог». Представленные занятия позволяют посредством предупреждения интерференции внимания юных спортсменов минимизировать их ошибочную деятельность в учебно-тренировочном процессе и повысить успешность выступлений на соревнованиях.

**Ключевые слова:** детско-юношеский спорт; интерференция; ошибки внимания; спортивная деятельность; спортсмены; тренер-преподаватель.

Табл. 1. Библиогр.: 10 назв.

**A. Yu. Girinskaya**

*Vitebsk State University named after P. M. Masherov, Vitebsk, Belarus*

## **WARNING OF THE INTERFERENCE OF ATTENTION IN CHILDREN'S AND YOUTH SPORTS**

The article reflects the program for constructing a system of relationships in the coach—psychologist system. Presented classes allow, by preventing interference of attention of young athletes, to minimize their erroneous activity in the training process and increase the success of performances at competitions.

**Key words:** children's and youth sports; interference; attention errors; sports activities; athletes; trainer-teacher.

Table. 1. Ref.: 10 titles.

**Введение.** Многие исследователи (В. М. Аллахвердов, Д. Н. Волков, В. А. Гершкович и др.) обращают внимание на когнитивные ошибки или «барьеры» в спорте — внезапные нарушения в технике доведенных до автоматизма двигательных навыков [1].

Одним из таких «барьеров» в спорте является интерференция внимания. Эффект интерференции — феномен снижения показателей эффективности нового поведения после выполнения дополнительной задачи; взаимоподавление одновременно выполняемых процессов (прежде всего относящихся к познавательной сфере), обусловленное ограниченным объемом распределяемого внимания. В психологии ключевым фактором интерференции считают сходство заданий, а в нейробиологии — интервал времени между заданиями.

Предупреждению «барьеров» отводится значимая роль. Например, в школе учитель предупреждает интерференцию, точно отграничивая один способ действия (решение задачи) от другого. Он обращает внимание школьников на то, что данную задачу нельзя решить стандартно. Следуя данному примеру, можно говорить о том, что и тренер способен предупредить интерференцию, помогая спортсмену концентрировать внимание на изучаемом движении.

Также не следует забывать и об эмоциональном компоненте двигательного действия. Как позитивные, так и негативные эмоции могут существенно повлиять на психологический настрой спортсмена при выполнении упражнений. Поэтому тренерам и спортсменам необходимо обратить особое внимание на различные способы, которые помогут минимизировать нежелательные эмоциональные состояния и настроиться на выполнение упражнений. Эффективными и проверенными являются методы саморегуляции (О. А. Конопкина, О. Микшик, В. И. Моросанова, А. О. Прохорова) [2].

**Основная часть.** Оптимального эмоционального состояния можно достичь, прибегнув к дыхательным упражнениям, нейромышечной регуляции (упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц), идеомоторной тренировке (по А. В. Алексееву), аутогенной тренировке (по И. Х. Шульцу) [3].

В частности, идеомоторная тренировка как прием мысленного проигрывания предстоящей деятельности позволяет значительно сократить время формирования сложного двигательного навыка, корректировать ошибки в сформированных навыках и снизить вероятность их возникновения. При идеомоторном подходе к совершенствованию спортивной техники на первом месте стоит психическое начало — точный мысленный образ движения, который лишь вторично исполняется физически [4].

Аутогенная тренировка определяется последовательным самоулучшением различных ощущений телесности (чувства тяжести и тепла в конечностях, чувства тепла в области солнечного сплетения, в области сердца), что способствует самонастройке, концентрации внимания и преодолению неуверенности, страха [5]. Лабораторные эксперименты и эксперименты в условиях спортивной деятельности борцов (Л. Н. Радченко) подтвердили научность и практичность традиционной по И. Х. Шульцу аутогенной тренировки [6].

К достоинствам аутогенной тренировки как одного из способов, способствующего предупреждению или снижению интерференции внимания спортсменов, можно отнести следующее:

- обучение методу и его совершенствование доступны каждому спортсмену;
- это метод не только регуляции, но и саморегуляции, необходимой спортсмену в соревновании;
- очевидны два основных психологических механизма аутогенной тренировки: сосредоточение внимания и воспроизведение образов прошлого опыта [6].

Недостатки аутогенной тренировки: обучение аутогенной тренировке и применение ее в спортивной деятельности требует от спортсмена понимания необходимости и эффективности данного метода саморегуляции как фактора построения спортивной карьеры. Зачастую данный метод спортсменами игнорируется. Одной из причин может служить отсутствие психологического просвещения либо неполное донесение информации до спортсменов.

Внимание спортсменов различных видов спорта, как направленность и сосредоточенность их психической деятельности, может быть улучшено в ходе тренировочных занятий. Следует отметить, что внимание — это необходимое условие действий, выполняющихся по типу реакции, т. е. мгновенно в ответ на появление соответствующих раздражителей. Данные условия характерны для такого вида спорта, как единоборства.

Без сосредоточения и распределения внимания на положениях и действиях противника невозможно быстро реагировать собственными действиями и движениями. Поэтому все упражнения для развития быстроты реакции служат одновременно и упражнениями для улучшения свойств внимания спортсмена, так как позволяют распределять внимание на двух, практически почти одновременных,

моментах: появлении раздражителя (например, ударе противника) и начале собственного ответного действия.

Для изучения особенностей проявления интерференции внимания в детско-юношеском спорте в зависимости от индивидуально-типологических свойств юных спортсменов (помехоустойчивости, мотивационно-волевой сферы, способности к саморегуляции, темперамента) было проведено исследование. В психодиагностический инструментарий вошли: опросник «Мотивация спортивной деятельности» Е. А. Калинина [7], опросник «Изучение волевого самоконтроля» А. Г. Зверкова, Е. В. Эйдман [8], опросник «Помехоустойчивость» Е. В. Силич, Е. В. Мельник [9], методика «Прогноз» Т. А. Немчина, опросник «Стиль саморегуляции поведения человека» В. И. Моросановой, опросник «Формально-динамические свойства индивидуальности» В. М. Русалова [10], компьютерная психодиагностическая программа PROFIL-AS В. Г. Сивицкого, Е. В. Силич, Е. В. Мельник и В. И. Зинкевич для определения индивидуального профиля асимметрии спортсменов.

В исследовании приняло участие 106 спортсменов в возрасте 17-18 лет, имеющих различный квалификационный разряд в таких видах спорта, как единоборства (дзюдо, таэквандо, борьба, вольная борьба, каратэ, греко-римская борьба, тяжелая атлетика); циклические виды спорта (водное поло, плавание, легкая атлетика, стрельба, биатлон); спортивные игры (хоккей, футбол, баскетбол, волейбол, гандбол).

Установлено, что интерференция внимания у спортсменов взаимосвязана со способностью к детализированному продумыванию способов своих действий и поведения для достижения намеченных целей, мотивом общения и нервно-психической неустойчивостью в стрессе. При увеличении объема внимания у спортсменов возрастает активность, работоспособность, стремление выполнить намеченное, несмотря на преграды на пути к цели.

С опорой на данные, полученные в результате проведенного исследования, была разработана программа, которая позволит минимизировать ошибочную деятельность в детско-юношеском спорте.

Цель программы — предупреждение возникновения интерференции внимания у юных спортсменов в процессе тренировки.

Задачи программы: развить объём, точность, устойчивость, переключение, мобилизационную готовность внимания; развить волевою сферу; обучить методам саморегуляции.

Программа предназначена для педагогов-психологов, спортивных психологов, тренеров-преподавателей, детей, посещающих детско-юношеские спортивные школы, училища олимпийского резерва. Данная программа подразумевает активную позицию сотрудничества тренера-преподавателя и педагога-психолога в учебно-тренировочном процессе с целью создания благоприятных условий для развития и становления юных спортсменов.

Занятия структурированы таким образом, что три блока: разминка (упражнения на мобилизацию внимания спортсменов), основной блок (упражнения на развитие основных свойств внимания) и завершающий блок (упражнения на обучение саморегуляции), — могут быть проработаны в течение 15—20 минут. В качестве основы предложены 8 занятий, которые с периодичностью двух раз в неделю могут быть модифицированы и повторно проведены для закрепления полученных результатов.

Упражнения ориентированы как на работу в группах, так и на индивидуальные тренировки. Группа может включать 6—10 человек. Представленные упражнения могут выполняться в начале тренировки (упражнения на мобилизацию внимания, развитие его объема, концентрации, устойчивости и переключаемости) в качестве разминки, могут включаться непосредственно в сам процесс, а в конце, в качестве завершения тренировочного процесса желательно использовать упражнения на саморегуляцию (аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, мышечная релаксация). Упражнения, включенные в программу, предназначены для спортсменов разных видов спорта (таблица 1).

Т а б л и ц а 1 — Схема предупредительных занятий ошибочной деятельности в детско-юношеском спорте

Номер занятия	Блок	Целевой объект
1	разминка	мобилизация внимания
	основной	развитие концентрации внимания
	завершающий	разучивание движений через мысленный образ
2	разминка	мобилизация внимания
	основной	развитие объема и сосредоточенности внимания
	завершающий	обучение саморегуляции, мышечной релаксации

Окончание таблицы 1

3	разминка	мобилизация внимания
	основной	развитие устойчивости внимания
	завершающий	разучивание движений через мысленный образ
4	разминка	мобилизация внимания
	основной	развитие переключения внимания
	завершающий	обучение саморегуляции, расслаблению
5	разминка	мобилизация внимания
	основной	развитие концентрации внимания
	завершающий	разучивание движений через мысленный образ
6	разминка	мобилизация внимания
	основной	развитие объема внимания
	завершающий	обучение саморегуляции, расслаблению
7	разминка	мобилизация внимания
	основной	развитие устойчивости внимания
	завершающий	разучивание движений через мысленный образ
8	разминка	мобилизация внимания
	основной	развитие переключения внимания
	завершающий	обучение саморегуляции, расслаблению

**Заключение.** Анализ данных позволил сделать вывод, что интерференция наблюдается в том случае, когда при сосредоточении внимания на решении одной задачи человек отвлекается на решение других задач в силу недостаточного уровня развития объема внимания, и зависит от личностных особенностей юного спортсмена. Представленная схема занятий в качестве превентивных мер ошибочной деятельности юных спортсменов позволяет повысить их помехоустойчивость в тренировочном и соревновательном процессах, что способствует результативности детско-юношеского спорта.

**Список цитируемых источников**

1. Волков, Д. Н. Коррекция когнитивных ошибок у спортсменов высокой квалификации / Д. Н. Волков // Спорт. психолог. — 2013. — № 1 (28). — С. 32—38.
2. Моросанова, В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека / В. И. Моросанова. — М. : Дрофа, 1998. — 380 с.
3. Шульц, И. Г. Аутогенная тренировка / И. Г. Шульц : пер. с нем. С. Л. Дземешкевича ; под ред. В. Е. Рожнова. — М. : Медицина, 1985. — 32 с.

4. *Алексеев, А. В.* Как управлять своим вниманием перед стартом. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / А. В. Алексеев ; сост. и общ. ред. И. П. Волкова. — СПб. : Питер, 2002. — 306 с.

5. *Ильин, Е. П.* Психофизиология физического воспитания / Е. П. Ильин. — М. : Просвещение, 1983. — 178 с.

6. *Радченко, Л. Н.* Опыт аутогенной тренировки борцов. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Л. Н. Радченко ; сост. и общая ред. И. П. Волкова. — СПб. : Питер, 2002. — С. 250—253.

7. *Калинин, Е. А.* Опросник мотивации спортивной деятельности / Е. А. Калинин. — М. : ВНИИФК, 1962. — 15 с.

8. *Зверков, А. Г.* Диагностика волевого самоконтроля (опросник ВСК) / А. Г. Зверков, Е. В. Эйдман // Практикум по психодиагностике. Психодиагностика мотивации и саморегуляции. — М. : МГУ, 1990. — С. 116—124.

9. *Силич, Е. В.* Отношение спортсменов и тренеров к психологической подготовке / Е. В. Силич, Е. В. Мельник // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. — 2010. — Вып. 14 : у 4 т. — Львів. — Т. 1. — С. 298—303.

10. *Ильин, Е. П.* Дифференциальная психофизиология / Е. П. Ильин. — СПб. : Питер, 2001. — С. 256—264.

Материал поступил в редколлегию 25.04.2017

УДК 159.9:37.015.4

**Т. Д. Грицевич, Д. И. Жерко**

*Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка, Минск, Беларусь*

## **ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ РУКОВОДИТЕЛЕЙ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ**

В статье рассматриваются актуальные вопросы, связанные с особенностями поведения в конфликте руководителей учреждений образования. Описываются виды и стили конфликтного поведения, причины, предшествующие возникновению конфликтной ситуации. В работе представлены результаты исследования основных и преобладающих тенденций поведения в конфликте руководителей.

**Ключевые слова:** конфликт; конфликтное поведение; причины конфликта; стратегия конфликта; стиль конфликта.

Библиогр.: 5 назв.