

796.382.3

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ
ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ НА КОНЦЕНТРАЦИЮ
ВНИМАНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП ПО
БИЛЬЯРДНОМУ СПОРТУ

КОМАРОВА О.Е.

КАЛУЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ УНИВЕРСИТЕТ им.
К.Э.ЦИОЛКОВСКОГО

Аннотация: В статье предложена экспериментальная методика психофизической тренировки на концентрацию внимания для спортсменов тренировочных групп в бильярде. Практика тренировок и в соревновательной деятельности показала, что дети ведут себя по-разному, демонстрируя на тренировках и в соревнованиях разные результаты. Анализ научных исследований позволил констатировать зависимость результативности юных спортсменов от типа высшей нервной деятельности, в связи с чем была предложена экспериментальная методика, позволяющая поднять стрессоустойчивость юных спортсменов с неустойчивыми типами темперамента за счет выполнения специальных упражнений.

Ключевые слова: бильярд, стрессоустойчивость, сыгрывание плоского удара, концентрация внимания, тип темперамента, психофизическая тренировка.

796.382.3

EXPERIMENTAL METHOD OF APPLICATION OF
PSYCHOPHYSICAL TRAINING FOR CONCENTRATION OF ATTENTION
FOR ATHLETES OF TRAINING GROUPS IN BILLIARD SPORTS

KOMAROVA O. E.

KALUGA STATE UNIVERSITY named after K. E. TSIOLKOVSKY

Abstract: The article proposes an experimental method of psychophysical training for concentration of attention for athletes of training groups in billiards.

The practice of training and competitive activities has shown that children behave differently, demonstrating different results in training and competitions. The analysis of scientific research allowed us to state the dependence of the performance of young athletes on the type of higher nervous activity, and therefore an experimental technique was proposed that allows to increase the stress resistance of young athletes with unstable temperament types by performing special exercises.

Keywords: billiards, stress resistance, playing a flat kick, concentration of attention, type of temperament, psychophysical training.

Являясь около 10 лет тренером по бильярдному спорту, действующим спортсменом и имея разряд КМС по бильярдному спорту нами в процессе тренировок были сделаны наблюдения: на тренировках и в соревновательной деятельности многие дети показывают совершенно разный результат.

На тренировках можно наблюдать у определенной категории детей (назовем их группой А) что за счет повышенной чувствительности процесс освоения техники и тактики проходит значительно быстрее, они обладают наибольшим арсеналом ударов, улавливают мельчайшие тонкости в освоении приемов бильярдной игры. У другой категории детей (назовем их группой Б) процесс освоения техники и вариации ударов, наоборот, вызывает затруднения. Им сложнее уловить разницу в разнообразии бильярдных ударов, за счет чего арсенал приемов бильярдной игры у них значительно беднее, чем у ребят из группы А.

В соревновательной же деятельности, наоборот, дети из группы А начинают теряться, кажется, что их отвлекает буквально все, как внешние, так и внутренние факторы. Дети же из группы Б, напротив, в соревновательной деятельности показывают результат гораздо лучший, чем то, что они демонстрируют на тренировках. Они более стрессоустойчивы, на них гораздо меньше действуют внешние и внутренние раздражители.

В результате нами был проведен анализ литературы по концентрации внимания, а также литературы, акцентирующей свое внимание на уровне резистентности (стрессоустойчивости), было выявлено, что уровень стрессоустойчивости зависит от особенностей строения нервной системы, т.е. от типа высшей нервной деятельности, от темперамента. В научных источниках было найдено подтверждение тому, что у спортсменов с флегматическим и сангвиническим типом темперамента (для которого характерен достаточно высокий уровень резистентности) в стрессовых ситуациях, характеризующихся высокой психоэмоциональной напряженностью, срывы происходят гораздо реже. Они способны сохранять самообладание, поддерживать концентрацию внимания на высоком уровне и находиться в состоянии боевой готовности. Негативные же предстартовые состояния в большей степени характерны для спортсменов холерического и меланхолического типа темперамента, связано это с тем, что у данных спортсменов недостаточно развито такое свойство темперамента, как резистентность [2].

В данной работе было проведено исследование с целью понять, возможно ли спортсменам с низким уровнем стрессоустойчивости, за счет включения в тренировку дополнительных упражнений на концентрацию внимания, компенсировать слабые стороны личности и помочь раскрыть свой потенциал в соревновательной деятельности.

Для реализации поставленной цели было проведено экспериментальное исследование, в котором приняли участие 20 спортсменов бильярдистов из тренировочных групп 2 года обучения.

На констатирующем этапе эксперимента проводилась диагностика исходного уровня концентрации внимания перед контрольным зачетом по сыгрыванию плоского удара в бильярдном спорте, разработки содержания методики применения психофизической тренировки на концентрацию внимания для спортсменов тренировочных групп по бильярдному спорту. В самом начале эксперимента было проведено тестирование выполнения

технического приема (плоский удар методом бальной оценки). Анализ полученных данных позволил сделать заключение об однородности опытных групп. Таким образом, мы получили первичный материал для организации формирующего эксперимента. В экспериментальную группу мы определили спортсменов с холерическим и меланхолическим типом темперамента, имеющих недостаточную резистентность, что соответствует их типу ВНД. В контрольную группу мы определили спортсменов с сангвиническим и флегматическим типом темперамента и более высоким уровнем резистентности, что соответствует данному типу ВНД.

Формирующий этап эксперимента проводился с целью выявления эффективности программы методики применения психофизической тренировки на концентрацию внимания для спортсменов тренировочных групп по бильярдному спорту. Согласно предложенной методике в течении месяца и с контрольной, и с экспериментальной группой проводились дополнительные тренировки на концентрацию внимания. В неделю у спортсменов данных групп проводилось 5 тренировок по бильярдному спорту, в ходе которых, во второй половине занятия спортсмены выполняли дополнительные упражнения на концентрацию внимания.

Для тренировок нами были выбраны пять упражнений:

Упражнение 1. Безотрывное наблюдение основным зрением за одним неподвижным объектом (ничего не вижу по сторонам).

Упражнение 2. Безотрывное наблюдение за неподвижным объектом с периодическим кратковременным (чем короче, тем лучше) контролем переносом основного зрения на другой неподвижный объект, ситуацию, положение которой периодически меняется.

Упражнение 3. Безотрывное наблюдение за подвижным объектом (секундная стрелка) «ничего не вижу по сторонам».

Упражнение 4. Безотрывное наблюдение за подвижным объектом с одновременным контролем неподвижного объекта или ситуации, положение которых иногда изменяется.

Упражнение 5. Безотрывное наблюдение основным зрением за подвижным объектом с периодическим кратковременным переносом зрения на неподвижный объект, ситуацию, положение которых время от времени изменяется [1].

Особенности выполнения упражнений:

1. На каждой тренировке спортсмены выполняли по два упражнения.
2. Каждое упражнение выполняется сериями по одной минуте, в которой чередуются фазы наблюдения центральным зрением 10 сек. с фазами отдыха 5 сек. Отдых между сериями 30 сек.

На завершающем этапе экспериментальной работы осуществлялся сравнительный анализ показателей до и после проведения эксперимента. Делались выводы по результатам работы и разрабатывались методические рекомендации.

Полученные результаты по контрольной группе позволяют констатировать, что на начальном этапе эксперимента у всех занимающихся количество удачных попыток было несколько меньше, чем после проведения формирующего эксперимента. Положительная динамика по группе составила от 10 до 20%. Результаты контрольной группы также позволяют констатировать, что на начальном этапе количество удачных попыток у занимающихся было несколько ниже, чем в конце эксперимента. При этом анализ положительной динамики говорит о том, что она составила от 0 до 5%.

Среднее количество удачных попыток в экспериментальной группе составило $14,5 \pm 2,51$ в то время, как в контрольной этот показатель оказался $12,25 \pm 1,83$. Однако следует отметить, что в абсолютном отношении, полученные данные нельзя признать статистически достоверными. Поэтому был проведен расчет относительных показателей (процент удачно выполненных ударов по отношению к общему количеству), и полученные данные позволили констатировать, что результаты экспериментальной группы можно считать статистически достоверными ($t_{расч} = 2,71$; $P < 0,05$), в

то время как в контрольной группе статистическая достоверность полученных результатов не была подтверждена.

При использовании методики «Таблицы Шульте» [3], направленной на определение устойчивости внимания мы получили следующие данные. Результаты на начало учебного года не выявили существенных различий между показателями экспериментальной и контрольной групп.

Анализ результатов, полученных в конце учебного года, показал наличие положительной динамики в обеих группах, что отразилось в уменьшении количества времени на выполнение задания. В экспериментальной группе полученные данные указывают на определенные сдвиги в показателях концентрации внимания у семи из восьми занимающихся ($t_{расч} = 2,08-2,83$, $P < 0,05$). Положительные изменения есть и в контрольной группе, однако статистически достоверными можно считать только показатели у двоих занимающихся из восьми ($t_{расч} = 2,98$; $t_{расч} = 2,87$, $P < 0,05$).

Нами было выявлено положительное воздействие применения психофизической тренировки на концентрацию внимания и в экспериментальной и в контрольной группах. Однако, как мы видим, из данных в таблице, в экспериментальной группе результат оказался более высоким, чем в контрольной группе.

Исходя из результатов диагностики можно сделать вывод, что включение в тренировочный процесс дополнительных упражнений на концентрацию внимания позволит повысить уровень устойчивости внимания и увеличить спортивный результат на контрольных соревнованиях по сыгрыванию плоского удара в лузу.

Литература

1. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса [Текст] / Ю.В.Верхошанский. - М.: ФиС, 1985, с. 26-83.

2. Контроль мыслей. Тренировка внимания. Воображение. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.shooting-ua.com/books/book_270.htm.

3. Методика «Таблицы Шульте» [Текст] // Альманах психологических тестов. - М., 1995. - С.112-116.