

что материальные блага, доступные спортсменам, совсем не влияли на выбор их деятельности.

Существенное влияние на внутреннюю мотивацию у 63% спортсменов имеет чувство вовлеченности в спортивный процесс. 80% опрошенных также отметили чувство личного удовлетворения, возникающее при выполнении технически сложного элемента. Спорт дает реальную возможность поверить в свои силы.

Выводы

Существенную роль в поддержании мотивации к тренировкам играет тренер, большое значение спортсмены придают возможности тренироваться в комфортных и привычных для них условиях. Многие спортсмены занимаются спортом и мотивируются личными достижениями, не только на соревнованиях, но и в процессе тренировочной деятельности.

Список литературы

1. Rodionov A.V. Psihologiya fizicheskoj kul'tury i sporta: uchebnik dlya stud. vyssh. ucheb. zavedenij / A.V. Rodionov, V.F. Sopotov, V.N. Nepopalov i dr.; pod red. A.V. Rodionova. M.: Izdatel'skij centr «Akademiya», 2010. 368 p.
2. Deci E.L., Ryan R.M. Handbook of self-determination research. Rochester, New York, 2002. 348 p.
3. Guay R, Boggiano A.K., Vallerand R.J. Autonomy support, motivation, and perceived competence: Conceptual and empirical linkages. *Personality and Social Bulletin*, 27,643-650.2001.
4. Pelletier L.G., Fortier M.S., Vallerand R.J., Tuson K.M., Briere N.M., Blais M.R. Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 35-53.1995.
5. Mallett C., Kawabata M., Newcombe P., Otero-Forero A., Jackson S. Sport motivation scale-6 (SMS-6): A revised six-factor sport motivation scale // *Psychology of sport and exercise*. 2007. Vol. 8. № 5. P. 600-614.

СРАВНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФЛЮКТАЦИИ ВНИМАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ ЭКСТРЕМАЛЬНОГО ВИДА СПОРТА РАЗНОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ

Дубинкина Ю.А.

*Уральский федеральный университет имени первого
Президента России Б.Н. Ельцина, Екатеринбург,
e-mail: dubinkina-yuliya@mail.ru*

Целью данной работы является сравнение показателей произвольного переключения внимания спортсменов – скалолазов разных возрастов и различной спортивной подготовки.

При подготовке спортсменов к выступлениям внимание направлено на развитие физических, тактических, технических характеристик спортсменов. Психологическая подготовленность спортсменов зачастую оставляет желать лучшего. Развитием когнитивного и мотивационного ресурса занимаются единицы руководителей спортивных команд. На основании рассмотрения академической литературы еще результатов наших предварительных исследований вполне вероятно устроить вывод об не-

обходимости становления когнитивно-эмоционального ресурса у спортсменов, что, согласно нашему суждению, нужно воплотить в жизнь во рамках психолого-педагогического обеспечения подготовки спортсменов во концепции многолетней спортивной тренировки – в безусловно всех ступенях подготовки.

Процесс формирования когнитивных функций спортсменов базируется на подобные психолого-педагогические подходы, которые актуализируют продуктивность деятельности посредством качественных характеристик когнитивной деятельности в ходе учебно-тренировочных занятий.

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

Цель исследования – изучить метод анализа когнитивных способностей спортсменов и оценить когнитивный ресурс переключения внимания спортсменов разного уровня подготовки (группы НП-1, НП-2, ТГ-1,2, СС).

Материалы и методы. В исследовании когнитивного ресурса приняли участие 35 спортсменов-скалолазов СШОР Горных видов спорта. Спортивные разряды опрошенных от б/р до МС.

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», представленной в методических рекомендациях А.Ю. Гириной [1].

Результаты. В ходе анализа получили следующие результаты. Произвольное переключение внимания у спортсменов от 3 взрослого разряда до мастера спорта России колеблется от 0 до 16 раз. У спортсменов безразрядников и спортсменов, имеющих более низкие юношеские разряды количество переключений внимания колеблется от 4 до 65 раз. При этом наибольшее количество раз у спортсменов первого года обучения -новичков. Также на количество переключений внимания влияет возраст респондента у детей 9 лет наблюдалось 30 и больше переключений, у 12-13 летних спортсменов результаты схожи со взрослыми людьми. Аналогичная тенденция прослеживается при сравнении показателя произвольного переключения внимания за 3-ю минуту. Кроме этого, у самых юных спортсменов количество смен изображения увеличилось к третьей минуте, а у детей старше 12 лет и взрослых уменьшилось в среднем в 1,5 раза.

Удержание изображения при волевом усилии дало следующие результаты: от 6 с до 3 минут (больше 3 минут не засекали в связи с огромной нагрузкой на глаза). Самое кратковременное

удержание одного из двух изображений наблюдалось у начинающих скалолазов (скалолазание экстремальный вид спорта, воспитывающий морально волевые качества). Корреляционный анализ взаимосвязи показателя удержания картинки посредством волевого усилия и возраста исследуемых дал следующие результаты: $r = 0,351$, $n = 35$ ($-1 \leq r \leq 1$). Из этого показателя можно сделать вывод, что взаимосвязь между возрастом спортсмена и показателем произвольного переключения внимания есть, но не сильная и положительная. Корреляционный анализ проводился в программе IBM SPSS Statistic.

Заключение. Исходя из полученных результатов тестирования можно сделать некоторые выводы. Во-первых, спортсмены 9-10 лет первого года обучения имеют менее развитый ресурс концентрации внимания, функция флюктуации внимания в данном возрасте плохо контролируется. Потому правило, что к страховке с веревками допускаются дети старше 10 лет имеет место быть (первые полгода под строгим контролем тренера).

Во-вторых, волевым усилием концентрироваться на задаче проще детям старше 13 лет. В 13 лет дети способны лазить с «нижней» страховкой под бдительным контролем тренера. При такой страховке спортсмен сам обеспечивает себе страховку в паре с партнером (прищелкивает оттяжки по мере прохождения маршрута).

Список литературы

1. Гириная Ю.А. Когнитивная сфера спортсмена (теория и практика): методические рекомендации / А.Ю. Гириная, Н.В. Кухтова, Е.В. Мельник, В.Г. Савицкий. Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2018. 75 с.
2. Дикин К.В., Бабушкин Г.Д. Когнитивно-психологический ресурс в структуре соревновательной деятельности спортсмена // ОНВ. 2010. № 4 (89). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kognitivno-psihologicheskiy-resurs-v-strukture-sorevnovatelnoy-deyatelnosti-sportsmena> (дата обращения: 20.10.2020).
3. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека / Е.П. Ильин. СПб.: Питер, 2003. 384 с.
4. 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: 15.10.2020).

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ УПРАЖНЕНИЙ СИСТЕМЫ «ПИЛАТЕС» НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Зими́на А.С., Серге́ева Д.Д., Афанасьева Н.В.

*Северный (Арктического) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, Архангельск,
e-mail: zimina-anuta@bk.ru*

В данной статье представлены влияние упражнений из системы «Пилатес» на женщин среднего возраста. В результате данной работы были изучены принципы системы пилатеса, определены средства, методы развития данных

способностей, а так же физиологические особенности женщин среднего возраста.

Система Пилатеса является популярным фитнес направлением, поэтому изучение развития способностей: гибкости, координации, силы, выносливости является актуальным у женщин среднего возраста, так как положительно влияют на коррекцию телосложения, что не может не радовать. Данный возраст характеризуется благоприятным периодом и позволяет эффективно использовать его для достижения спортивных успехов.

Задачи

Изучить структуру построения тренировок по программе Пилатес.

Определить средства, принципы и методы пилатеса, влияющие на организм человека.

Итоги научных исследований позволяют считать главными критериями оценки системы «Пилатес» – плавность, правильность, находчивость и рациональность с её количественными и качественными характеристиками [1, с. 59].

В основе проявления различных координационных характеристик двигательных действий лежат координационные способности, которые можно развить за счет средств и методов [2, с. 80].

Двигательные способности, которые относятся к пилатесу, можно разделить на 3 группы:

Первая группа: Способность регулировать движения в пространстве и во времени.

Вторая группа: способность сохранять статическую позу и динамическое равновесие.

Третья группа: Способность осуществлять движения без скованности.

Задачи развития тела по системе «Пилатес»

Улучшение согласования движений различных частей тела;

Формирование координационных процессов «не ведущей» конечности;

Формирование возможностей соразмерять движения по временным, пространственным и силовым характеристикам [12, с. 32].

Резюмируя все вышесказанное, можно говорить о том, что в основе системы «Пилатеса» лежат координационные и силовые способности, а так же способности гибкости и выносливости, которые можно развить за счёт определённых средств и методов [10, с. 54].

Принципы, средства, и методы развития системы «Пилатес»

В методике Д. Пилатеса есть ряд основных принципов, которых следует придерживаться для достижения максимального результата. Данные принципы лежат в основе всех упражнений:

- Эффективное дыхание;
- Сосредоточенность;
- Центрирование;
- Точность и контроль;