

Секция «Психология»

Исследование особенностей чувства времени в детско-юношеском спорте

Климова Оксана Анатольевна

Студент

Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Факультет

психологии, Москва, Россия

E-mail: Okli07@yandex.ru

Для успеха в современном спорте недостаточно иметь высокий уровень двигательных способностей, развитое тактическое мышление, функциональные возможности. Не менее важно обладать способностью к реализации своих потенциальных способностей в ситуациях, препятствующих их реализации. Не менее важно и другое: без срывов и провалов пройти через серию стартов, схваток, игр, попыток, побед и поражений. Про спортсменов, обладающих такими способностями, говорят, что они надежны и устойчивы или что у них низкая вероятность соревновательных срывов [5]. Для успешности соревновательной деятельности в психологии спорта довольно активно разрабатываются методы диагностики спортсменов [3]. Их разработка составляет существенное условие повышения качества и эффективности спортивной подготовки. В последнее время стали широко применяться аппаратные методы в психодиагностике спортсменов, что послужило огромным толчком к развитию в спорте высших достижений.

Целью данного исследования стало изучения особенностей чувства времени спортсменов в различных видах спорта [1]. Гипотеза состоит в том, что особенности чувства времени в детско-юношеском спорте определяются спецификой вида спорта. В исследование участвовали 36 человек, из них 12 фигуристов, 12 футболистов и 12 ушуистов. Использовался метод воспроизведения и оценивания стимулов различной структуры и продолжительности с помощью прибора «Хроноскоп 2006» [2]. Прибор состоит из двух пультов - для экспериментатора (размер пульта - 21x14x4 см) и испытуемого (размер ~ 21x14x2 см), соединенных гибким кабелем для передачи данных. Прибор позволяет с точностью до 1 мс предъявлять световые и/или звуковые сигналы с разной длительностью, порядком и интенсивностью, регистрировать длительность и

точность ответов испытуемого, давать ему «обратную связь» (сообщать результаты) после каждой экспериментальной пробы. На пульте экспериментатора расположена индикаторная панель и кнопки управления, с помощью которых можно задавать временные и порядковые параметры световых и звуковых стимулов в каждой экспериментальной пробе. На индикаторную панель выводятся также результаты отдельной экспериментальной пробы. Внутри пульта экспериментатора расположен центральный процессор прибора, печатные платы и блок питания (от сети 220 в). На пульте испытуемого расположен светодиодный индикатор, для подачи световых сигналов разной длительности и на двух уровнях интенсивности, динамик, с помощью которого могут подаваться громкие и слабые звуковые сигналы с частотой 2,1 мгц, и три кнопки, с помощью которых испытуемый может воспроизводить длительность сигналов, давать ответ о порядке их следования и пр. Возможна также подача звуковых сигналов через наушники независимо на каждое ухо. Хроноскоп представляет прибор для измерения очень коротких промежутков времени. Проведено качественное сравнение показателей точности оценивания временных интервалов с помощью методики воспроизведения длительности

сти предъявленных стимулов, в которой испытуемым задавались длительности 2, 3 и 5 секунд по несколько раз каждая. Был подсчитан интегральный показатель вариации ответов испытуемых, который отражает качество "внутренних часов" или особенности чувства времени спортсменов. - чем он больше от 0, тем хуже время, чем ближе к 0, тем лучше. Психологические критерии оценивания временных интервалов определяют способность человека оперировать длительностями, соразмерять и соотносить временные интервалы в профессиональной деятельности. Точность и устойчивость не остаются неизменными [4]. Они развиваются под влиянием профессиональной деятельности и определяются ее спецификой, что показывает анализ различий между спортсменами разных специализаций. Проведя исследование с помощью «Хроноскопа-2006» в контрольных группах (футболисты, ушуисты и фигуристы), можно сделать вывод:

1. у футболистов восприятие времени статистически значимо хуже (по критерию для непараметрических выборок Манна-Уитни, при $p \leq 0,05$), чем у других спортсменов. Объясняется это тем, что оперирование небольшими временными интервалами (менее 6 секунд) не является релевантной задачей профессиональной деятельности футболистов.

2. Имея трудовой опыт (15 лет, и 9 лет в парном катании) в фигурном катании, неоднократно меняя партнеров (из-за несовпадения чувства времени, мотивации, отношения к спорту), можно сделать вывод, что для успешной карьеры необходимо проводить тщательный подбор пар. Данная методика, с использованием хроноскопа может быть предложена в фигурном катании для подбора пар, постановке программ, где необходимо закладывать время в выполнении специализированных упражнений, направленных на тренировку чувства времени.

3. Данную методику можно предложить и тренерам по ушу для систематического изучения базовой техники и комплексов ушу, а также дать рекомендации по организации тренировочного процесса и подготовки к соревнованиям юных спортсменов.

Литература

1. Геллерштейн С.Г. Чувство времени и скорость двигательной реакции. - Москва, 1958.
2. Леонов С.В. Диссертация: Психологические критерии оценивания временных интервалов в профессиональной деятельности. - Москва, 2008.
3. Музруков Г.Н. Основы ушу. - Москва, 2006.
4. Цуканов Б.И. Время в психике человека. – 2000.
5. Чайковская Е.А. Фигурное катание; Физкультура и спорт/3-е издание. - Москва, 2003.