

АНАЛИЗ ЧАСТОТЫ КОГНИТИВНЫХ ОШИБОК В СПОРТЕ У СПОРТСМЕНОВ СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ ВИДОВ СПОРТА

Ю.А. Дубинкина, магистрант

Уральский Федеральный Университет

Екатеринбург, Россия

ANALYSIS OF THE INDICATOR OF COGNITIVE ERRORS IN SPORTS AT SPORTSMEN OF COMPLEX ORDINATION SPORTS

Yu.A. Dubinkina, undergraduate

Ural Federal University

Yekaterinburg, Russia

Актуальность. В современном спорте часто присутствует тенденция повышения физических, функциональных, технических ресурсов атлетов. На всероссийском, международном соревновательном уровне физические данные сильнейших спортсменов зачастую примерно равны и решающую роль играет психологическая и тактическая подготовленность спортсмена[3]. Оценка когнитивного ресурса спортсмена, а именно анализ когнитивных ошибок в спортивной деятельности, как в соревновательной так и в тренировочной, позволяет рассмотреть и выявить наиболее часто встречающиеся когнитивные ошибки спортсменов. Оценивать данный ресурс актуально для спортсменов и тренеров, чтобы иметь возможность корректировать процесс подготовки к главным стартам года.

Цель исследования- оценить и проанализировать когнитивные ошибки в спорте у спортсменов сложнокоординационных видов спорта.

Методы и организация исследования. В исследовании когнитивного ресурса приняли участие 15 студентов-спортсменов УрФУ. Спортивные разряды опрошенных от 2 взрослого до МС. Респонденты являются представителями таких видов спорта как: синхронное плавание, художественная гимнастика, скалолазание. Возраст респондентов составил от 19 до 24 лет. Стаж занятий спортом от 8 до 15 лет.

Для оценки когнитивных ошибок в спорте был применен опросник А.Ю. Гиринской «Изучение когнитивных ошибок в спорте» [1].

Данный опросник предназначен для оценки частоты совершения спортсменами когнитивных ошибок, степени их осознанности, ситуативности (во время тренировок или соревнований) и контроля (метакогнитивной активности).

Анализируемые показатели:

Показатель 1. «Ситуативность» когнитивные ошибки тренировочной и/или соревновательной деятельности).

Показатель 2. «Осознанность» (непрерывное отслеживание текущих переживаний, фокусировка на переживании настоящего момента, не вовлекаясь в мысли о событиях прошлого или о будущем).

Показатель 3 «Контроль» (организация и координация собственного мышления; распределение ресурсов для текущей задачи; определение порядка шагов, которые будут приняты для решения задачи, установление интенсивности или скорости работы необходимой для решения задачи).

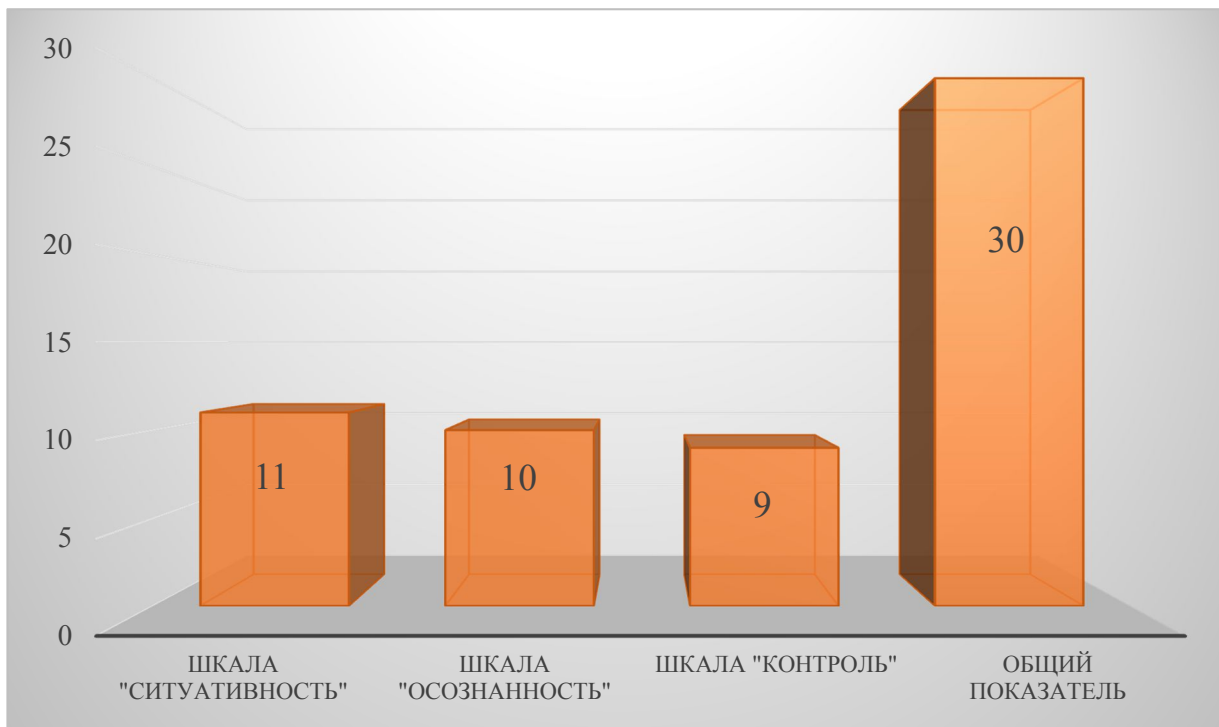
Максимальные значения по каждому показателю – 36, максимальное значение по опроснику 108. Чем меньше общее значение по показателю или по опроснику - тем меньше когнитивных ошибок допускает спортсмен в тренировочном процессе и соревновательной деятельности. Ниже приведена гистограмма средних значений самоанализа когнитивных ошибок в спорте респондентов и среднее значение общего показателя по опроснику (рисунок 1).

По показателю «Ситуативность» частота допускаемых когнитивных ошибок составила 31 %. Это означает, что спортсмены довольно комфортно чувствуют себя во время тренировочного процесса в избранном виде спорта, а также адаптировались к условиям соревновательной деятельности.

Показатель по шкале «Осознанность» у спортсменов выявил ошибочность в 28% случаях, что является хорошим показателем. Такой результат означает непрерывное отслеживание текущих переживаний и фокусировке на настоящем моменте. Опрошенные спортсмены тщательно следят за своим эмоциональным

состоянием, не застревают на прошлых неудачах. Эмоционально устойчивые и адаптированные для тренировочной деятельности спортсмены.

Рисунок 1 – Средние значения по показателям опросника.



Рассмотрение баллов по шкале «Контроль», позволяет сделать вывод, что действия респондентов ошибочны в 25% случаев, при организации и координации собственного мышления. Опрошенные спортсмены обладают высоким уровнем самодисциплины и оптимально распределяют ресурсы для решения текущих задач, устанавливая нужную интенсивность и скорость, необходимую для оптимального преодоления возникающих трудностей.

Проанализировав шкалы и общий бал можно сделать вывод, что опрошенные спортсмены допускают когнитивные ошибки в среднем с частотой 28%, что является показателем высокой стрессоустойчивости к нагрузкам и адаптации к виду избранной спортивной дисциплины. Респонденты по большей части допускают незначительные когнитивные ошибки, скорее всего такие высокие показатели связаны с довольно длительными занятиями в данных видах спорта. У больше половины опрошенных стаж занятий более 10 лет, у единиц более 15 лет.

ЛИТАРАТУРА

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. – 75с.
2. Диких К. В., Бабушкин Г. Д. Когнитивно-психологический ресурс в структуре соревновательной деятельности спортсмена // ОНВ. 2010. №4 (89). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kognitivno-psihologicheskiiy-resurs-v-strukture-sorevnovatelnoy-deyatelnosti-sportsmena> (дата обращения: 20.11.2019).
3. Дубинкина Ю.А., Рогалева Л.Н. СРАВНЕНИЕ УРОВНЯ КОМПОНЕНТОВ КОГНИТИВНОГО РЕСУРСА СПОРТСМЕНОВ РАЗНЫХ ВИДОВ СПОРТА // Материалы XII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <https://scienceforum.ru/2020/article/2018021089> (дата обращения: 22.01.2020).
4. Ильин Е. П. Психомоторная организация человека / Е.П. Ильин. – Спб. : Питер, 2003, - 384с.
5. Харитоновна 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: 15.11.2019)