

ЛАТЕНТНЫЙ ПЕРИОД РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Rzhanov A. A.

LATENT PERIOD OF ATTENTION DEVELOPMENT IN VOLLEYBALL PLAYERS

Аннотация. В статье проводится исследование в области развития внимания, как базовой функции, влияющей на протекание латентного периода психомоторики, развитие сложной реакции и качества скоростных действий в волейболе. Внимание, интегрированное через сложную реакцию выбора, можно развивать путем запоминания отработанных шаблонов, и опыт здесь имеет принципиальное значение. Наблюдая за ситуацией и действиями противника, спортсмен должен уметь прогнозировать по начальным признакам биомеханики движений противника, по отработанным тактическим шаблонам следующие действия, ведущие к атаке, для своевременных ответных действий. Внимание – это умение, которое складывается у спортсменов на основе анализа разнообразных ситуаций собственного опыта. Выработка тонко дифференцированного направленного внимания является важнейшим условием успешной реализации спортсменом физического и психологического участия в соревнованиях.

Ключевые слова: внимание, метод спортивной тренировки, сложная реакция, волейбол.

Abstract. Research in the field of development of attention as a basic function influencing the course of the latent period of psychomotor skills, the development of complex reactions and the quality of high-speed actions in volleyball. Attention, integrated through a complex reaction of choice, can be developed by memorizing worked out patterns and experience is of fundamental importance here. Observing the situation and the actions of the enemy, the athlete must be able to predict, based on the initial signs of the biomechanics of the enemy's movements, and on the basis of well-developed tactical patterns, the next actions leading to an attack, for timely response actions. Attention - this skill is developed in athletes based on the analysis of various situations and their own experience. The development of finely differentiated focused attention is the most important condition for the successful implementation by an athlete of physical and psychological participation in competitions.

Keywords: attention, sports training method, complex reaction, volleyball.

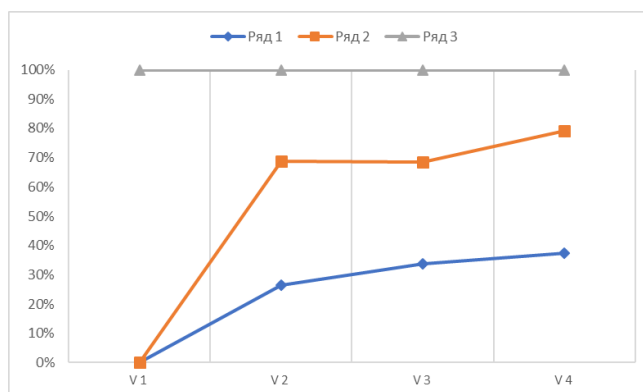
Выработка тонко дифференцированного направленного внимания является важнейшим условием успешной реализации спортсменом физического и психологического участия в соревнованиях [1, 2]. При рассмотрении не простой сенсорной реакции, а более сложной, с возможностью выбора последующего действия, скорость отклика может варьироваться в зависимости от опыта спортсмена, его психомоторных способностей [5]. Таким образом, можно выделить два важных фактора, влияющих на скорость протекания латентного периода:

- имеется опыт подобных действий, ответные противодействия имеют шаблонный вид;
- спортсмен умеет концентрировать «внимание» и проявлять способность прогнозировать действия противника.

Развитие таких способностей возможно лишь у спортсменов, имеющих опыт, что относится больше к профессиональным навыкам [4]. В связи с этими

факторами можно допустить, что развитие способностей (заострение внимания) и вследствие этого сокращение латентного периода возможно путем разработки методических упражнений на сложную реакцию [3], формирование шаблонных образов решений психологической подготовки.

На рисунке 1 изображен график, где T – время латентного периода, V – скорость протекания, V_o – скорость реакции мышечного отклика на стимул, S – расстояние протекания импульса (период), ΔT – изменение времени в латентном периоде, ΔV – изменение скорости протекания реакции в латентном периоде.



$$\Delta T = f(V_o + \Delta V) - f(V_o)$$

Внимание и его развитие, как составляющая часть психомоторного акта спортсмена, влияет на конечный результат. Изучение и разработка методик, направленных на тестирование и развитие «внимания», как отдельного качества, интегрированного через сложную реакцию выбора, откроет возможность совершенствования нового направления спортивной тренировки.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Ильин, Е.П.** Психомоторная организация человека. – СПб: Питер, 2003. – 384 с.
2. **Озеров, В.П.** Психомоторная способность человека / В. П. Озеров. – Дубна: Феникс, 2005. – 320 с.
3. Компьютерная программа: «Reaction Time Indicator». – Краснодар, 2017. – № 10 (152).
4. **Сурков, Е.Н.** Психомоторика спортсмена. М.: ФиС, 1984. – 126 с.
5. **Клещев, Ю.Н., Марков, К.К.** Волейбол. Книга тренера. Часть вторая. – Иркутск: ИРИИТ, 2000. – 168 с.