

УДК:159.9.07

АНАЛИЗ ЧАСТОТЫ КОГНИТИВНЫХ ОШИБОК У СПОРТСМЕНОВ СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ ВИДОВ СПОРТА

Дубинкина Ю.А.¹, магистрант

¹Уральский Федеральный Университет, Екатеринбург, Россия, email: dubikina-yuliya@mail.ru

В данной статье рассматриваются когнитивные ошибки спортсменов сложнокоординационных видов спорта. Оценена и проанализирована частота допускаемых когнитивных ошибок в тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в избранном виде спорта.

Ключевые слова: когнитивная сфера, сложнокоординационные виды спорта, студенты.

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

Yu.A. Dubinkina¹, undergraduate

¹Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia email: dubikina-yuliya@mail.ru

This article discusses the cognitive errors of athletes with complex coordination sports. The frequency of cognitive errors made in the training and competitive activities of athletes in a chosen sport is estimated and analyzed.

Key words: cognitive sphere, complex coordination sports, students.

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).

Результаты исследования.

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).

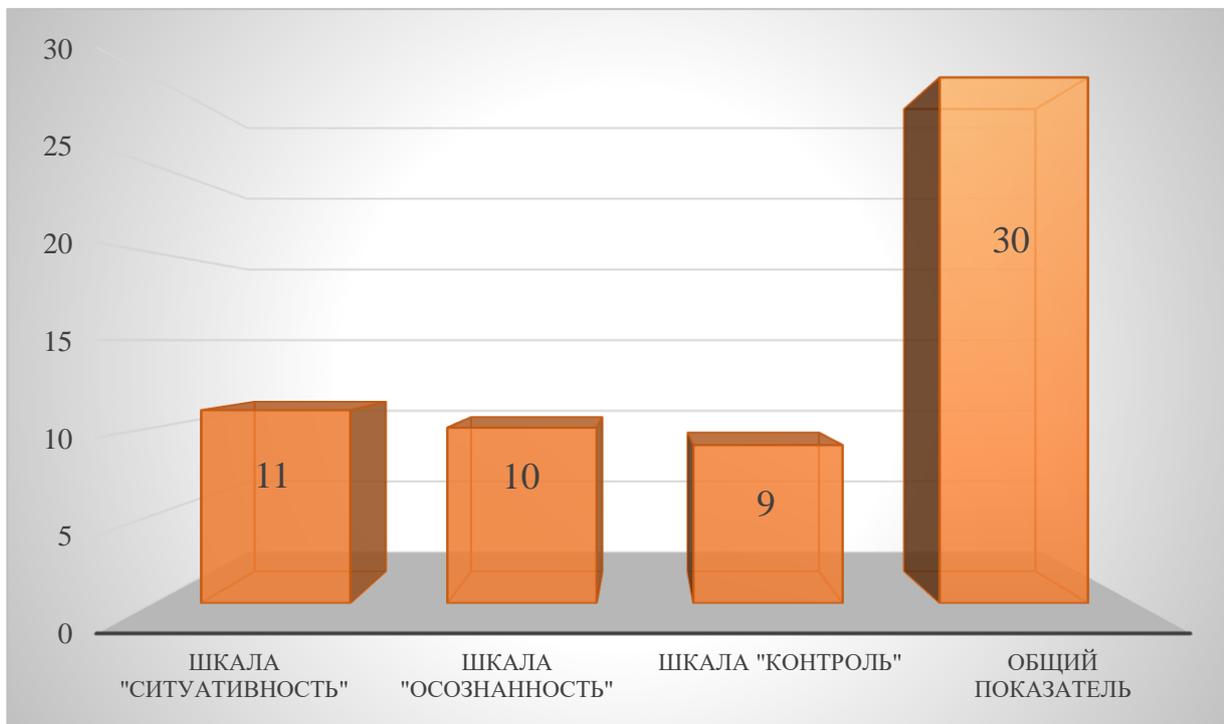
Максимальные значения по каждому показателю – 36, максимальное значение по опроснику 108. Чем меньше общее значение по показателю или по опроснику - тем меньше когнитивных ошибок допускает спортсмен в тренировочном процессе и соревновательной деятельности. Ниже приведена гистограмма средних значений 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 заикливаются 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.

Заключение.

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.

1. Гири́нская Ю.А. Когнитивная сфера спортсмена (теория и практика) : методические рекомендации / А.Ю. Гири́нская, Н.В. Кухтова, Е.В. Мельник, В.Г. Савицкий. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2018. – 75с.
2. Дики́х К. В., Бабушкин Г. Д. Когнитивно-психологический ресурс в структуре соревновательной деятельности спортсмена // ОНВ. 2010. №4 (89). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kognitivno-psihologicheskij-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. Харитонова 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)