

Шемчук М.А.

студент 2 курса

Российского государственного университета,

факультет «Физическая культура», магистратура, г. Москва

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ НА КОНЦЕНТРАЦИЮ ВНИМАНИЯ В ТРЕНИРОВКАХ ПО РЕГБИ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЕЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

***Аннотация:** Цель исследования – оценить эффективность использования упражнений на концентрацию внимания в тренировках по регби. В статье рассматриваются три основных типа внимания: произвольное, непроизвольное и послепроизвольное. Ключевое место уделяется роли концентрации внимания в тренировочном процессе по регби и способам его тренировки. Научная новизна заключается в изучении влияния разного типа упражнений на концентрацию внимания в тренировках по регби. В результате выявлено, что использование таких упражнений сокращает время включения в тренировочный процесс.*

***Ключевые слова:** регби, концентрация, внимание, концентрация внимания, упражнения.*

M.A. Shemchuk

Student 2-year student of Russian state social University,

faculty of Physical Culture, Master's Degree, Moscow

ATTENTION-SWITCHING EXERCISES' INCLUSION IN TO RUGBY TRAINING AS A TOOL OF EXCELLING TRAINING EFFICIENCY.

***Annotation:** The article focuses on analyzing the effectiveness of adding concentration exercises to rugby trainings. It covers the analysis of three main types: voluntary, involuntary and post-voluntary. The role of concentration and ways of improving it are the key elements of the article. As a result, the article proves that including concentration exercises in training process reduces the time of inclusion.*

***Ключевые слова:** rugby, concentration, concentration exercises, exercises.*

Регби – контактный игровой вид спорта. Характеризуется быстрым перемещением игроков, внезапной сменой игровых ситуаций, быстрым переходом от защиты к атаке, высокой психологической напряженностью, высоким контролем большого числа факторов: мяча, спортсменов своей и чужой команды, судьи, зрителей, команд тренера и т.д.

Умение сохранять концентрацию в течение тренировки играет важное значение для мгновенно изменяющихся условий, принятия правильных решений и максимальной вовлеченности в тренировочный процесс.

Приходя на тренировку, большинство игроков мысленно находятся в другом месте, думают о другом, решают какие-то задачи. Вероятно, использование упражнений на переключение внимания сможет сократить время «включения» в работу, повысить эффективность тренировки и минимизировать риски получения травмы из-за отсутствия необходимой концентрации.

Существуют различные виды внимания, основными из которых являются непроизвольное, произвольное и послепроизвольное внимание [5].

Непроизвольное внимание возникает независимо от сознательных намерений человека, без каких-либо усилий с его стороны. В основе непроизвольного внимания лежит ориентировочный рефлекс, т.е. рефлекс на новый или неожиданно действующий раздражитель: громкий звук, яркие краски, резкие запахи. Кроме того, непроизвольное внимание начинает

преобладать, когда у нас не очень оптимальное функциональное состояние, например, плохо выспались или сильно устали.

Произвольное внимание находится под нашим сознательным контролем, когда человек ставит перед собой определенную задачу и сознательно вырабатывает программу действий. Решение поставленных задач требует волевых усилий для вхождения в работу и выполнения различных действий в работе.

Послепроизвольное внимание наступает после произвольного. Произвольное внимание так затягивает в работу, что затем без волевых усилий человек может работать далее. Послепроизвольное внимание характеризуется длительной высокой сосредоточенностью, с ним связывают наибольшую интенсивность и плодотворность учебной и трудовой деятельности.

Для переключения внимания можно преднамеренно начать новую деятельность, перейти к другой или отдохнуть.

Если деятельность в течение длительного времени не меняется, а происходит лишь смена объектов или операций, то возможно переключение внимания при сохранении его устойчивости. Подобное переключение при продолжительной работе предотвращает утомление и тем самым повышает устойчивость внимания, однако оно не должно быть слишком частым.

Успешность переключения зависит от целого ряда условий.

- успешность переключения значительно снижается при переходе от легкой деятельности к трудной, от более интересной к менее интересной.
- переходить к новой деятельности значительно труднее, если не завершена предыдущая.
- силы внимания к предыдущей деятельности: при глубоком сосредоточении переключение достигается с трудом.
- степени важности новой деятельности для личности, насколько ясна ее цель.

Некоторые люди быстро и легко переходят от одной деятельности к другой, для других это требует длительного времени и значительных усилий. Предполагается, что индивидуально-типологические особенности обусловлены различиями в подвижности нервных процессов. Вместе с тем возможно повышение показателей переключения путем упражнений.

Концентрация внимания позволяет спортсмену отвлечься от всего постороннего, сосредоточиться на определенном предмете, объекте или действии. Это происходит сознательно или усилием воли путем подавления отвлекающих факторов. Если на тренировках недостаток внимания можно компенсировать увеличением числа повторений, то на соревнованиях, невнимательность может привести к потере желаемого результата или травме.

Способы тренировки концентрации внимания в регби:

1) тренировка при наличии отвлекающих факторов.

Такими отвлекающими факторами могут быть:

- факторы среды (плохая погода, непривычное место тренировки, непривычный инвентарь, отвлекающие звуки, движение посторонних людей, наличие на тренировке родителей, друзей);
- внутренние факторы (тренировка «на усталости»).

2) использование ключевых слов.

Ключевое слово должно быть простым и способствовать «включению» определенной реакции спортсмена. Например, «мощный вход», «работай ногами», «смотри на защиту». При этом слова должны носить позитивный характер.

3) Избегать оценивающего мышления.

Очень часто спортсмены утрачивают концентрацию из-за оценки своих действий в процессе тренировки или соревнования. Постоянный негативный процесс приводит к снижению результатов. Например, игрок, несколько раз потерявший мяч, начинает думать: «Я всегда теряю мяч в самый нужный

момент, я никогда так не попаду в состав». Такие мысли отрицательно сказываются на дальнейших действиях, нарушается концентрация внимания и процесс принятия решений. Следует акцентировать свое внимание на правильном техническом выполнении, последовательности действий и т.д.

4) Выработка ритуала.

Приверженность определенным традициям способствует концентрации внимания и помогают игроку психологически настроиться на соревнование или тренировку. Ритуал помогает структурировать время перед и в промежутке тренировки или соревнования таким образом, что спортсмен становится психологически настроенным. Ритуалы могут быть самыми разными: для кого-то это счастливые бутсы, заплетенные косички и т.д.

5) Контроль направления взгляда

Наши глаза, как и наши мысли имеют тенденцию «блуждать», поэтому мы часто останавливаем свой взгляд на различных отвлекающих факторах – перемещениях людей, эмоциях игроков и тренеров, их поведении. Основное условия осуществления контроля направления взгляда – найти какой-то объект, точку, помогающие сохранить сосредоточенность внимания.

б) Сосредоточенность на настоящем

Мозг игрока стремится воспроизвести ошибку, не пойманный мяч, пропущенный захват. Также мозг пытается заглянуть вперед и домыслить действия соперников. Сосредоточенность на настоящем необходимо на протяжении всей тренировки или соревнования. Можно делать перерывы во время тренировки или использовать ключевое слово, возвращающее к настоящему перед началом действий.

У каждого из игроков есть свои проблемы (бытовые, личные, социальные и т.п.). Приходя на тренировку, большинство мысленно находятся в другом месте, думают о другом, решают какие-то задачи. Зачастую, для «включения» в игру требуется порядка 20-30 минут. В качестве эксперимента, рассмотрим, как использование упражнений на

концентрацию внимания в начале тренировки влияют на ее результативность.

Использовались следующие упражнения в разные тренировочные дни:

1) **10 мин техника паса в парах.** Игроки встают напротив друга друга и выполняют передачу мяча партнеру: 10 одной рукой, 10 другой, 10 кистевой пас правой рукой, 10 левой, 10 пас с земли вправо, 10 пас с земли влево.

2) **10 мин ловля теннисных мячей с отскоком от стены:** один игрок (ловящий) становится лицом к стене на расстоянии 2 м от нее, второй игрок (подающий) встает позади ловящего и бросает мячи в стену. Задача ловящего поймать все мячи правой или левой рукой в зависимости от того, в какую сторону летит мяч. Далее он возвращает мячи подающему.

3) **10 мин ловля реакционных мячей с отскоком от земли.** Игроки также встают по парам. 2 мяча на пару. Задача ловящего – поймать все мячи.

4) **Догонялки.** 30 сек работа, 30 сек отдых. Также в парах. На земле фишками обозначается треугольник. Расстояние между фишками 1 м. Задача ловящего коснуться мячом убегающего. Касаться внутри треугольника нельзя.

5) **Подвижные игры.** Различные игры на передачу мяча в заданном промежутке.

1 упражнение показало наименьшую эффективность. Примерно через 5 мин техника передачи мяча ухудшалась, игроки отвлекались на посторонние вещи, начинали разговаривать. Однако, техника передачи во время основной тренировки значительно улучшилась.

2 и 3 упражнения показали одинаковую эффективность, игроки были заинтересованы и сосредоточены. Однако, также через 5-7 минут концентрация утрачивалась.

4 упражнение очень энергозатратное, игроки испытывают усталость и на ее фоне пытаются проявлять сообразительность и быстро реагировать на изменяющиеся условия. Упражнение быстро отвлекало их от домашних

забот и проблем, включало в работу. К тому же оно помогает работать на фоне усталости, что необходимо в регби.

5 упражнение оказалось самым эффективным, так как вызывало наибольший интерес у игроков, азарт. Переключение от домашних хлопот происходит уже через пару минут.

Вывод: эксперимент показал необходимость включения упражнений на концентрацию внимания в тренировочный процесс. Включения их в начале тренировки положительно сказывается на ее основной части.

Использованные источники:

1. Анализ особенностей внимания у спортсменов в разных видах спорта [Электронный ресурс]: - URL: [//https://www.informio.ru/publications/id1873/Analiz-osobennostei-vnimaniya-u-sportsmenov-v-raznyh-vidah-sporta](https://www.informio.ru/publications/id1873/Analiz-osobennostei-vnimaniya-u-sportsmenov-v-raznyh-vidah-sporta) (дата обращения: 21.06.2022)
2. Данилова Е.Н. Индивидуальные свойства внимания как модельная характеристика амплуа при спортивном отборе в регби // Вестник КРАСГАУ. - 2006. - №6. – с. 521-524
3. Кузьмина М.А. Дифференциальная спортивная психология – вектор развития спортивной психологии // статья в сборнике трудов конференции. – 2018. – с. 14-17
4. Куцова А.М. Физиологические основы внимания. Развитие внимания у детей и подростков: учебно-методическое пособие для студентов [Электронный ресурс]: - URL: https://kpfu.ru/staff_files/F1586789319/POSOBIE_VNIMANIE_1.PDF (дата обращения: 21.06.2022)
5. Махнушкина А.С. Спортивная психология // статья в журнале. – 2022. - №23 (68). – с. 155-157
6. Петровский А.В. Общая психология. – М., 1986. – С. 231.