



За последний месяц дважды (6 мая и 25 мая) сборная команда российских лыжников-спринтеров приняла участие в плановом обследовании во ВНИИФКе при участии экспертов НМЦ «Спортивная психология». Была проведена экспресс-диагностика текущего состояния спортсменов (20 человек) и особенностей их когнитивной сферы (память и внимание). Впервые для анализа особенностей внимания спортсменов применен компьютеризированный тест на внимание Познера (Attention Network test).

В настоящее время считается, что внимание представляет своего рода систему, распределенную в разных областях мозга. Принято выделять три различных вида внимания, связанные с различными мозговыми механизмами:

1. Мобилизующее внимание;
2. Ориентировочное внимание;
3. Управляющее внимание;

Таким образом, внимание это сложный процесс, в котором принимают участие различные подсистемы, связанные с разными мозговыми механизмами. У всех людей эти механизмы работают по-разному, поэтому и процессы внимания у всех протекают также по-разному.

*Управляющее внимание* связывается с работой лобных отделов мозга, а именно сингулярной извилиной, и также с дофаминэргической системой. Оно проявляется в том, что человек может затормозить не связанную с задачей информацию, мешающую выполнению текущего задания. Используемый нами тест хорошо зарекомендовал себя в мире для исследования данных процессов. Способность к решению «конфликтных»

ситуаций, т.е. когда целевые стимулы, и окружающие, нерелевантные стимулы - разные, моделируется в ходе эксперимента именно таким образом. На экране монитора предъявляются 5 стрелочек, направленных либо вправо, либо влево. Необходимо как можно быстрее нажимать на левую или правую клавишу мышки, в зависимости от направления центральной стрелочки. Остальные 4 стрелочки могут быть как в том же, так и в обратном направлении, по сравнению с целевой, центральной стрелочкой. Разница между скоростью реакции на конгруэнтный стимул (т.е. когда все 5 стрелочек были направлены в одну сторону) и на неконгруэнтный стимул (когда направления центральной стрелочки и остальных отличались) и является показателем управляющего внимания. Таким образом, чем меньше данная разница, тем человек лучше справляется с конфликтной ситуацией данного рода.

*Мобилизующее внимание* связано с медиатором норадреналином и активацией в основном подкорковых структур мозга в ответ на предупреждающий сигнал (в данном случае появление в центре экрана звездочки непосредственно перед появлением самих стрелочек). Те испытуемые, у кого этот вид внимания развит хорошо, после появления предупреждающего сигнала (в данном случае звездочки) будут быстрее реагировать на сам стимул (появление стрелок).

*Ориентировочное внимание* связывают с ориентацией на предупреждающий сигнал о том, где появится стимул. С этим типом внимания связывают медиатор ацетилхолин и структуры зрительной коры. В данном эксперименте ориентировочное внимание проявляло себя тогда, когда перед стимулом (стрелочками) появлялась соответствующая звездочка, указывающая место, где будет стимул (снизу или сверху). У людей, у которых этот вид внимания развит хорошо, наблюдается уменьшение времени реакции на стимул после появления соответствующей звездочки, когда звездочка не сигнализировала о месте появления следующих стрелочек.

Выявлены перспективы использования теста на внимания Познера в диагностике состояния спортсмена.