

БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИУ «БелГУ»)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра теории и методики физической культуры

РАЗВИТИЕ ИГРОВОГО ВНИМАНИЯ У МАЛЬЧИКОВ 10-12 ЛЕТ В
ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ

Выпускная квалификационная работа студента очной формы обучения
направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль Физическая культура
группы 02011454
Прудникова Константина Александровича

Научный руководитель
к.п.н., доцент Петренко О.В.

БЕЛГОРОД 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. Анализ литературных источников по теме исследования	8
1.1. Внимание и его роль в игровой деятельности баскетболистов	8
1.2. Психологические особенности игровой деятельности баскетболистов	17
1.3. Методы, средства развития и совершенствования внимания, применяемые в игровых видах спорта	23
Выводы по 1 главе	
Глава 2. Методы и организация исследования	27
2.1. Методы исследования	27
2.2. Организация исследования	30
Глава 3 Анализ эффективности экспериментальной методики	32
3.1. Характеристика методики развития игрового внимания у мальчиков 10- 12 лет в процессе дополнительных занятий баскетболом	32
3.2. Анализ результатов педагогического эксперимента	
	35
Выводы	41
Практические рекомендации	43
Список использованной литературы	45

Внимание - одно из самых сложных психических проявлений человека, которое занимает первостепенную роль в процессе его жизнедеятельности. В настоящее время в научной теории и практики накопилось достаточное количество работ, посвященных изучению функции внимания, его видов и свойств. Многими авторами изучены вопросы, касающиеся физиологии внимания, его структуры, онтогенетических особенностей и закономерностей.

В теории спорта вопросами психологической подготовки спортсменов занимаются многие исследователи, в частности, разработаны методические рекомендации по развитию внимания и различных его свойств в отдельных видах спорта [23, 25, 28]. Однако специалисты во многих видах спорта в большей степени отмечают значимость функции внимания и его свойств в специфической спортивной деятельности.

Также существует ряд научных работ по психологической подготовке баскетболистов, в которых авторами дается ряд методических рекомендаций по развитию и совершенствованию функции внимания [28, 36].

В целом анализ научной литературы показал, что в настоящее время в теории и практике спорта, в частности в баскетболе, существует минимальное количество сведений о формировании психических процессов у юных баскетболистов.

Как известно, современный баскетбол изобилует разнообразием сложнейших игровых ситуаций и в поле внимания игрока помимо мяча должны быть действия партнеров и соперников, причем не только происходящие в данный момент, но и те, которые могут совершиться в развитии текущего игрового эпизода и после него. На наш взгляд, проблема игрового внимания особенно значима при подготовке детей занимающихся баскетболом, так как именно в младшем школьном возрасте закладываются основы функции внимания, необходимые для дальнейшего роста спортивного мастерства. Поэтому развитие внимания и методика его совершенствования в настоящее время, в условиях постоянно растущих

требований к психическим качествам спортсменов в связи с повышением динамики игры, а также роста популярности баскетбола в целом, вызывает интерес у специалистов и тренеров во всем мире.

Объект исследования - процесс психологической подготовки юных баскетболистов.

Предмет исследования - методика формирования внимания у мальчиков 10-12 лет в процессе занятий баскетболом.

Цель исследования - определение особенностей функции внимания у мальчиков 10-12 лет в процессе занятий баскетболом для совершенствования методики формирования у них игрового внимания.

Гипотеза исследования - методика развития игрового внимания, включающая выполнение упражнений в усложненных условиях, позволит наиболее эффективно развивать внимание мальчиков 10-12 лет в процессе занятий баскетболом и будет способствовать повышению результативности их игровой деятельности.

Задачи исследования:

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по данному вопросу;
2. Разработать методику развития функции внимания у мальчиков 10-12 лет на занятиях баскетболом и экспериментально проверить ее эффективность.
3. Разработать практические рекомендации для эффективного развития функции внимания у мальчиков 10-12 лет на занятиях баскетболом

Практическая значимость состоит в разработке методики, позволяющей целенаправленно формировать игровое внимание у юных баскетболистов и может использоваться в процессе дополнительных занятий по баскетболу в условиях общеобразовательной школы, в процессе тренировочных занятий в ДЮСШ, а также в различных спортивных детских клубах.

ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ТЕМЕ
ИССЛЕДОВАНИЯ
1.1. ВНИМАНИЕ И ЕГО РОЛЬ В ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
БАСКЕТБОЛИСТОВ

Существует значительное количество работ, посвященных изучению процесса внимания, его видов и свойств, в которых даются различные определения этому психическому явлению. Однако общепринятым определением внимания в современной психологии является трактование его как направленности и последующей за ней сосредоточенности сознания, психической деятельности на каких-либо объектах или действиях. Внимание является непременным условием протекания психических процессов и деятельности в целом [8, 9, 24]. В связи с этим можно сказать, что внимание имеет избирательный характер: мы выбираем из большого числа объектов лишь некоторые, на которых и сосредотачивается наша психическая деятельность.

В зависимости от активности человека в организации внимания и от причин, его вызывающих внимание активизируется как непреднамеренно, так и преднамеренно; отсюда выделяют два вида внимания: непроизвольное и произвольное.

Непреднамеренная активизация внимания связана с воздействием органы чувств внешних стимулов, вызывающих ориентировочную реакцию. Легкость его возникновения зависит от силы, новизны и контрастности раздражителя. Сильные раздражители привлекают к себе большее внимание, чем слабые; при этом имеет значение абсолютная сила, сколько относительная: среди тишины ориентировочная реакция может возникнуть и на слабый звук (по контрасту) [30].

Новый раздражитель также привлекает к себе большее внимание уже знакомый. Новизна заключается часто в изменении (характеристик уже известного раздражителя; например, повышение громкости речи преподавателем привлекает внимание отвлекшегося от объяснения упражнения. Таким же образом действует и снижение громкости речи, вплоть до полного ее прекращения. Поэтому учителю физической культуры или тренеру для привлечения к себе внимания иногда целесообразнее прекратить речь, сделать паузу, чем делать замечание

детям, повышая голос.

Преднамеренная активизация внимания связана с произвольными механизмами и, следовательно, с приложением волевого усилия для направления внимания на тот или иной объект, на изменение интенсивности внимания. Это внимание сосредоточенного на старте бегуна, вратаря при атаке соперника и т. д. Роль волевого усилия становится особенно заметной, когда возникают затруднения в сосредоточении на задании, например при потере интереса к нему или, наоборот, при желании, скорее начать его выполнение, не дослушав объяснения учителя или тренера [4].

Помимо непроизвольного и произвольного внимания, возникающего первично, выделяют еще и вторичное произвольное внимание (первое называется также послепроизвольным вниманием). Вторичное непроизвольное внимание возникает в том случае, когда вначале не интересная деятельность увлекает, становится для него интересной, поэтому для поддержания внимания не требуется уже дополнительное волевоe усилие, внимание удерживается как бы непроизвольно, само собой. Вторичное произвольное внимание, наоборот, возникает при угасании интереса к заданию и связано с приложением дополнительного волевого усилия.

Зная психологические и функциональные особенности процесса внимания, можно развить его, управлять им и, значит, эффективно организовывать деятельность человека. Поэтому педагог, воспитатель должен всегда учитывать условия, облегчающие произвольное и непроизвольное внимание, обстановку, организацию рабочего места (спортивный зал, станок, письменный стол и тому подобное), психическое и физическое состояние человека (напряжение, утомление). Важно также напоминать о целях деятельности, развивать волевые качества, вводить новые приёмы в методику тренировочного занятия и многое другое.

Бесспорно, основное значение в жизни и деятельности человека играет произвольное внимание, которое характеризуется объемом, концентрацией, устойчивостью, переключением, подвижностью и распределением [6].

Объем внимания определяется числом объектов или их элементов, которое может быть одновременно воспринято с одинаково высокой степенью ясности и отчетливости. Средним считается объем внимания, при котором человек воспринимает одновременно 5 ± 2 объекта. Объем внимания может быть значительно расширен путем специальной тренировки, тщательного изучения объектов и тех ситуаций, в которых их приходится воспринимать.

Концентрация внимания характеризуется затратой нервной энергии на выполнение данного вида деятельности, в связи с чем участвующие в ней психологические процессы протекают с большей или меньшей ясностью, четкостью и быстротой. Показателем концентрации внимания является помехоустойчивость, то есть отвлечение от второстепенных, посторонних раздражителей. Высокая степень концентрации внимания - необходимая предпосылка точного, успешного выполнения деятельности.

Устойчивость внимания проявляется в сохранении требуемой концентрации в течение длительного времени. Это свойство внимания зависит от целого ряда причин: от силы нервных процессов, характера и вида деятельности, отношения к делу, сложившихся привычек, уровня развития волевых качеств и других. Устойчивость внимания важна в различных видах деятельности (в учебе, труде, спорте и др.).

Переключение внимания - это способность быстро и точно переходить от одних действий к другим, от одной деятельности к другой. Способность легко, своевременно, точно переключать внимание имеет большое значение в ряде профессий, особенно в спортивной деятельности у представителей таких видов спорта, как игры и единоборства.

Подвижность внимания выражается в закономерной периодической смене объектов, на которое оно обращено. Внимание чрезвычайно

динамично и подвижно. Даже тогда, когда человек поглощен выполнением какой-либо деятельности, его внимание все время переходит от одного объекта к другому, оно не может долго задерживаться на каком-либо одном объекте.

Распределением внимания называется направленность внимания одновременно на несколько объектов или на выполнение двух или более действий. Распределение внимания является необходимым условием успеха во многих видах деятельности, по самой своей структуре требующих одновременно выполнения разнородных операций, действий (диспетчер, летчик, шофер, токарь, хоккеист, боксер и т.п.) [11].

Многие современные психологи признают его описание стилистически превосходным, точным и вполне достаточным. Некоторые авторы [17,21] различают виды внимания по трем основаниям, каждое из которых он находит в содержании опыта сознания. По своему объекту внимание может быть чувственным (сенсорным) и умственным (интеллектуальным). Объектами чувственного внимания являются содержания сознания, получаемые при помощи органов чувств - ощущения, восприятия. Внимание интеллектуальное направлено на процессы или продукты мышления, памяти и воображения.

Надо отметить нелогичность названия этих видов внимания. Точнее было бы говорить в первом случае о произвольном внимании, не требующем в силу появившегося интереса волевого принуждения для его удержания, а во втором случае - о волевом внимании как разновидности произвольного, связанного с проявлением волевого усилия.

Внимание может быть направлено на внешние сигналы и на себя - на свои мысли, переживания, ощущения, движения. В связи с этим выделяют внешнее и внутреннее внимание.

Внешнее внимание выражается в настороженности, бдительности, готовности к действию. Это, например, внимание учителя физической культуры, страхующего ученика при выполнении им гимнастического

упражнения. Внешнее внимание называют перцептивным. Физиологическим механизмом этого вида внимания, является оперативный покой, организуемый по механизму доминанты. Перцептивное внимание связано с двигательной заторможенностью, с понижением чувствительности к посторонним раздражителям. Состояние оперативного покоя можно увидеть, посмотрев на спортсменов, приготовившихся взять старт [21].

Внутреннее внимание характеризуется углубленностью, сосредоточенностью на своих ощущениях, на предмете размышления. Взгляд при этом направлен как бы внутрь себя, устремлен в одну точку. Такое внимание, есть внутренняя деятельность под покровом внешнего покоя. Типичным примером этого вида внимания является сосредоточение гимнаста перед выполнением упражнения, когда он мысленно повторяет его.

Внешнее и внутреннее внимание тормозят друг друга: невозможно быть одинаково сосредоточенным одновременно на внешних сигналах и на внутренних ощущениях или мыслях. Поэтому школьникам трудно выполнять сразу два задания: следить за показом и объяснением учителем упражнения и тут же выполнять его, контролируя движения.

Также в психологии внимания различают внимание селективное (фокусированное) и внимание распределенное. Работа селективного внимания заключается в отборе стимуляции, заданной какими-либо признаками, и отвержении или игнорировании всех других потоков стимуляции. В исследованиях распределенного внимания, когда испытуемый должен одновременно выполнять две деятельности или внимать нескольким стимульным входам, на первый план выступает интенсивностный аспект внимания.

Многие психологи [25, 28, 34] утверждают, что практически в любом виде спорта внимание у спортсмена должно проявляться в комплексе, в гармоничном синтезе своих свойств, так как комплексное проявление свойств обеспечивает объем воспринимаемого материала и восприятие будет

все более целостным. При этом авторы подчеркивают, что в зависимости от специфики вида спортивной деятельности внимание проявляется с некоторым преобладанием отдельных свойств.

М.И Поляков [24] полагает, что одна из самых больших проблем в спорте - неумение спортсменов концентрировать внимание. На нас постоянно действует большое количество информации, а наши органы чувств не в состоянии реагировать на все раздражители. Направленность психической деятельности именно на определенные внешние или внутренние раздражители называется вниманием. Спортсмену необходимы умения - сознательно выбирать корректное, заданное содержание внимания, интенсивно нацеливая, направляя психическую деятельность на определенный предмет.

Аналогичного мнения придерживается и А. Л. Попов [25], подчеркивая, что занятия спортом и физическое воспитание сопряжены с множеством задач, решение которых невозможно или весьма затруднено в полной мере при ослабленном, невоспитанном внимании. Необходимо проявление всех свойств внимания (устойчивости, распределения, объема, концентрации, переключения), всех его видов (непроизвольного, произвольного, послепроизвольного). Для повышения эффективности освоения двигательных навыков и физических нагрузок, для предотвращения травм необходима устойчивость внимания. При выполнении сложных упражнений, при действиях в сложных условиях важен значительный объем внимания, позволяющего выполнить одновременно несколько действий или операций. И все же ведущую роль в спорте играет концентрация внимания, а в игровых видах - это еще распределение и переключение. Эти свойства внимания связаны со способностью сосредоточения на релевантных (существенных) объектах и отключения от всех посторонних условий выполнения действий, при этом, почти одновременно переключая и распределяя внимания на определенный предмет или действия, что, в свою очередь, связано с возможностью поддержания сосредоточенного внимания.

Р.М. Найдиффер [23] в своих исследованиях разделяет внимание на узкое и широкое. Первое - это внимание, которое мы проявляем, сосредоточенно читая книгу и не замечая ничего вокруг. Ко второму виду относится то внимание, с которым мы управляем автомобилем, следя одновременно за уличным движением и ведя беседу с сидящим рядом товарищем. В первом случае внимание имеет более полную (хотя и более узкую) концентрацию, во втором же оно не столь интенсивно и выполняет как бы сторожевую функцию, включаясь на полную мощность лишь в критических ситуациях.

В спорте, утверждает Р.М. Найдиффер [23], и мы полностью с этим согласны, проявляется внимание и первого и второго видов, однако более распространенным и полезным в соревновательных ситуациях (особенно в игровых видах спорта) является широкое внимание. Способность человека контролировать одновременно несколько объектов и явлений определяет большой объем внимания.

Наиболее важным, отмечает Р.М. Найдиффер [23], для спортсмена высокого класса является доведенный до автоматизма навык в каждой соревновательной ситуации концентрировать сознание на наиболее важном в данный момент предмете, действии, ощущении, не упуская остальные важные детали из поля зрения. Особенно сложно «приучить» внимание безотказно переключаться с наиболее важных внутренних объектов на внешние, сохраняя нужный объем и необходимую сосредоточенность в напряженной психологической обстановке соревнований, то есть под воздействием стресс-факторов.

Многие из высококвалифицированных спортсменов обладают способностью к произвольной концентрации внимания. И хотя сосредоточение внимания на выполнении спортивных действий исключительно важно, оно также может быть не только произвольным, но и бессознательным. Например, выдающиеся каратисты выполняют целый ряд атакующих приемов с огромной скоростью и точностью. Естественно, они не

могут сознательно концентрировать свое внимание на каждом приеме. Более того, совершенно очевидно, что слишком сильная концентрация сознания на каком-то объекте или действии в соревновательной ситуации привела бы к тому, что из круга внимания выпадали бы другие важные для контроля объекты. Особенно это мешает представителям командных игровых видов спорта, отмечает В.С. Кузнецов [19] таких, как баскетбол, где спортсмен должен не только сосредоточиваться на выполнении точного броска или передачи, но и постоянно следить за перемещениями партнеров и противников. Поэтому тренеры, формируя у молодых спортсменов навыки управления вниманием, должны добиваться умения фокусировать сознание на главном в данный момент объекте и одновременно контролировать так называемым фоном внимания другие важные объекты и действия. Однако автор при этом не раскрывает механизма формирования данного умения у спортсменов.

Анализ игры в баскетбол и представленные рядом авторов результаты исследований убеждают, что успешность игровых действий в значительной степени определяется высоким уровнем развития у них таких свойств внимания, как его объем, интенсивность, устойчивость, распределение, переключение [7, 20].

Многие авторы [14, 28, 35] отмечают, что баскетбол характеризуется высокой скоростью полёта мяча, быстрым перемещением игроков, быстрой и внезапной сменой игровых ситуаций - все это предъявляет высокие требования не только к объему внимания, но и требует от баскетболистов мгновенного переключения и широкого распределения внимания. Можно наблюдать, как игрок, вследствие недостаточно развитого распределения внимания, сосредотачивает его только на действиях с мячом и не видит действия других баскетболистов, а, следовательно, затрудняется его взаимодействие с ними.

Объем, распределение, переключение внимания в ходе выполнения игровых операций - необходимые элементы, определяющие эффективность

игровой деятельности в баскетболе. Наша точка зрения согласуется с мнением исследователей современного баскетбола Хроминой Т.В. и Соповым В.Н. [35], которые полагают, что успешность игровых действий баскетболистов в значительной степени определяются высоким уровнем развития у них таких свойств внимания, как его объем, распределение, переключение, а также интенсивность и устойчивость.

Баскетболисту в процессе игровых действий надо одновременно воспринимать большое количество объектов, что и определяет объем внимания.

Важнейшая особенность внимания баскетболиста - его высокая интенсивность, доходящая в наиболее ответственные моменты игры до определенной напряженности. Так как современный баскетбол характеризуется быстрыми и внезапными действиями, спортсмен в случае необходимости должен уметь мгновенно повышать интенсивность своего внимания.

Также Хромина Т.В. и Сопов В.Н. [35] отмечают, что длительность игры, разнообразие тактических ситуаций требует высокой устойчивости внимания, сохранения способности противостоять различным отвлечениям, способности удерживать своё внимание на протяжении всей игры, что, в конечном счете, сказывается на эффективности поединка.

В связи с этим считаем, что необходимо развивать и совершенствовать у юных спортсменов командных комбинационных видов спорта именно игровое внимание. К термину игровое внимание мы относим внимание, которое проявляется в специфической игровой деятельности в условиях постоянно меняющейся игровой ситуации, преимущественно по средствам таких его свойств, как объем, распределение и переключение.

Мы вводим этот термин, полагая, что он имеет свое четкое определенное смысловое значение. Внимание в баскетболе носит особую специфическую направленность. В отличие от внимания в циклических видах спорта, таких как плавание, многие виды легкой атлетики,

конькобежный спорт, лыжи, где спортсмену, единственной целью которого является прохождение дистанции за максимально короткое время, нет особой необходимости направлять и сосредоточивать свое сознание на чем-либо другом происходящем рядом, в баскетболе, где быстрая смена игровой обстановки, передвижение игроков и мяча, жесткость силовых единоборств, умение мгновенно оценивать ситуацию, предвидеть дальнейший ход её развития, выбрать мгновенно правильное решение предъявляются повышенные требования ко всем свойствам внимания.

Баскетбол требует от спортсмена комплексного проявления различных свойств внимания, которое в целом обеспечивает работу комплекса психических процессов (восприятия, мышления, воображения), что и определяет, в свою очередь, успешность выполнения игровых действий. В отличие же от представителей ациклических видов спорта - бокс, борьба, фехтование и др., где так же, как в баскетболе присутствует фактор ситуативности, внимание баскетболиста определяется как более объемное - полное, способное одновременно контролировать выполнение и специфических технических элементов (владение мячом, техникой передвижения) и сложных тактических действий не только своих, но и соперника. Эта особенность внимания в баскетболе согласуется с мнением Р.М. Найдиффера [23] о явном преобладании развития одного из видов внимания - широкого у представителей игровых видов спорта. Также необходимо отметить еще одну не менее важную особенность игрового внимания - умственную деятельность. Известный психолог Р.Кайл [18] выделял среди других видов внимания внимание умственное - интеллектуальное, отмечая, что внимание интеллектуальное направлено на процессы или продукты мышления, памяти и воображения. И мы с ним в этом полностью согласны. Психическая деятельность баскетболиста постоянно находится в состоянии дифференцирования в пространстве, конструирования определенных специфических игровых действий. Все это, на наш взгляд, и определяют внимание баскетболистов именно как игровое.

Внимание, как важная часть состояния психической готовности баскетболистов к соревнованиям, полагает А.В. Родионов [28] имеет ту особенность, что оно находится в прямой зависимости от общего состояния психической готовности команды как спортивного коллектива. Развитие внимания, в частности его объема, распределения и переключения, включая в состояние психической готовности баскетболиста к соревнованиям - неотъемлемая часть высокой тренированности или хорошей спортивной формы.

1.2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

К развитию эмоциональных нарушений у спортсменов приводят психологические своеобразия спортивной деятельности и психотравмирующие факторы. К таким факторам относятся спортивная конкуренция и стремление к достижению победы, выступление в присутствии многочисленных зрителей, недоброжелательный настрой к команде соперника или спортсмена, соревновательные нагрузки.

В баскетболе имеются свои специфические особенности, которые являются дополнительной эмоциональной и физической нагрузкой игроков. Эти особенности заключаются в физических нагрузках при многократном развитии максимальных усилий в сравнительно короткое время, в интенсивной мыслительной деятельности игроков, быстром изменении игровой обстановки, выступлении команды без основного игрока.

Необходимость переключения в процессе игры с одного уровня деятельности на другой определяет особый характер протекания нервных процессов. Большая нагрузка в тренировочном и соревновательном процессах совершенствует функции анализаторов, психомоторные функции, а вместе с ними и всю ЦНС. Быстрое освоение широкого диапазона меняющейся информации во время непосредственной борьбы с соперником

при постоянном дефиците времени связано с повышенной активностью и совершенствованием функций зрительного анализатора. Периферические элементы сетчатки обеспечивают контроль перемещения партнеров и соперников на площадке, а центральные элементы держат в поле зрения мяч. А. В. Родионов отмечает, что баскетболисты в равно высокой степени реагируют на сигналы, как в центре, так и в периферии поля зрения. Пространственное (глубинное) зрение совершенствуется во время передач мяча движущемуся партнеру, ловли, ведения мяча.

Когнитивно-волевые качества проявляются в мышлении, эффективности внимания, скорости переработки информации в зрительно - двигательной системе, решительности и смелости. В книге А.В. Родионова «Психология спортивного поединка» дан анализ мышления спортсмена. По мнению автора, мышление спортсмена бывает двух типов: творческое, когда он обдумывает тактику и стратегию, и оперативное. «Когда спортсмен выходит на ринг, ковер, игровую площадку, творческое мышление уступает ведущую роль оперативному». «Оперативность» их мышления главным образом состоит в дефиците времени. Ограниченность во времени для спортивного мышления отличается особенно жесткими рамками: десятые доли секунды. Лимит времени откладывает отпечаток на все решения спортсмена. Мышление в спорте, по мнению А. В. Родионова, носит наглядно-действенный характер, его мышление связано с физическими действиями, а не с абстрактными понятиями. Для мышления в спортивном поединке характерна «раздвоенность мышления», когда спортсмен имеет наготове два решения, даже несколько вариантов - и использует их в зависимости от ситуации. Неспособность учесть несколько вариантов развития игровой ситуации свойственна скорее слабым спортсменам.

Специфической психологией баскетболиста является частая замена игроков в ходе игры, мгновенное приспособление к тактической игре своей команды и команды соперника. Трудности также возникают при значительных преимуществах в росте игроков одной из команд.

Ограниченное количество касаний мяча, соблюдение «чистоты» приема мяча и неповторимость совершаемых ошибок при этом вызывают у игроков эмоциональное и физическое напряжение, что может послужить причиной эмоционального нарушения.

В процессе тренировок и соревнований баскетболисты многократно повторяют сложные двигательные действия при обращении с мячом, которое связано с максимально точным координированным движением кистей рук. Любой неудачно выполненный прием часто вызывает отрицательные эмоции и порождает сомнения в успешном повторении этого технического элемента.

Ряд авторов [22,35] отмечают наиболее существенные отличия деятельности баскетболистов - сама деятельность осуществляется в движении в условиях постоянного и непосредственного контакта с игроками команды соперников, при жестком силовом единоборстве в любой точке площадки. Кроме того, быстрота перемещений, высокая интенсивность борьбы, мгновенное изменение игровых ситуаций значительно затрудняют выполнение и без того сложных технико-тактических действий. Все это предъявляет повышенные требования к психике баскетболиста и определяет психологические особенности его деятельности.

Для соревновательной деятельности баскетболиста характерна высокая двигательная активность переменной интенсивности, которая неравномерно колеблется в ходе матча от максимальной до умеренной.

Многообразие двигательных действий и экстремальные условия их выполнения накладывают определенный отпечаток на развитие психических качеств и функций баскетболиста, в частности на формирование функции внимания.

Одной из важных особенностей баскетболиста является особая значимость коллективных взаимодействий, успешность выполнения которых во многом зависит от уровня развития и подготовки функции внимания.

1.3. МЕТОДЫ, СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВНИМАНИЯ ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

Анализ любого вида спортивной деятельности показывает, что успешность технических и тактических действий спортсменов в значительной степени определяется высоким уровнем развития различных свойств внимания - объема, интенсивности, устойчивости, распределения, переключения. Ни один познавательный процесс не проходит без участия внимания. Исследования свойств внимания в спортивной деятельности показывают, что каждый вид спорта предъявляет свои требования к организации этого психического процесса и способствует специфическому развитию необходимых для конкретного вида деятельности качеств внимания.

Многие специалисты спортивной психологии [22, 23, 25] пришли к выводу, что уровень проявления свойств внимания спортсменов на различных этапах неодинаков и зависит от периода тренировочной деятельности, состояния спортивной формы и функциональной готовности организма, характера выполняемой работы.

Однако совершенствование процессов внимания происходит не только по мере естественного роста спортивного мастерства, гораздо больший эффект дает введение в тренировочный процесс специальных методов, приемов, средств, - отмечают специалисты [12, 24] в методических рекомендациях по развитию внимания у баскетболистов сообщает, что прежде всего необходимо приучить себя быть внимательным при любой работе и в различных условиях. Недостаточная физическая подготовка приводит к быстрому утомлению, а при утомлении резко снижается внимание. Развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств. Надо дисциплинировать себя приучать даже в мелочах быть хозяином своих действий. Для развития умения распределять и переключать внимание в тренировку баскетболистов

необходимо включать различные упражнения с несколькими мячами и всевозможными перемещениями.

Грасис А.М. [14] рекомендует для развития интенсивности и устойчивости внимания выполнять упражнения с применением силовых единоборств на огромном пространстве.

Для развития способности распределения и переключения внимания в занятия включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например, игра по всему полю с увеличенным составом команд и в два мяча.

М.И. Судат с соавторами [33] в качестве методического приема рекомендует использовать упражнения, связанные с одновременным выполнением нескольких заданий.

Проведя анализ научно-методической литературы, посвященной рассмотрению вопросов спортивной тренировки и развитию различных психических процессов в баскетболе, мы еще раз убедились в очень скудном недостаточном изучении и как следствие в отсутствии сведений о конкретной научно-обоснованной программе по развитию функции внимания. Однако большинство специалистов отмечают значительную роль внимания в баскетболе, при этом отдельными авторами приводятся некоторые средства для развития определенных свойств внимания.

В практике футбола для развития процессов внимания рекомендуется применять следующие методы: усложнение упражнения и условия его выполнения, участие игроков в упражнениях с нагрузками, усложнение условий проведения тренировок по тактике игры, использование нагрузок и условий, превосходящих соревновательные, разнообразие в тренировке, преодоление состояния утомления и другие [1,3].

Недостатки внимания футболиста, прямо указывает В.М. Афонский [3], нередко являются следствием неправильной тренировки. Автор отмечает, что знание и опыт, понимание смысла и значения тех и иных положений и перемещений игроков и мяча способствуют расширению объема внимания.

Формирование и совершенствование навыков выполнения технических и тактических приемов дают возможность более широко распределять внимание. Для развития этих сторон внимания, продолжает М. Гагаева, следует использовать специальные упражнения на выполнение тех или иных приемов и действий при одновременном наблюдении за другими игроками и широком использовании периферического зрения.

Как показывают исследования С. Н. Андреева [1] снижение необходимого для футболиста внимания под влиянием неблагоприятных состояний непосредственно перед игрой может быть преодолено при помощи разминки, проводимой перед состязанием с учетом индивидуальных особенностей игрока. Экспериментальное исследование проведенное на волейболистах, также показывает повышение интенсивности и устойчивости внимания после разминки. Причем наиболее эффективно влияние разминки, как отмечает автор, перед ответственными соревнованиями.

Очевидно, что на совершенствование свойств внимания оказывает влияние специфика вида спорта. Так, по данным исследований отмечено, что кратковременная нагрузка максимальной интенсивности дает психологический эффект, выражающийся в улучшении процессов внимания. К такому же выводу пришли при изучении свойств внимания у футболистов. Он установил, что тренировочная работа, имеющая «рваную» скоростно - силовую направленность, вызывает улучшение процесса внимания, в частности, таких его свойств как интенсивность и устойчивость, распределение и переключение.

В баскетболе для развития переключения внимания, как отмечают А.В. Родионов [27], используют упражнения с чередованием, самым неожиданным, ведением и передачей мяча, со сменой подопечного, упражнения на переключение после заслона, упражнения с установкой на организацию быстрого прорыва после подбора мяча на щите. А также эстафеты с многообразными действиями (с мячами и без него), дриблинг со сменой рук, направления движения (по команде, сигналу), игровые

упражнения с тренером 1х1. Игроку без объяснения предъявляют различные задания, и он должен последовательно выполнить многообразные игровые действия.

М.С. Бриль [7] для развития распределения и переключения внимания рекомендуют применять упражнения в группах по 5-7 человек с одновременным применением нескольких мячей - 2-3.

Тренеры, пишет Р. Найдиффер [23], формируя у молодых спортсменов навыки управления вниманием, должны добиваться умения формировать сознание на главном в данный момент объекте и одновременно контролировать так называемым фоновым вниманием другие важные объекты и действия. Такое распределение внимания особенно важно, выделяет автор, в командных спортивных играх.

Для преодоления отрицательного влияния неблагоприятных эмоциональных состояний, сильного утомления, всевозможных отвлекающих моментов и сохранения нужной направленности и высокой интенсивности внимания у спортсмена должны быть развиты специальные волевые качества, в первую очередь, выдержка и самообладание.

Тихонов (1986) - хоккей; С.Н. Андреев (1999), П.А. Голомазов (1998) - футбол; Кунст-Германеску (1998) - гандбол; А.В. Родионов (1988,1995) - баскетбол. Все эти авторы выделяют в своих книгах, что только при наличии этих качеств спортсмен сможет усилиями воли подавить отрицательные состояния, заставить себя внимательно наблюдать за другими игроками, следить за мячом, шайбой, направляя в то же время свое внимание на своевременный и целесообразный выбор и точное выполнение тактических действий.

В бадминтоне очень важно, чтобы спортсмен умел планировать фазы концентрации и расслабления внимания. Этого можно достичь, путем проведения игр и упражнений, рассчитанных на отработку внимания. Например, для тренировки внимания предлагается игра «дрессированная муха», в которой играющему необходимо отслеживать движения «мухи» по

игровым полям в соответствии с правилами игры, и чтобы она не вышла за пределы поля.

В большом теннисе наиболее важным правилом, которому следуют чемпионы, является: следить за мячом. Когда вы осознанно следите за мячом, подчеркивает автор, он кажется отчетливее и даже крупнее. Кроме того, есть и другая награда за осознанное слежение - концентрация внимания на выполняемых действиях.

Не секрет, что соревнования многих командных видов спорта проходят при большом стечении болельщиков, которые могут кричать, свистеть, стучать ногами и т.д. Следовательно, спортсменам, занимающимся командными видами спорта, необходимо научиться не реагировать на все посторонние отвлекающие звуки. Хотя проведение тренировочных занятий при наличии отвлекающих факторов способствует повышению концентрации внимания, многие спортсмены имеют тенденцию избегать подобных неблагоприятных ситуаций. Также нередко спортсменам приходится выступать при неблагоприятных погодных условиях. Чем больше вы тренируетесь в неблагоприятных условиях, тем лучше будете подготовлены к тому, чтобы «справиться» с подобными условиями во время соревнования.

Р.С. Уэйнберг [34] отмечает, что некоторые баскетбольные тренеры привлекают на тренировочные занятия болельщиков, которые создают различные шумовые эффекты, с тем чтобы их подопечные адаптировались к игре в таких условиях.

Изучая вопросы психологии спорта, отмечают, что внимание необходимо развивать следующим образом: прежде всего, необходимо приучать себя быть внимательным при любой работе и в разнообразных условиях. Обратить серьезное внимание на физическую подготовку, т.к. недостаточная физическая подготовка приводит к быстрому утомлению, а при утомлении резко снижается внимание. Объем внимания можно тренировать в самых разнообразных условиях, например, посмотрев на витрину магазина, описать возможно большее число предметов там

выставленных. Или во время тренировки создавать волейболисту такие условия, для решения которых ему необходимо одновременно воспринимать несколько динамических или статических объектов, но не более 8-9.

Для распределения и переключения внимания в тренировку волейболистов необходимо включать различные упражнения с несколькими мячами и всевозможными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты, моменты за счет второстепенных.

Экспериментальные исследования показывают, что уже сами занятия волейболом способствуют развитию свойств внимания, таких как объем, интенсивность, устойчивость, распределение и переключение. Об этом убедительно говорят следующие показатели: так, объем внимания у волейболистов больше, чем у гимнастов, борцов, пловцов на 25-31%.

ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ

Подводя итог рассмотрению литературных источников, можно сказать, что внимание является одним из главных компонентов психики человека. От степени и уровня развития внимания зависит результат его деятельности, будь то трудовая, умственная или игровая.

Изучение научно-методической литературы позволяет нам утверждать, что в психологической подготовке спортсмена очень важным является развитие внимания. При этом определенным свойствам внимания в различных видах спорта предаются особую значимость. Так, специалисты игровых видов спорта (хоккей, футбол, гандбол, баскетбол и др.) утверждают, что особенно важно развивать такие свойства внимания, как объем, распределение, переключение; циклических видов спорта (плавание, легкая атлетика, велоспорт) - концентрацию и устойчивость; индивидуальных (бокс, фигурное катание и др.) - интенсивность, концентрация. Некоторые авторы для развития функции внимания

рекомендуют применять всевозможные физические упражнения специализированного характера. Другие отдают предпочтение такому средству повышения уровня внимания как психорегулирующая тренировка: аутотренинг (самовнушение, самоубеждение), психотехнические игры, фокусировка внимания на своих мыслях (ментальная тренировка) и др. При этом мы считаем, что особую значимость для спортсменов игровых видов спорта, в частности баскетбола, имеет развитие и совершенствование игрового внимания.

Крайне недостаточно, на наш взгляд, работ, касающихся возрастных особенностей в психологии юных спортсменов, хотя по этому вопросу в профессиональном спорте имеются исследования весьма авторитетных авторов. Существующая практика развития и совершенствования функции внимания в баскетболе говорит о том, что формирование внимания, специфичного для данного вида игровой деятельности, как целостной системы отсутствует. Кроме того, в доступной нам литературе мы не обнаружили сведений о конкретной комплексной методике формирования игрового внимания у баскетболистов, хотя имеются сведения об отдельных приемах и средствах развития разных свойств внимания. В связи с этим можно утверждать, что проблема внимания в игровой деятельности изучена недостаточно и многие вопросы, касающиеся внимания в баскетболе находятся в стадии изучения. Но, безусловно, решение вопросов совершенствования внимания и разработка практических рекомендаций по улучшению его показателей намного повысит эффективность работы, как самих тренеров, так и юных спортсменов.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Психолого-педагогическое тестирование.

3. Педагогическое наблюдение.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы

Выполнен с целью ориентации в вопросах, касающихся природы внимания как психического явления. Для уточнения значения внимания в игровой деятельности и, в частности, в баскетболе, а также для ознакомления с методическими особенностями развития внимания в спорте.

Психолого-педагогическое тестирование

Корректирующая проба. Для изучения объема и распределения внимания использована корректирующая проба. Стимульным материалом являлись таблицы Анфимова. Всего на бланке материала предъявляется 1208 знаков. Время выполнения теста три минуты («Методики психодиагностики в спорте», 1991).

Проверка осуществляется с помощью дифференцирования верно и неверно вычеркнутых буквосочетаний. Затем подсчитывается общее количество просмотренных знаков, количество ошибок, рассчитывается количество ошибок на сто проставленных знаков и итогового показателя внимания (качественного показателя объема внимания).

Для вычисления этого показателя используется формула:

$$C = V \times \frac{D-m}{D}, \quad \text{где}$$

C - качественный показатель объема внимания, V - общее количество просмотренных знаков, D - количество необходимых вычеркнутых знаков, m - количество допущенных ошибок.

Тест «красно-черные таблицы» Шульте. Распределение и переключение внимания испытуемых определялось с помощью методики «Отыскивания чисел с переключением внимания по красно-черным таблицам» («Методики психодиагностики в спорте», 1991). Распределение и переключение внимания изучалось с помощью цифрового теста Шульте, при

выполнении которого испытуемый должен был как можно быстрее отыскивать и фиксировать по порядку числа от 1 до 25, расположенные на специальном бланке произвольно в 25 клетках, в каждой по числу.

Тест «Расстановка чисел». Методика предназначена для оценки произвольного внимания. Задание выполняется в течение 2 минут. Необходимо расставить в свободных клетках нижнего квадрата бланка в возрастающем порядке числа, которые расположены в случайном порядке в 25 клетках верхнего квадрата бланка. Числа записываются построчно, никаких отметок в верхнем квадрате делать нельзя. Оценка производится по количеству правильно записанных чисел.

Тест для оценки способности распределять и переключать внимание в специфической деятельности. Для исследования у юных баскетболистов особенностей распределения и переключения внимания в специфической игровой деятельности использовался разработанный нами тест.

Методика Мюнстерберга. Методика направлена на определение избирательности внимания. Инструкция: «Среди буквенного текста имеются слова. Задача – просматривая строку за строкой, как можно быстрее найти эти слова. Найденные слова подчеркнуть». Пример: «лгщбапамятьшогхеюжп» Время выполнения задания — 2 минуты. Оценка результата. Оценивается количество выделенных слов и количество ошибок (пропущенные и неправильно выделенные слова). В тексте содержится 25 слов. (Приложение 1)

Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент проводился с целью определения эффективности разработанной методики по формированию игрового внимания у мальчиков 10-12 лет занимающихся баскетболом (в рамках дополнительного образования общеобразовательной школы).

Эксперимент проводился на всем протяжении учебного года с сентября 2016 по май 2017 года, на базе МБОУ Вейделевская СОШ. В эксперименте приняли участие 24 баскетболиста. Обе группы занимались по программе

дополнительного образования «Баскетбол» МБОУ Вейделевская. Различие состояло в комплексах упражнений направленных на формирование игрового внимания юных баскетболистов. Подробное описание методики представлено в главе 3.

Педагогические наблюдения

Педагогические наблюдения проводились на занятиях по баскетболу. Они проводились при проведении педагогического эксперимента в тренировочных занятиях и при контрольном тестировании.

Методы математической статистики

Фактический материал обрабатывался с помощью математико-статистических методов:

Достоверными считались различия на 5%-ом уровне значимости.

Для расчета достоверности различий выполнялся следующий порядок операций:

- 1) вычисление средней арифметической для каждой группы (X);
- 2) вычисление среднего квадратического отклонения σ ;
- 3) определение стандартной ошибки среднего арифметического значения (m);
- 4) вычисление средней ошибки разности (t);
- 5) определение достоверности различий по таблице вероятности распределения Стьюдента.

2.2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследовательская работа осуществлялась в несколько этапов.

1. Подготовительный этап (январь – август 2016) носил констатирующий характер, был посвящен анализу литературных источников по теме исследования. Вместе с этим формулировались и уточнялись цель, задачи, гипотеза исследования, определялись методы педагогического контроля, этапы педагогического эксперимента.

2.Основной этап (сентябрь 2016 – май 2017) имел сформированную направленность и предопределял проведение педагогического эксперимента. На этом этапе с помощью метода попарного отбора был определен состав контрольной и экспериментальной группы по 12 в каждой. Определение состава групп произошло в результате предварительного тестирования.

3.Заключительный этап (июнь 2017 – декабрь 2017) имел обобщающий характер. В нем осуществлялась оценка эффективности разработанной методики, направленной на формирование игрового внимания у мальчиков 10-12 лет на занятиях баскетболом. На этом этапе проводилось итоговое тестирование, по результатам которого осуществлен сравнительный анализ полученных данных и сделаны заключительные выводы о целесообразности применения данного метода. Результаты педагогического эксперимента обрабатывались с помощью математико–статистических методов и оформлялись в виде выпускной квалификационной работы.

ГЛАВА 3. АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ

3.1. ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ИГРОВОГО ВНИМАНИЯ У МАЛЬЧИКОВ 10-12 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ

Экспериментальной базой исследования является МОУ Вейделевская СОШ. Занятия проводились 3 раза в неделю по 90 минут в рамках программы дополнительного образования «Баскетбол». В проведении педагогического эксперимента приняли 24 участника баскетболиста, мальчики 10-12 лет.

Занятия в экспериментальной группе проводились под руководством опытного специалиста – тренера по баскетболу и по разработанной нами методике.

В ходе педагогического эксперимента в программу занятий экспериментальной группы была включена разработанная нами методика, направленная на формирование игрового внимания у юных баскетболистов. Были разработаны специальные комплексы упражнений, которые включались в подготовительную и основную части занятий, структура тренировочного процесса баскетболистов не нарушалась. Специальные комплексы упражнений подбирались с учетом поставленных на тренировке задач. Занятия с контрольной группой проводились по программе дополнительного образования «Баскетбол» общеобразовательной школы. Внимание тренера было сосредоточено на прохождении материала и выполнении программных требований.

В экспериментальной группе работа по развитию игрового внимания проводилась по разработанной нами методике, в контрольной группе внимание развивали по традиционной методике, в основном с помощью отдельных упражнений, включенных в тренировочный процесс, которые прежде всего воздействовали на различные проявления физических, специальных физических способностей, технико - тактическое мастерство юных спортсменов. Параллельно с развитием первичных навыков и способностей у занимающихся развивались способности контролировать происходящее вокруг на игровой площадке и за ее пределами. Отдельные упражнения были сходными при работе в обеих экспериментальных группах,

но в контрольной группе они никогда не выделялись в специальную часть тренировочного занятия.

Процесс формирования игрового внимания, на наш взгляд, должен следовать реализации принципа выполнения заданий на высоком уровне трудности, т.е. решение в ходе выполнения двигательных действий сложных задач, требующих одновременного включения в работу сразу нескольких функциональных систем организма, обеспечивающих распределение и переключение внимания.

Комплексы упражнений представлены в приложении 2, каждый комплекс состоял из 5-6 упражнений, продолжительностью 12-20 мин. Время отдыха между комплексами составляло 2-3 минуты, между упражнениями 20-30 секунд.

Разработанный комплекс включал в себя: ускорения, прыжки, многократное выполнение технического приема без потерь мяча, различные повороты в движении, вращения на месте, броски, ловли и передачи мяча, ведение в усложненных условиях. Для тренировки распределения, переключения и объема внимания в занятия включены различные упражнения с несколькими мячами и всевозможными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с одного объекта на другой, а так же умение выделять наиболее важные объекты и действия. Для тренировки концентрации, произвольности и избирательности внимания использовались упражнения с разными мячами по весу и цвету, сосредоточение на конкретном элементе или действии партнера.

Принципиальным отличием комплексов являлось наличие различного рода усложнений выполнения упражнений, которые реализовывались за счет:

- увеличения количества используемых предметов;
- изменения пространственно-временных границ (варьирование размеров площадки);
- изменения количества участников упражнения (форма организации);

- применения дополнительного стимула привлечения внимания (цветные мячи, карточки с цифрами, геометрическими фигурами, окрашенные в различные цвета, звуковые сигналы).

Основываясь на специфике игры в баскетбол, упражнения комплексов разделялись на три группы:

- в первую группу входили упражнения, способствующие развитию и совершенствованию концентрации внимания, выполняемые в индивидуальной форме;

- вторая группа состояла из упражнений, содержащих быструю смену игровой ситуации, направленных на развитие и совершенствование способности своевременно переключать и распределять внимание, в том числе ориентируясь на стимулы, расположенные по периметру или за пределами игровой площадки, на трибунах; упражнения выполнялись преимущественно в групповой форме;

- третья группа содержала упражнения смешанного характера, в которых в совокупности проявлялись многие свойства внимания (объем, концентрация, переключение, распределение, интенсивность), выполнялись преимущественно в коллективной, а также в групповой формах.

Основными организационными формами являлись:

- индивидуальная тренировка, когда тот или иной игрок выполняет задание индивидуально (ведение мяча, жонглирование и т.п.);

- групповая тренировка после разделения на группы, в каждую из которых входило от 2 до 5 человек. Эта форма занятий использовалась на всем протяжении педагогического эксперимента и являлась основной;

- коллективная, при которой все игроки выполняют общее задание под руководством тренера. (Комплексы упражнений представлены в приложении).

3.2. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА

В начале педагогического эксперимента был проведен сравнительный анализ полученных данных о состоянии внимания и его свойств у мальчиков 10-12 лет на занятиях баскетболом. С целью дальнейшего прослеживания и сравнения динамики формирования игрового внимания юных баскетболистов. Для определения эффективности разработанной методики был проведён сравнительный анализ результатов в экспериментальной и контрольной группе. Результаты тестирования в экспериментальных и контрольных группах представлены в таблицах.

Анализ результатов в начале года показал, что обе группы однородные. Не по одному тесту между экспериментальной и контрольной группами не выявлено достоверных различий (табл. 3.1).

Таблица 3.1

Оценка уровня развития свойств внимания у мальчиков 10-12 лет на занятиях баскетболом в начале педагогического эксперимента

Тесты	Экспериментальная группа, n=12	Контрольная группа, n=12	t	P
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
Объем внимания	838,8±3,7	832,1±3,4	0,4	>0,05
Концентрация внимания	13,6±1,3	14,3±1,6	0,2	>0,05
Избирательность внимания	18,8±0,9	19,2±1,1	0,6	>0,05
Произвольность внимания	18,8±2,1	19,4±1,8	1,1	>0,05
Распределение и переключение внимания	7,8±1,9	7,5±2,1	0,9	>0,05

Таблица 3.2

Оценка уровня развития свойств внимания у мальчиков 10-12 лет на занятиях баскетболом в конце педагогического эксперимента

Тесты	Экспериментальная группа, n=12	Контрольная группа, n=12	t	P
-------	--------------------------------	--------------------------	---	---

	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
Объем внимания	842,1±2,4	839,3±2,6	1,1	>0,05
Концентрация внимания	10,3±1,1	12,4±1,5	2,2	<0,05
Избирательность внимания	22,2±1,2	20,4±1,1	1,7	>0,05
Произвольность внимания	22,3±1,6	20,4±1,6	2,0	>0,05
Распределение и переключение внимания	5,3±1,2	6,9±2,1	2,8	<0,05

Как мы видим из таблицы 3.2 в тесте изучение объема внимания (Корректирующая проба) не смотря на то, что в экспериментальной группе прирост показателен выше, тем не менее, прирост показателей достаточно не большой лишь на 0,4% в экспериментальной группе выше, чем в контрольной. По всей вероятности это наиболее сложно тренируемое свойство внимания и для его развития необходимо включить в методику упражнения, разнообразные задания практического и теоретического характера. Баскетболистам крайне важно такое свойство внимания как объем, поскольку в процессе игровых действий им приходится одновременно воспринимать большое количество объектов. Причем спортсмен воспринимает в этих объектах малейшие детали, например отдельные элементы движения противника, его взгляд и т.д., что позволяет ему быстро и правильно организовывать свои действия. При анализе концентрации внимания мы видим более значительный прирост показателей. В экспериментальной группе на 17% выше, чем в контрольной. Результаты статистически достоверны. По результатам избирательности внимания так же произошли изменения, но менее значительные. Так улучшения в экспериментальной группе составили 8,6% по сравнению с контрольной. Полученные результаты свидетельствуют о том, что у баскетболистов экспериментальной группы способность удержания внимания на каком-либо объекте и способность выделения из окружения и ситуации значимых объектов, находится, на должном уровне и поддается развитию за счет

использования упражнений с несколькими мячами, мячами разного веса и цвета. В соревновательной деятельности это проявлялось тем, что игроки стали давать более точные передачи, выбирали способ и вид передачи в зависимости от обстановки, более целесообразно выбирали место и партнера для передачи мяча. Команда, в которой проводился эксперимент (ЭГ), на внутри школьных и общегородских соревнованиях по баскетболу занимала более высокие места, чем контрольная (КГ). Что тоже по нашему мнению, свидетельствует о положительном влиянии экспериментальной методики.

Произвольность внимания в экспериментальной группе также оказалась выше, чем в контрольной на 10,7%. прирост составил 15,7% и 5% соответственно, однако отличия не являются статистически значимыми. Прирост говорит о наличии у баскетболистов умения направлять свое внимание и удерживать его на необходимых в данный момент предметах и явлениях (взаимодействие с партнерами по команде, контроль положения и перемещения соперников, точность исполнения технического приема).

Наибольший прирост наблюдается в тесте на распределение и переключение внимания, в экспериментальной группе он составил 28,1%, а в контрольной - 8%, при этом, результаты являются статистически значимыми ($p < 0.05$). Этому способствовали упражнения с несколькими мячами, всевозможными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с одного объекта на другой, а также за счет использования игрового и соревновательного методов в процессе тренировки. В соревновательной деятельности это проявилось, в первую очередь, в своевременном переходе от нападения к защите, к целесообразному выбору способа и вида технического приема, в четком контроле за партнерами по команде и соперниками.

По нашему мнению, полученные при повторном исследовании, говорят о необходимости продолжения использования экспериментальной методики, при этом в программу необходимо внести некоторые коррективы, больше внимания уделить развитию такого свойства как «объем внимания»,

разнообразить упражнения, использовать упражнения и задания в усложненных игровых и соревновательных условиях, включить помимо физических упражнений, задания теоретического характера.

Нами также были рассмотрены результаты игровой деятельности юных баскетболистов принимавших участие в основном педагогическом эксперименте. Для этого мы проанализировали количество заброшенных очков в товарищеском матче экспериментальной и контрольной групп до эксперимента и после, а так же результат спартакиады школьников по баскетболу.

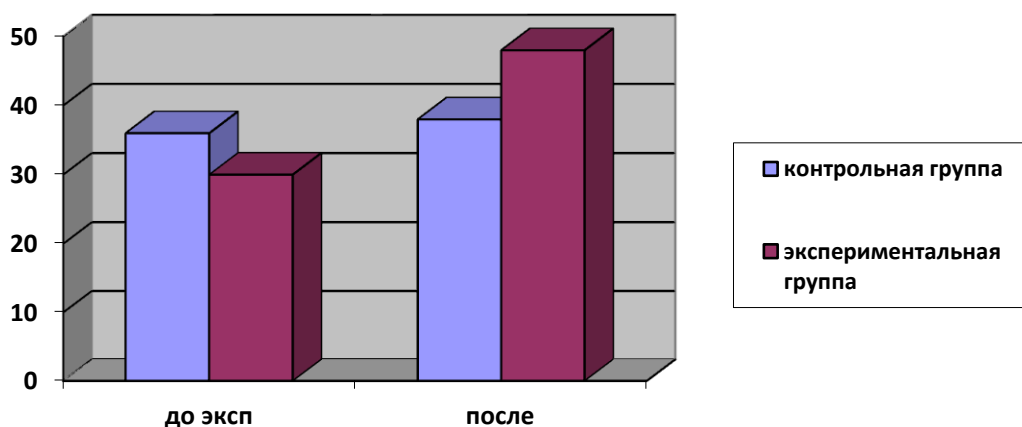


Рис.3.1. Показатели результативности игровой деятельности до и после эксперимента (кол-во очков)

На рис.3.1 мы видим, что до внедрения экспериментальной методики, по результатам товарищеских матчей, экспериментальная группа проигрывала контрольной 30:36, а по окончании эксперимента выиграла 48:38. Так же по результатам школьной спартакиады экспериментальная команда МОУ «Вейделевская» СОШ заняла 2 место, а контрольная команда заняла лишь 5 место.

Полученные данные дают право говорить о том, что в целом проведенные исследования в основном подтвердили рабочую гипотезу.

ВЫВОДЫ

1. Проанализировав психолого-педагогическую литературу по вопросу исследования, мы пришли к выводу, что внимание является одним из главных компонентов психики человека. От степени и уровня развития внимания зависит результат его деятельности, будь то трудовая, умственная или игровая. Изучение научно-методической литературы позволяет нам

утверждать, что в психологической подготовке спортсмена очень важным является развитие внимания. Существующая практика развития и совершенствования функции внимания в баскетболе говорит о том, что формирование внимания, специфичного для данного вида игровой деятельности, как целостной системы отсутствует.

2. Разработана методика развития функции внимания у мальчиков 10-12 лет на занятиях баскетболом включающая выполнение упражнений в усложненных условиях.

3. Разработанная методика развития функции внимания у мальчиков 10-12 лет на занятиях баскетболом включающая выполнение упражнений в усложненных условиях, позволила улучшить результаты в показателях: объем, избирательность, произвольность внимания. Однако достоверный прирост произошел в показателе концентрация, распределение и переключение внимания. Так в тесте изучение объема внимания в экспериментальной группе прирост показателен выше, чем в контрольной на 0,4%. При анализе концентрации внимания прирост показателей в экспериментальной группе на 17% выше, чем в контрольной. По результатам избирательности внимания так же произошли изменения, но менее значительные. Улучшения в экспериментальной группе составили 8,6% по сравнению с контрольной. Произвольность внимания в экспериментальной группе также оказалась выше, чем в контрольной на 10,7%, внутригрупповой прирост составил 15,7% - в экспериментальной и 5% в контрольной. Наибольший прирост наблюдается в тесте на распределение и переключение внимания, в экспериментальной группе он составил 28,1%, а в контрольной - 8%, при этом, результаты являются статистически значимыми ($p < 0.05$).

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Основной направленностью данных тренировочных занятий является развитие и совершенствование свойств внимания, необходимых в современной игровой деятельности баскетболиста. Занятия, направленные на формирование игрового внимания у юных баскетболистов, проводятся во всех периодах спортивной тренировки, имеют свое содержание, набор средств и методов.

2. Процесс формирования игрового внимания, должен следовать реализации принципа выполнения заданий на высоком уровне трудности, т.е. решение в ходе выполнения двигательных действий сложных задач, требующих одновременного включения в работу сразу нескольких функциональных систем организма, обеспечивающих распределение и переключение внимания.

3. Для формирования игрового внимания юных баскетболистов целесообразно в процессе занятий включать: ускорения, прыжки, многократное выполнение технического приема без потерь мяча, различные повороты в движении, вращения на месте, броски, ловли и передачи мяча, ведение в усложненных условиях. Для тренировки распределения, переключения и объема внимания включать различные упражнения с несколькими мячами и всевозможными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с одного объекта на другой, а также умение выделять наиболее важные объекты и действия. Для тренировки концентрации, произвольности и избирательности внимания использовать упражнения с разными мячами по весу и цвету, сосредоточение на конкретном элементе или действии партнера.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев, С. Н. Играй в футбол [Текст] / С. Н. Андреев - М.: Поматур, 1999.- 142 с.
2. Андриющенко, О.Н. Баскетбол [Текст] : учебное пособие / Андриющенко О. Н., Андриющенко Л. Б.- Москва :, 2015. - 88 с.

3. Афонский, В. И. Организация и содержание тренировочного процесса на этапах годового цикла подготовки квалифицированных футболистов: [Текст]/ автореф. дис. ... канд.пед.наук / В. И. Афонский. - Тула, 2004. - 24 с.
4. Бабушкин, Г. Д. Психология - спорту : науч.-попул.изд. для учащихся спорт, пед. классов и студентов физкульт. учеб. заведений [Текст]/ / Г. Д. Бабушкин. - Омск : [б.и.], 1998. - 83 с.
5. Бабушкин, Г. Д. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» [Текст]/ Г. Д. Бабушкин. - Омск : [б.и.], 1996. - 81 с.
6. Беляев, М.А. Возрастная динамика внимания, импульсивности и познавательная устойчивость у детей 7-10 лет : автореф. дис. ... канд. биол. наук [Текст]/ М.А. Беляев, - Краснодар, 2003.-23 с.
7. Бриль, М.С. Критерии модельных характеристик высококвалифицированных хоккеистов [Текст]/ М.С. Бриль, С.А.Самойлов // Хоккей, 1984: ежегодник. - М., 1984.-С. 53-56.
8. Выготский, Л. С. Педагогическая психология : науч. изд. [Текст]/ Л. С. Выготский ; под ред. В. В. Давыдова. - М.: Педагогика - Пресс, 1999. - 534 с.
9. Выготский, Л.С. Педагогическая психология [Текст] / Л.С. Выготский. - М.: АСТ: Астрель : Люкс, 2005. - 670 с.
10. Гальперин, П. Я. Введение в психологию[Текст]/ П. Я.Гальперин. - М.: Кн.дом. Ун-т; Ростов н/Д.: Феникс,1999. - 330 с.
11. Гальперин, П. Я. Экспериментальное формирование внимания [Текст]/ П. Я. Гальперин, С. Л. Кабыльницкая. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1974. - 101с.
12. Гогонов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта [Текст]/ Е. Н. Гогонов, Б. И. Мартянов. - М. : Академия, 2000. - 288 с.
13. Голомазов, С.В. Футбол. В 15 вып. Вып.6. Быстрота и точность действий с мячом [Текст]/ С .В. Голомазов, Б. Г. Чирва. М. - Пески : [б. и.] -1998.- 51 с.

- 14.Грасис, А.М. Специальные упражнения баскетболистов [Текст]/ А.М. Грасис. — М.: Физкультура и спорт, 1967. - 112 с.
- 15.Гуткина, Е.М. Психологическая готовность к школе [Текст]/ Н.И. Гуткина. - 4-е изд. - М.; СПб.: Питер, 2004. - 207 с.
- 16.Данилова, Н.Н. Психофизиология [Текст] / Н. Н. Данилова. - М.: Аспект-Пресс, 1998.-373 с.
- 17.Дормашев, Ю.Б. Психология внимания [Текст] / Ю.Б. Дормашев. - М. : Тривола, 1995.-347 с.
- 18.Кайл, Р. Тайны психики ребенка: детская психология [Текст] / Р.Кайл. - 3-е междунар. изд. - СПб.: Прайм - Еврознак : Нева; М.: Олма - Пресс, 2002. -413 с.
- 19.Кузнецов, В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол [Текст] / пособие для учителей и методистов / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - Москва : Просвещение, 2013. – 111 с.
- 20.Кожевникова, З.Я. Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста: специальные упражнения [Текст] / З.Я. Кожевникова. - М.: Физкультура и спорт, 1971.-96 с.
- 21.Логвиненко А.Д. Зрительное восприятие и память [Текст]/ А.Д. Логвиненко - М.: Просвещение, 1967.-150 с.
- 22.Мельникова, Л. Ю. Баскетбол для начинающих [Текст]: программа внеурочной деятельности / Л. Ю. Мельникова. - Самара : Офорт, 2016. - 34 с.
- 23.Найдиффер, Р. Психология соревнующегося спортсмена [Текст]/ Р. Найдиффер. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 224 с.
- 24.Поляков, М.И. Развиваем внимание: 1-9 классы [Текст]/ М. И. Поляков // Физическая культура в школе. - 1997. - №2. - С.42-46.
- 25.Попов, А.Л. Спортивная психология [Текст]/ А.Т. Попов. - М.: Флинт, 1998. - 152 с.
- 26.Психология внимания / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. - М.: ЧеРо, 2001.- 142 с.

27. Родионов, А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат [Текст]/ А. В. Родионов. - М.: Физкультура и спорт, 1983 - 115 с.
28. Родионов, А.В. Психологическая подготовка баскетболиста : метод, рек. [Текст]/ А. В. Родионов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 56 с.
29. Родионов, А.В. Психофизическая тренировка [Текст]/ А.В. Родионов. - М.: Дар, 1995 .- 64 с.
30. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии [Текст]/ С.Л. Рубинштейн. - Спб.; М.; Харьков; Минск : Питер, 1999. - 712 с.
31. Сиккут, Т.К. Динамика и взаимосвязь двигательных способностей, свойств внимания и оперативного мышления у борцов в процессе многолетней тренировки : автореф. дис. ... канд. пед. наук [Текст]/ Т. К. Сиккут. - М., 1987.-20 с.
32. Соловьев, О.В. Закономерности развития познавательных способностей школьников [Текст]/ О.В. Соловьев // Вопросы психологии. - 2003. - №3 (май - июнь). - С.22-34.
33. Судат, М.И. Внимание как действие контроля и его формирование в хоккее [Текст]/ М.И. Судат, Н.П. Филатова // Сибирская акад. Физ. культуры. Научные труды: ежегодник. - Омск, 2001. - с. 119-121.
34. Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры [Текст]/ Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. - Киев : Олимп, лит., 2001. - 335 с.
35. Хромина Т.В. Психологические основы развития игрового мышления у баскетболистов [Текст] / Т.В. Хромина, В.Н., Сопов // Монография. – Хабаровск, ДВГАФК, 2013. – 137 с.
36. Хитайленко, Н.А. Для развития внимания: (организация урока физической культуры) [Текст]/ Н.А. Хитайленко // Физическая культура в школе.-2003,- №7.-С.37-38.

Приложение 1

Корректирующая проба. Таблицы Анфимова

«Корректирующая проба»

оенаисмвыгутжбшряцплкдзюхэчфшьйоенаисмвыгутжбшряц
 лкдзюхэчфшьйтжбшряцплкдзюхэчфшьйщьюхэчфцплкдзтжб
 смвыгутжбшряроенаицплкдзюхэчфшьйтжбшряцплкдзюхэчфш
 оенаисмвыгуцплкдзтжбшряюхэчфшьйюхэчфьйщяплкдтжбшдз
 тжбшрясмвыгуоенаицплкдзюхэчфряьщйшьйюхэчфцплкдзтж
 смвыгуттжбшряроенаицплкдзюхэчфшьйтжбшряцплкдзюхэчфш
 йшьюфчэкюздкплцярщбжтугывмсианеосмвыугоенаитжбшряцп
 тжбшрясмвыугоенаицплкдзюхэчфряьщйшьйюхэчфцплкдзтж
 смвыгутжбшряроенаицплкдзюхэчфшьйтжбшряцплкдзюхэчфш
 йшьфчэхюздкплцяршбжтугывмсианеосмвыугоенаитжбшряцп
 тжбшрясмвыугоенаицплкдзюхэчфряьщйшьйюхэчфцилкдзтж
 смвыгутжбшряроенаицплкдзюхэчфшьйтжбшряцплкдзюхэчфш
 йшьфчэхюздкплцяршбжтугывмсианеосмвыугоенаитжбшряцп
 оенаисмвыгутжбшряцплкдзюхэчфшьйоенаисмвыугтжбшряцпш
 тжбшрясмвыугоенаисцплкдзюхэчфряьщйшьйюхэчфцплкдзтж
 йшьфчэхюздкплцяршбжтугывмсианеосмвыугоенаитжбшряцп
 оенаисмвыгутжбшряцплкдзхчфшьйоенаисмвыугтжбшряцпш
 тжбшрясмвыугоенаицплкдзюхэчфряьщйшьйщйшьйюхэчфцплкд
 йшьфчэхюздкплцяршбжтугывмсианеосмвыугоенаитжбшряцп
 оенаисмвыгутжбшряцплкдзюхэчфшьйоенаисмвыугтжбшряцпш
 тжбшряцплкдзюхэчфшьйсмвыугоенаийщюхэифцплкдзтжбшря
 ряцплкдзюхэчфшьйшьйюхэчфцплкдзряшбжтсмвыгуианеосмт
 оенаисмвыгутжбшряцплкдзюхэчфшьйоенаисмвыугтжбшряцпш
 тжбшряцплкдзюхэчфшьйсмвыугоенаийшьюхэчфцплкдзтжбшря
 ряцплкдзюхэчфшьйшьйюхэчфцплкдзряшбжтсмвыгуианеосмт
 цплкдзюхэчфшьйтжбшрясмвыугоенаисмвыгутжбшряцплкдзй
 оенаисмвыгутжбшряцплкдзюхэчфшьйоенаисмвыугтжбшряцпш
 тжбшрядплкдзюхэчфшьйсмвыугоенаийщюхэчфшплкдзтжбшря
 цплкдзюхэчфшьйтжбшрясмвыугоенаисмвыгутжбшряцплкдзй
 ряцплкдзюхэчфшьишьйюхэчфцплкдзряшбжтсмвыгуианеосмт
 оенаисмвыгутжбшряцплкдзюхэчфшьйоенаисмвыугтжбшряцпш
 тжбшряцплкдзюхэчфшьюсмвыугоенаийщюхэчфцплкдзтжбшря
 цплкдзюхэчфшьйтжбшрясмвыугоенаисмвыгутжбшряцилкдзй
 ряцплкдзюхэчфшьйщйшьйюхэчфцплкдзряшбжтсмвыгуианеосмт
 оенаисмвыгутжбшряцплкдзюхэчфшьйоенаисмвыугтжбшряцпш
 тжбшряцплкдзюхэчфшьйсмвыугоенаийщюхэчфцплкдзтжбшря
 цплкдзюхэчфшьйтжбшрясмвыугоенаисмвыгутжбшряцплкдзй
 ряцплкдзюхэчфшьйщйшьйюхэчфцплкдзряшбжтсмвыгуианеосмт
 оенаисмвыгутжбшряцплкдзюхэчфшьйоенаисмвыугтжбшряцпш
 цплкдзюхэчфшьйтжбшрясмвыугоенаисмвыгутжбшряцплкдзй

Ключ

оена симвыгутжбшряцплкдзюхэчфшьйоена симвыгутжбшляцплкдзюхэчфшьйтжбшряцплкдзюхэчфшьйщюхэчфцплкдзтжбсмыгутжбшяроенаицплкдзюхэчфшьйпжжбряцпллкдзюхэчфшоена симвыгуцплкдзтжбшряюхэчфшьйюхэчфьшаплктжбшдзтжбшрясмвыгуоенаицплкдзюхэчфряшьшьйюхэчфцплкдзтжсмыгутжбшяроенаицплктзюхэчфшьйтжжшряцплкдзюхэчфшьшьфчэкюздкल्पняршбжтугывмсианеосмвыугоенаитжбшряцтжбшрясмвыгуоенаицплкдзюхэчфряшьшьйюхэчфцплкдзтжсмыгутжбшяроенаицплкдзюхэчфшьйтжбшряцплкдзюхэчфшьшьфчэхюздкल्पцяршбжтугывмсианеосмвыугоенаитжбшряцтжбшрясмвыгуоенаицплкдзюхэчпряшьщйюхэчфцилкдзэжсмыгутжбшяроенаицплккдзюхэчфшьйтжбшряцплкдзюхэчфшьшьфчэхюздкल्पцяршюэтугывмсианеосмвыугоенаитжбшряцпоена симвыгутжбшряцплкдзюхэчфшьйоена симвыуетжбярцпштжбшрясмвыгуоенаицплкдзюхэчфряшьшьйюхэчфтплкдзтжйщфчэхьюздкल्पцяршбжтугывмсианеосмвыугоенаитжбшряцпоена симвыгутжбшряцплкдзхячфшьйоена симвыугтжбярцпштжбшрясмвыгуоенаицплкдзюхэчфряшьщйщйюхэчфцплкднщфчэхюздкल्पцяршбжтугывмсианеосмвыукоенаитжбшряцпоена симвыгутжбшряцплкдзюхэмчфшьйоена симвыуктжбярцпштжпшряцплкздюхчэфшьйсмыгуоенаийшьюхэифцплкдзтжбярряцплкдзюхэчфшьйюхэчфцплкдзяршбжтсмыгуианеосмтоена симвыгутжбшряцплкдзюхячпшьйоена симвыугтжбярцпштжбшряцплкздюхчэфшьйсмыгуоенаийшьюхэчфцплкдзтжбярряцплкзюхэчфшьйюхэчфцплкзяршбжтсмыгуианеосмтцплкдзюхэчфшьйтжбршясмыгуоена симвыгутжбшряцплкдзюхэчфшьйоена симвыугтжбярцпштжбшрядплкздюхээфшьисмыгуоенаийшьюхэчфшплкдзтжбярцплкдзюхэчфшьйтжбршясмыгуоена симвыгутжбшряцплкдзюхэчфшьишьйюхэчфцплкдзяршбжтсмыгуианеосмтоена симвыгутжбшряцплкзюхэчфшьйоена симвыугтжбярцпштжбшряцплкздюхчэфьюйсмыгуоенаийшьюхэчфцплкзтжбярцплкзюхэчфшьйтжбршясмыгуоена симвыгутжбрясилкдэйряцплкдзюхчфшьйщйюхэчфцплкзяршбжтсмыгуианеосмтсена симвыгутжбшряцплкдзихэчфшьйоена симвыугтжбярцпштжбшряцплкздюхчэфьщйсмыгуоенаийщюхэчфцплкдзтжбярцплкдзюхэчфщбйтжьршясмвугуоена симвыгутжбшряцплкдзйряцплкдзюхэчфшьйюхэчфцплкдзяршбжтсмыгуианеосмтоена симбыгутжбшряцплкдщюхэчфшьйоена симвыугтжбярцпштцплкдзюхэчфшьйтжбршясмыгуоена симвыгутжбшряцплкдзй

«Красно-черные таблицы» Шульте.

Для проведения исследования потребуются таблицы Горбова - Шульте размером 49 x 49см с цифрами от 1 до 25 черного и от 1 до 24 красного цвета (рис 2), секундомер и указка. Обязательно заранее подготовить протокол с целью регистрации в нем времени и ошибок при поиске цифр.

9	17	9	25	20	14	11
4	13	20	22	19	5	3
21	18	6	7	16	23	8
15	2	5	10	16	6	24
4	12	3	21	19	13	14
2	17	24	15	22	1	11
1	18	12	7	10	23	8

Рис.1.2. Черно-красная таблица Шульте для исследования переключения внимания.
Примечание. Выделенные цифры – черные.

Порядок работы. Занятие проводится индивидуально с каждым испытуемым. Перед ним вертикально на столе устанавливается черно-красная таблица, дается указка и сообщается инструкция: «На таблице 25 черных цифр от 1 до 25 и 24 красные цифры от 1 до 24. Нужно показывать и называть черные цифры в возрастающем порядке от 1 до 25, а красные - в убывающем порядке от 24 до 1. Необходимо вести счет попеременно: сначала называть черную цифру, потом красную, затем вновь черную, а за ней красную до тех пор, пока счет не будет окончен. Выполнять задание нужно быстро и без ошибок».

Методика «Расстановка чисел».

Методика предназначена для оценки произвольного внимания. Рекомендуется использовать при профотборе на специальности, требующие хорошего развития функции внимания.

Инструкция: В течение 2 минут Вы должны расставить в свободных клетках бланка для заполнения в возрастающем порядке числа, которые расположены в случайном порядке в 25 клетках квадрата бланка стимульного материала.

Стимульный материал

16	37	98	29	54
80	92	46	59	35
43	21	8	40	2
65	84	99	7	77
13	67	60	34	18

Бланк для заполнения

Числа записываются построчно, никаких отметок в левом квадрате делать нельзя.

Оценка производится по количеству правильно записанных чисел. Средняя норма - 22 числа и выше.

Методика удобна при групповом обследовании. Групповое обследование рекомендуется проводить в присутствии экспериментатора.

Методика Мюнстерберга

Методика направлена на определение избирательности внимания. Рекомендуется для использования при профотборе на специальности, требующие хорошей избирательности и концентрации внимания, а также высокой помехоустойчивости.

Инструкция: Среди буквенного текста имеются слова. Ваша задача, как можно быстрее считывая текст, подчеркнуть эти слова.

Пример: рюклбюсрадостьуфркнп"

Время работы - 2 мин.

Методика применяется как в группе, так и индивидуально. Оценивается количество выделенных слов и количество ошибок (пропущенные и неправильно выделенные слова).

Стимульный материал

бсолнцевтргщощэрайонзгучновосгьхэьршфакгьуэкзаметрочягщ
 шщкпрокугурорсеабетеорияемтоджебьамхоккейтроицафцуйгахт
 телевизорболджщзхюэлщьбпамятьшогхеюжипдргщхщндвосприятие
 йиуксндшизхьвафыпролдблюбовьябгфырплослдспектаклячсинтьбюн
 бюерадостьвуфциеждлоррпнародшалдхэшщгиернкуыфйшрепортажэк
 ждорлафывюсбьконкурсйфнянчыувскапрличностьзжэьеюдщглоджин
 эрплаваниеедтлжэзбьтрдшжнпркывкомедиящлдкуйфотчаяниефрлнь
 ячвтлджэхьгфтасенлабораториягшдщнруцтргшчтлроснованиезхжьб
 щдэркентаопрукгвсмтрпсихиатриябплмстчьйфясмтщзайэьягнзхтм

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В КОМПЛЕКСАХ
ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФУНКЦИИ ВНИМАНИЯ ЮНЫХ
БАСКЕТБОЛИСТОВ (упражнения с предметом и без них)

Комплекс №1

Упражнение 1:

- прыжки со скакалкой со сменой способов выполнения без остановки.

Упражнение 2:

- прыжки со скакалкой с партнером различными способами без остановки.

Упражнение 3:

- прыжки на длинной скакалке двух или трех партнеров одновременно; входить и выходить в группу прыгающих каждый должен без остановки скакалки.

Упражнение 4:

- во время прыжков на длинной скакалке выполнить ведение баскетбольного мяча (как вариант удар головой по футбольному мячу, мяч набрасывает тренер или партнер).

Упражнение 5:

- то же, с дополнительным отслеживанием боковым зрением каких либо объектов (ими могут быть планшеты с рисованными объектами, цифрами, игроки), которые следует тут же вслух называть.

Комплекс №2

Упражнение 1:

- жонглирование футбольного мяча в парах на расстоянии 1,5-2 м на месте и в движении; основная задача - не уронить мяч на землю; жонглирование выполняется с помощью ног и головы.

Упражнение 2:

- то же, но вместо жонглирования выполняются одновременно передачи футбольного мяча ногами и баскетбольного руками; расстояние между участвующими увеличивается в 2 раза; усложнением является выполнение упражнения в движении.

Упражнение 3:

- то же, но в группе - 3 человека; по свистку тренера передачи одновременно во всех группах выполняются в обратном порядке.

Упражнение 4:

- то же, но в группе - 5 человек; усложнением является добавление еще одного футбольного или баскетбольного мячей.

Упражнение 5:

- то же, но с дополнительным отслеживанием, предъявленной на 2-3 сек., карточки с обозначением какой-либо цифры, буквы, геометрической фигуры; одному из игроков группы, названным тренером, необходимо, не прекращая выполнения упражнения, вслух назвать зафиксированную карточку-стимул

Комплекс №3

Упражнение 1:

- выполняется индивидуально; броски и ловля баскетбольного мяча в движении (легкий бег); необходимо перебросить через себя мяч и поймать руками со стороны спины и наоборот.

Упражнение 2:

- то же, но с преодолением препятствий - необходимо двигаться по строго заданной траектории, оббегая при этом хаотично расставленные стойки.

Упражнение 3:

- то же, но с ведением футбольного мяча и обводкой стоек.

Упражнение 4:

-то же, но в группе с передачей футбольного мяча партнеру; в упражнении участвуют 4-8 человек; упражнение выполняется из расчета один футбольный мяч на пару игроков; стойку обвел - сделал передачу, следующую стойку оббежал - прием мяча и т.д.

Упражнение 5:

- работают 3-4 человека в ограниченном пространстве (в одной зоне), в игре 2 мяча; произвольно перемещаясь, игроки передают друг другу мячи с условием, что к одному свободному партнеру одновременно не должно приходиться два мяча.

Упражнение 6:

- то же, но в игре 3 мяча, количество игроков можно увеличить до 6 человек.