

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
( Н И У « Б е л Г У » )**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

**ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Кафедра теории и методики физической культуры**

**ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
И СВОЙСТВ ВНИМАНИЯ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ  
ШАХМАТАМИ**

**Выпускная квалификационная работа**  
обучающегося по направлению подготовки  
49.04.01 Физическая культура магистерская программа  
Теория физической культуры и технология физического воспитания  
очной формы обучения, группы 02011604  
Побегуц Софьи Николаевны

Научный руководитель  
к.б.н. Посохов А.В.

Рецензент:  
тренер высшей категории,  
мастер ФИДЕ, спортивный  
судья всероссийской категории  
Окунь Л.Н.

**БЕЛГОРОД 2018**

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Глава 1. Теоретические и методические основы физической подготовки и развития внимания у детей, занимающихся шахматами	6
1.1. Особенности физической подготовки юных шахматистов	6
1.2. Внимание как познавательный процесс	12
1.3. Возрастные особенности развития внимания у детей, занимающихся шахматами на этапе начальной подготовки	19
Глава 2. Методы и организация исследования	23
2.1. Методы исследования	23
2.2. Организация исследования	31
Глава 3. Анализ эффективности экспериментальной методики физической подготовки детей 7-9 лет, занимающихся шахматами	33
3.1. Исходный уровень развития физических качеств и свойств внимания у детей 7-9 лет, занимающихся шахматами	33
3.2. Экспериментальная методика физической подготовки детей 7-9 лет, занимающихся шахматами	37
3.3. Анализ результатов педагогического эксперимента	41
Выводы	47
Практические рекомендации	48
Список использованной литературы	49

## ВВЕДЕНИЕ

*Актуальность исследования.* В современном тренировочном процессе шахматистов существует достаточно широкий круг нерешенных вопросов, оказывающих значительное влияние на уровень и темпы роста спортивного шахматного мастерства. И, чем выше уровень квалификации, тем весомее влияние этих недостатков на спортивные результаты. К сожалению, до настоящего времени еще не разработана типовая технология проектирования тренировочного процесса в шахматах. В этом плане особую важность приобретают вопросы разработки принципиальных положений многолетней подготовки.

Физическая подготовка, как одна из составляющих элементов комплексной спортивной подготовки шахматистов, оказывает существенное влияние на рост спортивных результатов высококвалифицированных спортсменов. Известны случаи (в частности, матч на звание чемпиона мира между Г. Каспаровым и А. Карповым, Москва, 1985), когда именитые шахматисты допускали грубейшие ошибки во время игры, ведущие моментально к поражению. Поскольку продолжительность шахматной партии, в зависимости от квалификации игроков и регламента соревнований, колеблется от 1,5 до 6 часов, то во время игры неизбежно наступает утомление и после 3 часов игры на первый план выходят далеко не специфические шахматные факторы, а такие как физическая и психическая выносливость, помехоустойчивость, состояние сердечно-сосудистой системы шахматиста.

Анализ психолого-педагогической и специальной литературы показывает, что проблемам подготовки высококвалифицированных шахматистов посвящен целый ряд исследований. Так, в диссертациях В.А. Бологана (1996) и Данг Ван Зунга (2006) рассматриваются вопросы построения тренировочных и соревновательных нагрузок шахматистов высокой квалификации, анализируются особенности психологической подготовки данного контингента спортсменов. Манеры ведения игры в условиях недостатка времени (цейтно-

та) получили широкое освещение в диссертационной работе международного гроссмейстера М.Р. Кобалия (2007). Отметим, что в различной степени в указанных исследованиях освещаются отдельные аспекты физической подготовки высококвалифицированных шахматистов (к ним относятся спортсмены, имеющие звание не ниже «мастер спорта России»).

Вместе с тем, на сегодняшний день практически отсутствуют исследования, раскрывающие суть структуры и содержания физической подготовки шахматистов-школьников, имеющих квалификацию от IV до I спортивного разряда и проходящих этапы спортивной подготовки в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ). Роль и значение физической подготовки на данном этапе несоизмеримо важны.

**Цель исследования** – разработать и обосновать методику физической подготовки шахматистов группы начальной подготовки 1-го года обучения, основанную на применении подвижных игр.

**Объект исследования** – тренировочный процесс подготовки юных шахматистов групп начальной подготовки в ДЮСШ.

**Предмет исследования** – методика физической подготовки юных шахматистов групп начальной подготовки в ДЮСШ.

**Гипотеза исследования.** Методика физической подготовки будет эффективной и педагогически целесообразной для развития физических качеств и свойств внимания шахматистов группы начальной подготовки 1-го года обучения, если будет основана на специально подобранных подвижных играх.

В соответствии с целью в работе ставились следующие **задачи**:

1. Изучить в научно-методической литературе состояние проблемы развития физических качеств и свойств внимания у детей.

2. Разработать методику физической подготовки шахматистов группы начальной подготовки 1-го года обучения, основанную на применении подвижных игр.

3. Экспериментально проверить и обосновать эффективность разработанной методики в тренировочном процессе.

4. Разработать практические рекомендации по использованию экспериментальной методики.

**Теоретико-методологическая основа исследования:**

- общая теория и методика физической культуры (Б.А. Ашмарин, Л.П. Матвеев, Т.Ю. Круцевич, А.М. Максименко, Э.Я. Степаненкова, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, Ю.Ф. Курамшин и др.);

- теория и методика спортивной подготовки (Г.С. Туманян, С.В. Ерегина, В.Б. Шестаков, А.С. Кузнецов, Н.Г. Озолин, Г. Сиодо, П.В. Трутнев, Г.А. Козлов, В.П. Губа и др.);

- теория и методика подготовки шахматистов (О.В. Козлова, 2000; М.Р. Кобаля, 2007)

**Новизна работы** заключается в разработке эффективной методики для развития физических качеств и свойств внимания шахматистов группы начальной подготовки 1-го года обучения.

**Теоретическая значимость** проведенных исследований позволяет расширить, уточнить и обосновать знания о методике физической подготовки юных шахматистов группы начальной подготовки в ДЮСШ.

**Практическая значимость** заключается в возможности эффективного применения предложенной методики в тренировочном процессе по шахматам в группах начальной подготовки в ДЮСШ.

**Апробация диссертации.** Результаты исследования внедрены в содержание тренировочного процесса по шахматам в МБУДО «ДЮСШ № 4» г. Белгорода.

**Структура и объем диссертации.** Магистерская диссертация состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы, включает текст общим объемом 53 страницы, а также 6 таблиц и 49 литературных источников.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ У ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ШАХМАТАМИ

## 1.1. Особенности физической подготовки юных шахматистов

Общая физическая и специальная физическая подготовка решает следующие задачи:

- 1) Разностороннее физическое развитие занимающихся;
- 2) Укрепление их здоровья;
- 3) Повышение функциональных возможностей организма;
- 4) Расширение объема двигательных возможностей организма;
- 5) Развитие физических качеств;
- 6) Повышение спортивной работоспособности;
- 7) Стимулирование восстановительных процессов в организме.

При планировании тренировочных нагрузок во всех возрастных группах необходимо учитывать особенности показателей сердечно-сосудистой системы и физической подготовленности юных шахматистов и во всех случаях учитывать режим выполнения упражнений: интенсивность, продолжительность работы, длительность отдыха и количество повторений.

Общая и специальная физическая подготовка шахматистов должна быть направлена на высокое развитие всех основных физических качеств.

Разностороннее воздействие на организм, но в то же время каждое из них преимущественно направлено на развитие того или иного качества. Дело в том, что ОФП и СФП строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные действия, выполняемые в состязаниях по данному виду спорта. Перенос может быть, как положительным, когда подготовительное упражнение прямо или косвенно способствует повышению результативности в соревновательном упражнении, так и отрицательным, когда неадекватно подобранное под-

готовительное упражнение оказывает тормозящее влияние на результаты в избранном виде спорта.

Естественно, что общую физическую подготовку необходимо строить, так, чтобы в полной мере использовать или нивелировать опасность отрицательного переноса.

В зависимости от преимущественной направленности физические упражнения предназначаются для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

В игровой деятельности шахматиста все перечисленные физические качества тесно взаимосвязаны. Использование целенаправленных упражнений даёт возможность ликвидировать определённые недостатки в физическом развитии занимающихся.

Средствами общей и специальной физической подготовки являются упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.

В спортивной тренировке для развития физических качеств применяются следующие методы: до отказа максимальных усилий, повторный, переменный, равномерный, интервальный, игровой и соревновательный.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения, в зависимости от задач, можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и заключительную. Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные учащимся.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных шахматистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста учащихся и специфики шахмат.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения, в зависимости от задач урока, можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и заключительную. Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные учащимся.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в шахматы. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Программный материал включает: общеразвивающие упражнения без предметов для мышц рук и плечевого пояса (одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые и круговые движения, взмахи и рывковые движения в различных исходных упражнениях, на месте и в движении, сгибание-разгибание рук в упоре лежа); для мышц шеи и туловища (наклоны вперед, в сторону, назад, повороты направо, налево, наклоны с поворотами, вращения); для мышц ног (поднимание и опускание ноги прямой и согнутой, вперед, в сторону и назад, сгибание и разгибание ног стоя, полуприсед, присед, выпад, сидя, лежа, круговые движения стоя, сидя, лежа, взмахи ногой вперед, в сторону, назад, подскоки ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге, передвижение прыжками на одной и двух ногах; для мышц всего тела (сочетание движений различными частями тела, приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками, посредством сгибания и разгибания ног, упражнения на формирование правильной осанки).



Легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, на пятках, на внутренней, наружной стороне стопы, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, приставными и скрестными шагами, сочетание ходьбы с прыжками. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с подгибанием ноги назад, скрестным шагом вперед и в сторону. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 метров с низкого и высокого старта, бег по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Бег с переменной скоростью на различные дистанции. Прыжки в высоту и длину с разбега и с места. Метание гранаты и толкание ядра.

Общеразвивающие упражнения с предметами (со скакалкой, подскоки на одной и двух ногах ног, с ноги на ногу, бег со скакалкой, с длинной пробегающей под вращающейся скакалкой, подскоки на одной и двух ногах). С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, на коленях, лежа), с различными положениями палки (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину), перешагивание и перепрыгивание через палку, круты, упражнения с сопротивлением партнера. С мячом: броски из различных положений: сидя, стоя, лежа, броски одной и двумя руками, броски из - за головы, сбоку, снизу, ведение мяча с постепенным ускорением движения, броски в корзину одной, двумя руками, с места и в движении, игровые упражнения, эстафеты с мячами. С набивными мячами (вес от 1 до 2 кг): сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движением туловища, броски вверх и ловля с поворотом и приседанием, перебрасывание мяча по кругу и вдвоем из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), переноска мяча, броски ногами, эстафеты и игры с мячом. Дыхательная гимнастика.

Уровень физической подготовленности не влияет непосредственно на уровень спортивных результатов шахматистов. Но крепкое здоровье позволяет выдержать длительное соревнование (иногда до месяца) и не снизить продуктивность мышления к концу соревнований. Поэтому шахматистам, как и спортсменам в других видах спорта, необходимо иметь достаточно вы-

сокий уровень общефизической подготовленности. Кроме этого умеренные физические нагрузки, активный отдых необходимо рассматривать как форму восстановительных мероприятий после интенсивных умственных нагрузок. Применение интенсивных общефизических упражнений непосредственно перед игрой в шахматы не рекомендуется, так как это приводит к чрезмерному возбуждению. Непосредственно перед игрой по рекомендации Ботвинника М.М. (многократного чемпиона мира по шахматам) необходима неторопливая прогулка в течение 20-30 минут по тихому маршруту на открытом воздухе.

Тренировочный процесс шахматистов, обучающихся в различных учреждениях дополнительного образования (ДЮСШ, спортивные клубы, детско-юношеские центры и т.д.), имеет структуру «сдвоенного цикла»: два подготовительных периода (январь – февраль; август – сентябрь), два соревновательных периода (март – май; октябрь – декабрь) и один переходный период (июнь – июль). Поскольку юные шахматисты являются учащимися общеобразовательных школ, то на протяжении учебного года основу их физической подготовки составляют занятия по физической культуре в рамках школьной программы и развитие физических качеств по индивидуально согласованному с тренером плану (посещение спортивных секций по различным видам спорта, физкультурно-оздоровительные мероприятия и т.д.). В период летних каникул юные шахматисты продолжают тренировочный процесс в рамках летних лагерей с дневным пребыванием, организованных при учреждениях дополнительного образования (УДО) спортивной направленности. При этом основное внимание при работе с шахматистами в этот период уделяется различным аспектам технической и специальной подготовки, в то время как физическая подготовка осуществляется не регулярно, не имеет при этом должного программно-методического обеспечения, механизмов контроля и оценки. Вследствие этого, при наступлении очередного учебного года, когда на подготовительном этапе (август – сентябрь) начинается активная подготовка к новому соревновательному сезону у большинства юных шахма-

тистов, вследствие сниженной двигательной активности на протяжении летнего периода времени, наблюдается повышенная утомляемость, снижение специальной выносливости, невысокий уровень эмоционально-волевых параметров, что неизбежно отражается на спортивных результатах.

Исследование особенностей учебно-тренировочного процесса шахматистов различной квалификации содержится в трудах целого ряда ученых, которые делали предметом своего анализа следующие его аспекты:

– необходимость учета психологических факторов в тренировке шахматистов (Н.В. Крогиус, 1979; Е.Е. Васюкова, 1985);

– обучение юных шахматистов с приоритетным развитием различных видов памяти (А.А. Барташников, 1988);

– изучение особенностей формирования самоконтроля и рефлексии у юных шахматистов в ходе изучения шахматного материала (О.В. Самороднов, 1994; Е.Н. Кучумова, 1997);

– методика подготовки шахматистов с учетом различных предстартовых и игровых ситуаций (О.В. Козлова, 2000; М.Р. Кобаля, 2007);

– психологический анализ стратегического планирования в игре шахматистов (Т.Ю. Парамонова, 1999);

– исследование структуры и содержания мыслительной деятельности шахматистов (М.А. Вершинин, 2005; А.Я. Габбазова, 2005; О.В. Тарасова, 2005);

– использование компьютерных технологий на различных этапах подготовки шахматистов (И.В. Михайлова, 2005; В.А. Полоудин, 2007).

Вместе с тем, следует отметить, что среди указанных специалистов нет единого понимания по вопросам: какие формы и методы необходимо использовать в процессе физической подготовки юных шахматистов на различных этапах годового тренировочного цикла, какие разделы должны составлять основу программного материала, ориентированного на оптимизацию двигательной активности шахматистов в рамках учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ.

## 1.2. Внимание как познавательный процесс

На человека постоянно воздействует множество самых различных раздражителей. Сознание человека не в состоянии охватить одновременно с достаточной ясностью все эти объекты. Из множества окружающих объектов — предметов и явлений — человек выделяет те, которые представляют для него интерес, соответствуют его потребностям и жизненным планам. Любая деятельность человека требует выделения объекта и сосредоточенности на нем.

Направленность и сосредоточенность сознания на определенных объектах или определенной деятельности при отвлечении от всего остального называют вниманием.

Главная особенность внимания состоит в том, что оно не существует вне какого-либо действия, само по себе. Лишь выполняя перцептивные, умственные или двигательные (в том числе и различные комбинированные) действия, человек включает механизмы внимания. Не случайно внимание характеризуют как процесс, обеспечивающий «рабочее состояние сознания».

Если человек не мобилизует своего внимания, то в его работе неизбежны ошибки, а в восприятии — неточности и пробелы. Не сосредоточив внимания, мы можем смотреть и не видеть, слушать и не слышать, есть и не ощущать вкуса. Внимание организует нашу психику на все многообразие ощущений.

Функционирование внимания связано с процессом активации неспецифических отделов мозга: от ретикулярной формации до коры больших полушарий (лобные доли). Активация приводит к возникновению доминантного очага возбуждения, что способствует направленности и сосредоточению сознания человека на значимом для него в данный момент раздражителе. В то же время восприятие других сигналов, одновременно поступающих из внутренней и внешней среды, тормозится. (Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И., 2003)

С вниманием связаны направленность и избирательность познавательных процессов. Вниманием определяются:

- точность и детализация восприятия (внимание является своеобразным усилителем, позволяющим различать детали изображения);
- прочность и избирательность памяти (внимание выступает как фактор, способствующий сохранению нужной информации в кратковременной и оперативной памяти);
- направленность и продуктивность мышления (внимание выступает как обязательный фактор правильного понимания и решения задачи).

В системе межличностных отношений внимание способствует лучшему взаимопониманию, адаптации людей друг к другу, предупреждению и своевременному разрешению межличностных конфликтов. Внимательный человек достигает в жизни большего, чем невнимательный.

Основными я внимания в сенсорных, мнемических и мыслительных процессах, а также в системе межличностных отношений являются следующие:

- отбор значимых (т.е. соответствующих потребностям данной деятельности) воздействий и игнорирование других — несущественных, побочных, конкурирующих;
- удержание данной деятельности, сохранение в сознании образов определенного содержания до момента завершения деятельности, достижения поставленной цели;
- регуляция и контроль за протеканием деятельности.

Внимание неразрывно связано с сознанием в целом. Эта связь раскрывается в наиболее известных психологических теориях внимания.

Согласно моторной теории Т. Рибо, интенсивность и продолжительность произвольного внимания непосредственно обусловлены интенсивностью и продолжительностью ассоциированных с объектом внимания эмоциональных состояний. Состояние внимания всегда сопровождается не

только эмоциональными переживаниями, но и определенными изменениями состояния организма. В качестве физиологического состояния внимание включает комплекс сосудистых, дыхательных, двигательных и других реакций. Состояние сосредоточенности внимания сопровождается движениями всех частей тела, которые вместе с органическими реакциями выступают как необходимое условие поддержания внимания. Двигательный эффект внимания состоит в том, что некоторые ощущения, мысли и воспоминания получают особую интенсивность и яркость вследствие сосредоточения на них всей двигательной активности.

В соответствии с теорией А.Л. Ухтомского, физиологической основой внимания является доминантный очаг возбуждения в коре головного мозга, усиливающийся под воздействием посторонних раздражителей и вызывающий торможение соседних областей.

Согласно концепции внимания П.Я. Гальперина, внимание является одним из составляющих ориентировочно-исследовательской деятельности. Оно представляет собой контроль за содержанием образа, мысли, другого феномена, имеющегося в данный момент в психике человека. Этот контроль осуществляется при помощи заранее составленного критерия, образца, что создает возможность сравнения результатов действия и его уточнения. Все акты внимания, выполняющие функцию контроля, являются результатом формирования новых умственных действий. Рассмотрим основные виды внимания.

В зависимости от активности личности выделяют произвольное (непреднамеренное), произвольное (преднамеренное) и постпроизвольное внимание.

Непроизвольное внимание связано с воздействием на органы чувств различного рода раздражителей. Более сильные раздражители привлекают большее внимание, менее сильные – меньшее. Непроизвольное внимание возникает без намерения человека увидеть или услышать что-либо, без заранее поставленной цели, без усилий воли. Оно может быть вызвано неожидан-

ностью или новизной раздражителя, его силой, подвижностью, контрастом между раздражителями и вызывают ориентировочную реакцию человека.

Произвольное внимание — активное, целенаправленное сосредоточение сознания, поддержание уровня которого связано с определенными волевыми усилиями, необходимыми для борьбы с более сильными воздействиями. Раздражителем в этой ситуации является мысль или приказ, произносимый про себя и вызывающий соответствующее возбуждение в коре головного мозга. Произвольное внимание зависит от состояния нервной системы (снижается при расстроенном, чрезмерно возбужденном состоянии) и определяется мотивационными факторами: силой потребности, отношением к объекту познания и установкой (неосознаваемой готовностью воспринимать предметы и явления действительности определенным образом). Этот вид внимания необходим для усвоения трудовых навыков, от него зависит работоспособность. Роль волевых усилий особенно заметна, когда трудно сосредоточиться.

Характеристика постпроизвольного внимания содержится уже в самом его названии: оно наступает после произвольного, но качественно от него отличается. Оно возникает в том случае, когда происходящее не сразу заинтересовало человека. Если вначале человек использовал значительные волевые усилия, чтобы сосредоточить сознание на выполнении этой деятельности. Когда при решении задачи появляются первые позитивные результаты, возникает интерес, происходит автоматизация деятельности, выполнение ее уже не требует специальных волевых усилий и ограничено лишь утомлением, хотя цель работы сохраняется. Этот вид внимания имеет большое значение в учебной и трудовой деятельности.

По характеру направленности выделяют внешненаправленное и внутреннее внимание. Внешненаправленное (перцептивное) внимание направлено на внешние раздражители, на окружающие объекты и явления, а внутреннее — на внутренние раздражители, на собственные мысли и переживания. Внешнее внимание выражается в настороженности, бдительности, го-

товности к действию. Например, такое внимание присуще тренеру, страхующего спортсмена при выполнении гимнастического упражнения. Оно связано с возникновением у человека состояния оперативного покоя, организуемого по механизму доминанты: двигательная заторможенность, понижение чувствительности к незначимым в данный момент раздражителям и полное сосредоточение внимания на раздражителе значимом. Это, например, спортсмен, приготовившийся к старту. Именно он и есть человек, находящийся в состоянии оперативного покоя. Внешнее внимание подразделяется на широкое и узкое. Широкое внешнее внимание используется для быстрой оценки ситуации (например, футбольный форвард быстро оценивает расположение защитников соперников). Узкое внешнее используется для сосредоточения внимания исключительно на одном или двух аспектах (например, на мяче). Внутреннее внимание выражается в том, что человек сосредоточился на собственных мыслях, ощущениях, переживаниях движениях, его состояние отличается углубленностью и собранностью. Внутренне внимание так же подразделяется на широкое и узкое. Широкое внутреннее внимание используется для планирования и анализа (например, разработка плана стратегии игры). Узкое внутреннее внимание используется для мысленного «прокручивания» предстоящего выступления или контроля эмоционального состояния (например, мысленное представление удара в лунку) (Уэйнберг Р.С., Гоулд Д, 2001).

Внешнее и внутренне внимание тормозят друг друга. Человеку трудно одновременно быть сосредоточенным на внешних и внутренних раздражителях, поэтому всегда трудно, например, одновременно следить за объяснением правил, необходимых для исполнения какого-либо физического упражнения, и выполнять его, самостоятельно контролируя правильность выполняемого движения.

Концентрация внимания – это способность поддерживать сосредоточенность внимания на существенных (релевантных) аспектах окружения (Уэйнберг Р.С., Гоулд Д, 2001).



Утомление, естественно влияет на концентрацию внимания. Как отмечал Роулд Лейвер, когда вы вынуждаете себя еще больше сконцентрировать свое внимание, это значит, что вы начинаете уставать.

По происхождению выделяют природное и социально обусловленное внимание. Природное внимание — врожденная способность человека избирательно реагировать на те или иные внешние или внутренние стимулы, несущие в себе элементы информационной новизны. Социально обусловленное внимание складывается в течение жизни субъекта (прижизненно) в результате обучения и воспитания; оно связано с избирательным сознательным реагированием на объекты, с волевой регуляцией поведения.

По механизму регуляции выделяют непосредственное и опосредованное внимание. Непосредственное внимание не управляется ничем, кроме того объекта, на который оно направлено и который соответствует актуальным интересам и потребностям человека.

Опосредованное внимание регулируется с помощью специальных средств, например жестов и слов.

По своей направленности на объект различают следующие формы внимания: сенсорное (направлено на восприятие); интеллектуальное (направлено на мышление, работу памяти) и моторное (направлено на движение).

Основными свойствами внимания являются сосредоточенность, устойчивость, объем, распределение и переключаемость.

Сосредоточенность внимания - это удержание внимания на одном объекте или одной деятельности при отвлечении от всего остального. Сосредоточенность внимания зависит от возраста и опыта работы (с годами незначительно повышается), а также от состояния нервной системы (при небольшой нервно-психической напряженности несколько повышается, а при высокой - понижается).

Устойчивость внимания — это длительность сосредоточения на объекте или явлении. Устойчивость внимания определяется различными причинами:

- индивидуальными физиологическими особенностями организма (свойствами нервной системы и общим состоянием организма в данный момент времени);
- психическим состоянием (возбужденностью, заторможенностью и т.д.);
- мотивацией (наличием или отсутствием интереса к предмету деятельности, его значимостью для личности);
- внешними обстоятельствами при осуществлении деятельности.

Общая устойчивость внимания чаще всего определяется сочетанием всех этих факторов.

Объем внимания определяется количеством объектов, на которые может быть одновременно направлено внимание в процессе их восприятия. Численная характеристика среднего объема внимания — 5—7 единиц информации.

Распределение внимания — возможность одновременного выполнения индивидом двух или более видов деятельности. Это не означает, что эти виды деятельности в буквальном смысле слова выполняются параллельно. Такое впечатление создается за счет способности человека быстро переключаться с одного вида деятельности на другой, успевая возвращаться к прерванному действию до того, как наступит забывание. Распределение внимания зависит от психологического и физиологического состояния человека. При утомлении (в процессе выполнения сложных видов деятельности, требующих повышенной концентрации внимания) область его распределения значительно сужается.

Переключаемость внимания — способность быстро выключаться из одних видов деятельности и включаться в новые, соответствующие изменившимся условиям. Подобный процесс может осуществляться как на произвольной, так и на произвольной основе. Непроизвольная переключаемость внимания может свидетельствовать о его неустойчивости. Однако это

не всегда негативное качество, так как оно способствует временному отдыху организма и анализатора, сохранению и восстановлению нервной системы и работоспособности организма в целом. Переключаемость внимания зависит от подвижности нервной системы, и, следовательно, она выше у людей более молодого возраста. В состоянии нервно-психического напряжения этот показатель снижается (возможно, компенсаторно) за счет повышения устойчивости и сосредоточенности.

Различные свойства внимания в значительной степени независимы друг от друга. Так, высокая сосредоточенность может сочетаться со слабой переключаемостью.

### **1.3. Возрастные особенности развития внимания у детей, занимающихся шахматами на этапе начальной подготовки**

Начальная подготовка шахматистов – длительный, сложный и трудоемкий процесс, в котором учет возрастных особенностей обучающихся – одно из первоочередных правил обеспечения грамотного приобщения юных спортсменов к игре. Спортивное воспитание, предусматривающее возрастные особенности и возможности ребенка, очень важно при интеллектуальных нагрузках, что отражается как на физическом совершенствовании, так и на формировании свойств мышления.

Обучение игре в шахматы на этапе начальной подготовки традиционно начинается в 5-7 лет, что обусловлено рядом объективных причин.

Несмотря на то, что дети способны воспринять азы игры и в более раннем возрасте, в силу психологических особенностей в данном случае более приемлемы индивидуальные занятия, а тренировки в СДЮШ предусматривают групповой режим.

И.Г. Сухин, рассуждая о том, что игре в шахматы необходимо начинать учить еще в раннем возрасте, сетовал на то, что учеными пока не выявлен сензитивный период к обучению шахматам [39]. Он говорит о том, что 3 года

– оптимальный возраст, когда стоит начать знакомить детей с игрой, объясняя это тем, что в этом возрасте уже развито наглядно-действенное мышление, формируется образное, начинают вырабатываться навыки пространственной ориентировки, развивается способность устанавливать простейшие связи между предметами и явлениями и др.

Относительно развития внимания автор отмечает, что ребенок в этом возрасте становится внимательным к слову, его смыслу, но внимание малыша еще неустойчиво: деятельность, наиболее заинтересовавшая его, привлекает внимание не более чем на 10-15 минут. Объем внимания, то есть количество предметов, с которыми он может действовать одновременно, не превышает 2–3. «Размах зрения» у ребенка 3 лет очень узкий, следить за предметами, находящимися поодаль друг от друга, одновременно ему не под силу.

В книге «Малыши играют в шахматы» [6] В.Г. Гришин, ссылаясь на исследования психофизиологических возможностей детей 5-6 лет, и анализируя историю шахмат, где многие выдающиеся шахматисты познакомились с этой игрой в раннем возрасте, делает вывод о том, что обучение шахматам следует начинать еще в дошкольном возрасте, в старших-подготовительных группах, то есть 5-7 лет.

Если рассматривать процесс начального обучения шахматам с точки зрения развития внимания у детей, то специалисты по возрастной и педагогической психологии отмечают, что именно в этот возрастной период активно развиваются произвольность и опосредованность внимания.

У детей 5-7 лет внимание акцентируется уже не только на внешне привлекательных объектах как в раннем возрасте, сохраняется дольше, может возникать под влиянием внутренне поставленной задачи. Этот переход от внешне опосредованного к внутренне детерминированному вниманию (от непроизвольного к произвольному) прогрессирует у детей в зависимости от индивидуальных особенностей, но непроизвольное внимание остается преобладающим.

В.С. Мухина выделяет следующие особенности внимания детей дошкольного возраста: значительно возрастает его концентрация, объем и устойчивость; складываются элементы произвольности в управлении вниманием на основе развития речи, познавательных интересов; внимание становится опосредованным; появляются элементы слепопроизвольного внимания [24].

К аналогичным выводам приходят и специалисты-нейропсихологи, которые говорят о том, что способность создавать программу (план) действий, регулировать и контролировать его выполнение, обеспечивается определенными мозговыми механизмами, которые составляют блок программирования, регуляции и контроля над протекающей деятельностью, расположенный в лобных долях мозга. Как показали исследования, в возрасте 6-7 лет более простая система активации мозга уступает место новой, связанной с речевой произвольной регуляцией действий [42].

Нарушение тех или иных свойств внимания, их недостаточность приводит к отклонениям в поведении и деятельности ребенка [4].

Переводя в шахматную проекцию, важно отметить ряд трудностей, связанных с дефицитом внимания у детей, начинающих заниматься шахматами.

Недостаточная сосредоточенность (концентрация) и устойчивость внимания выражается в том, что детям трудно увлеченно следить за игрой не отвлекаясь, не ослабляя внимания в течение длительного времени.

Слабо развитая способность к распределению внимания и его колебания проявляется в неумении юных спортсменов эффективно распределять внимание по всей доске, следить за развитием фигур.

Маленький объем внимания не позволяет ребенку сконцентрироваться сразу на нескольких предметах (фигурах), удерживать в уме определенную позицию и др.

Детям сложно переключаться с одного вида деятельности на другой, с одного фланга шахматной доски на другой и т.п. в связи со слабо развитой переключаемостью внимания.

Недостаточная избирательность и глубина внимания не дает возможности детям надолго сконцентрироваться на определенной части материала, выбрать самое важное из всего многообразия (например, при решении шахматных задач, требующих выбор матующей фигуры).

Такие недостатки внимания могут стать причиной замедления освоения детьми азов шахматной игры, недопонимания отдельных элементов. Следовательно, при обучении детей шахматам в группах начальной подготовки необходимо выстраивать работу таким образом, чтобы вышеперечисленные трудности могли быть преодолены.

## ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы:**

1. анализ научно-методической литературы;
2. педагогическое наблюдение;
3. тестирование;
4. педагогический эксперимент;
5. методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы. Для оценки состояния проблемы, определения задач исследования и сопоставления имеющейся информации с результатами экспериментальных исследований осуществлялся анализ научно-методической и специальной литературы. Решение вопросов исследования на теоретическом уровне основывалось на изучении литературы по теории и методике физического воспитания и спорта, возрастной психологии, физиологии и педагогики. Перечень изученных источников представлен в списке литературы, изложенной в дипломной работе.

Педагогическое наблюдение. Педагогическое наблюдение осуществлялось на протяжении всего исследования. Педагогическое наблюдение являлось одним из источников для построения гипотез, проводилось для оценки и планомерного анализа индивидуального метода организации учебного процесса, а также для проверки данных, полученных другими методами.

Тестирование физической подготовленности проводилось для выявления уровня развития отдельных физических качеств, по рекомендуемым тестам дополнительной предпрофессиональной программой по виду спорта шахматы, утвержденной в МБУДО «ДЮСШ №4» г. Белгорода.

Для измерения силовых качеств использовался следующий тест: подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз без учета времени);

Выявление гибкости определялось при проведении наклона вперед из положения сидя.

Координационные способности выявлялись при проведении челночного бега 3×10м.

Скоростно-силовые качества выявлялись при проведении прыжка в длину с места. Испытуемому давалась команда стать в исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, пальцы ног позади стартовой линии. Затем согнуть ноги в коленях, взмахнуть руками назад, оттолкнуться как можно сильнее и прыгнуть вперед. Постараться приземлиться на ноги как можно дальше. Результат определялся по расстоянию от стартовой линии до линии пяток. Тест выполнялся дважды, оценивался лучший.

Выявление скоростных качеств определялось при проведении бега на 30 м с низкого старта.

Выносливость определялась при проведении 6-ти минутного бега.

Для изучения особенностей влияния подвижных игр на развитие внимания у детей в процессе обучения шахматам на этапе начальной подготовки использовались модифицированные варианты методик, представленные в пособии А.А.Осиповой и Л.И.Малашинской [26]. На основе изучения и анализа психолого-педагогической и методической литературы были выделены показатели развития внимания у детей 7-9 лет, отталкиваясь от которых мы подбирали диагностический материал. Для того чтобы определить исходный уровень внимания у детей использовались следующие методики:

1. Изучение устойчивости внимания: «Переплетенные линии» (методика Рея).
2. Изучение распределения внимания: Корректирующая проба.
3. Изучение объема внимания: «Запомни и расставь точки» (модифицированная методика Керна Йерасека).
4. Изучение переключаемости внимания: «Треугольники».
5. Изучение избирательности внимания: Тест Мюнстерберга (для детей, умеющих читать).



Методика обследования устойчивости внимания: «Переплетенные линии» (методика Рея)

Описание: ребенку предлагается рисунок с переплетенными линиями. Начало каждой линии имеет номер слева, а концы линий пронумерованы справа. Номера начала и конца одной и той же линии не совпадают. Ребенку следует проследить все линии глазами по порядку, без помощи рук, и найти конец каждой линии. При этом вслух называть номер начала линии и ее конца. Необходимо фиксировать время, затраченное на весь тест, а также остановки, ошибки. На все задание отводится не более четырех минут.

Оборудование: лист с переплетенными линиями, часы с секундной стрелкой.

Инструкция: «Сейчас мы с тобой поиграем. Будь внимателен. На этом рисунке изображены линии, которые переплетены между собой. Надо проследить только глазами от начала до конца каждую линию: найти ее начало и конец. Приступай к работе».

Фиксируемые параметры: время выполнения, затраченное на весь тест, остановки, ошибки.

Нормативы:

высокая устойчивость внимания – равномерный темп выполнения, 8 секунд на каждую линию, отсутствие ошибок (время 1м 20 сек);

средняя устойчивость – без ошибок, время в пределах 1,5-2 минут (или 1-2 ошибки, но быстрее темп);

низкая устойчивость – 3 и более ошибки за то же время;

очень низкая устойчивость – большее число ошибок.

Методика обследования распределения внимания: «Корректирующая проба»

Описание: проверить уровень развития способности к распределению внимания можно на простой модели, представленной в многочисленных вариантах корректирующих проб (это могут быть буквенные, цифровые матрицы).

Ребёнок, просматривая в корректурной матрице каждую сторону последовательно, должен как можно скорее зачёркивать разными способами три каких-либо различных элемента матрицы. Например: ёлочку – поперечной чертой, мяч вертикальной, а звездочку – крестиком. Необходимо, фиксировать общее время выполнения всей работы (максимум 5 минут). Через каждую минуту взрослый должен отмечать цветным карандашом на бланке (предупредив об этом заранее ребёнка, поиска заданных знаков).

Оборудование: различного вида изображения – фигурные, буквенные, силуэтные; протокол для фиксации параметров; часы с секундной стрелкой, простые карандаши.

Инструкция: «Перед тобой карточка с изображением напечатанных букв. В каждой строчке зачёркивай карандашом только три буквы – А, К, Х. Если я буду своим карандашом ставить какие-либо знаки, не обращай внимания и продолжай работать. Приступай к выполнению задания».

Фиксируемые параметры: время выполнения задания

Нормативы:

высокий темп – менее 2,5 минут;

средний темп – 2,5-3 минуты;

низкий темп – 3-5 минут.

Методика обследования объема внимания: «Запомни и расставь точки» (модифицированная методика Керна Йерасека)

Описание: ребенок работает по инструкции с восьмью малыми квадратами, на которых изображены точки. Квадраты сложены стопкой в порядке возрастания количества точек (от 2 до 9). Ребенку последовательно показываются (на 1-2 секунды) каждая из восьми карточек с точками. И после каждой демонстрации предлагается воспроизвести по памяти увиденные точки – нанести их на пустую карточку за 15 секунд.

Оборудование: набор карточек из восьми малых квадратов, сложенных в стопку в порядке возрастания количества точек, пустые карточки для заполнения, часы с секундной стрелкой, простой карандаш.

Инструкция: «Сейчас мы поиграем с тобой в игру на внимание. Я буду тебе показывать одну за другой карточки, на которые нанесены точки, а потом ты сам будешь ставить точки в пустые клеточки в тех местах, где ты видел эти точки на карточках».

Фиксируемые параметры:  $t$  – время выполнения;  $N$  – количество правильно воспроизведенных точек. Объем внимания оценивается по 10-бальной системе:

10 баллов – 6 и более точек;

8-9 баллов – 4-5 точек;

6-7 баллов – 3-4 точки;

4-5 баллов – 2-3 точки;

0-3 баллов – 1 точка.

Нормативы:

10 баллов – очень высокий уровень

8-9 баллов – высокий уровень;

6-7 баллов – средний уровень;

4-5 баллов – низкий уровень;

0-3 баллов – очень низкий уровень.

Методика обследования переключаемости внимания: «Треугольники»

Описание: по указанию взрослого ребенок рисует треугольники 2-3 строки. По количеству ошибок определяется уровень развития переключаемости произвольного внимания.

Оборудование: лист бумаги, простой карандаш.

Инструкция: «Будь очень внимателен! Сейчас я дам тебе одно за другим два письменных задания, а ты должен их правильно выполнить. Первое задание – рисовать треугольники уголком вверх (показ)». Через 2-2,5 строки рисунка предлагается второе задание – продолжать рисовать треугольники, но уголком вниз (показ). Второе задание выполняется также 2-3 строки.

Фиксируемые параметры: ошибки при выполнении задания.

Нормативы:

Ребенок правильно выполняет второе задание, достаточная концентрация и устойчивость внимания, отсутствие даже легких признаков инертности – 5 баллов.

Ошибки при рисовании первых трех фигур второго задания, затем правильно – слабо выраженные переключаемость, вработываемость – 4 балла.

Исправленные ошибки по ходу выполнения второго задания – нарушение переключаемости (единичные случаи «застревания» на предыдущем действии) – 3 балла.

Первые три треугольника второго задания выполнены правильно, затем ошибочно (отчетливые нарушения переключаемости внимания) – 2 балла.

Отказ от выполнения второго задания, сразу ошибки, выраженные нарушения переключаемости («застревание» на предыдущем действии) – 1 балл.

5 баллов – очень высокий уровень

4 балла – высокий уровень;

3 балла – средний уровень;

2 балла – низкий уровень;

1 балл – очень низкий уровень.

Методика обследования избирательности внимания:

Тест Мюнстерберга (модифицированный)

Описание: На листе перед ребенком 5 строчек с любым набором букв, среди которых вставлены слова. Ему нужно подчеркнуть 10 слов, состоящих из 3-х и более букв.

Оборудование: тестовый материал на печатной основе, карандаш или ручка.

Инструкция: Ребенку предлагается бланк с напечатанными на нем 5-ю строчками букв, набранных случайно и следующих друг за другом без пробелов. Среди этих букв ребенок должен отыскать 10 слов и подчеркнуть их. На все задание отводится 5 мин.

Фиксируемые параметры: Оценивается количество выделенных слов и количество ошибок, то есть пропущенных и неправильно выделенных слов.

Нормативы:

высокий уровень – 7-10 слов;

средний уровень – 3-6 слов;

низкий уровень – 0-2 слова.

На основании полученных данных обследования свойств внимания у каждого ребёнка в рамках констатирующего эксперимента, создавалась общая таблица, где фиксировались уровни развития искомых качеств у всех детей. Каждое свойство внимания отдельно анализировалось с точки зрения его развития. Данные сводились в специальные таблицы. Далее с детьми была проведена формирующая работа. В контрольном эксперименте с помощью тех же самых методик проверялась эффективность проведённой работы на основе сравнения результатов, полученных «до» и «после» формирующей работы.

Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент был направлен на выявление эффективности применяемой нами методики.

Педагогический формирующий эксперимент проводился в течение 2017-2018 учебного года на базе МБУДО «ДЮСШ №4» г. Белгорода.

Были сформированы две группы детей 7-9 лет по 10 человек в каждой: контрольная и экспериментальная группы.

Тренировочный процесс в обеих группах проводился в естественных условиях, в рамках тренировок, согласно расписанию.

Тренировочные занятия в обеих группах проводились автором данного исследования 3 раза в неделю по 90 минут.

Полученный в ходе исследования материал был обработан *методами математической статистики*.

При статистической обработке данных использовались общепринятые методы расчета основных характеристик выборочных распределений. Для

характеристики изучаемых признаков вычислялось среднее арифметическое значение результатов измерений –  $\bar{X}$ .

1. Вычисляется средняя арифметическая величина  $\bar{X}$  для каждой группы в отдельности по следующей формуле:

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}, \text{ где } X_i \text{ - значение отдельного измерения;}$$

n- общее число измерений в группе.

2. Среднее квадратическое отклонение ( $\delta$ ) вычисляется по следующей формуле:

$$\delta = \pm \frac{X_{i_{\max}} - X_{i_{\min}}}{k}, \text{ где } X_{i_{\max}} \text{ – наибольший показатель}$$

$X_{i_{\min}}$  – наименьший показатель

k – табличный коэффициент

порядок выполнения стандартного отклонения ( $\delta$ ):

- определить  $X_{i_{\max}}$  в обеих группах
- определить  $X_{i_{\min}}$  в обеих группах
- определить число измерений в каждой группе (n)
- найти по специальной таблице значения коэффициента k который соответствует числу измерений в группе
- подставить полученные значения в формулу и провести необходимые вычисления.

3. Для определения меры представительства полученной средней арифметической величины по отношению к генеральной совокупности вычислялась средняя ошибка среднего арифметического – m по формуле:

$$m = \pm \frac{\delta}{\sqrt{n-1}}, \text{ когда } n < 30.$$

4. С целью определения эффективности экспериментальной методики устанавливалась достоверность различий величины изучаемых признаков до и после эксперимента по t-критерию Стьюдента по формуле:

$$t = \frac{\bar{X}_э - \bar{X}_к}{\sqrt{m_э^2 + m_к^2}}$$

По таблице Стьюдента определить достоверность различий. Для этого полученное значение (t) сравнивается с граничным при 50% уровне значений ( $t_{0,05}$ ) при числе степеней свободы  $f=n_э + n_к - 2$ . если окажется, что полученное в эксперименте t больше граничного значения ( $t_{0,05}$ ), то различия между средним арифметическим двух групп считаются достоверными при 5% уровне значимости, и наоборот, в случае, когда полученное t меньше граничного значения ( $t_{0,05}$ ), считается, что различия недостоверны и разница в средне-арифметических показателях групп имеет случайный характер (Ю.Д. Железняк, 2001).

## 2.2. Организация исследования

Исследование проводилось в три этапа.

На первом этапе (сентябрь 2016 – май 2017 года) изучалась научно-методическая литература; формулировались цель, задачи, гипотеза, объект, предмет и методы исследования. На данном этапе разрабатывалась программа формирующего эксперимента. Проводилось наблюдение за деятельностью детей, занимающихся шахматами в группах начальной подготовки, в процессе спортивной тренировки и соревнований

На втором этапе (сентябрь 2017 года – апрель 2018 года) до момента тестирования были сформированы контрольная и экспериментальная группы по 10 человек в каждой. Проведение исходного тестирования проходило в сентябре 2017 года. Проведение формирующего педагогического эксперимента - сентябрь 2017 года – апрель 2018 года. В контрольной группе занятия строились по общепринятой методике. В экспериментальной группе занятия проводились по разработанной методике физической подготовки юных шахматистов.

По окончании педагогического эксперимента проводилось итоговое те-

стирование экспериментальной и контрольной групп. Был осуществлен анализ полученных данных и их обработка с помощью методов математической статистики.

На третьем этапе (май 2018 года) обобщались материалы теоретического и экспериментального исследования, сделаны выводы об эффективности применения данной методики, составлялись рекомендации по внедрению выводов в практику; результаты оформлялись в виде выпускной квалификационной работы.



### ГЛАВА 3. АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ 7-9 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ШАХМАТАМИ

#### 3.1. Исходный уровень развития физических качеств и свойств внимания у детей 7-9 лет, занимающихся шахматами

На исходном этапе обследования физической подготовленности юных шахматистов, как в экспериментальной, так и в контрольной группах были выявлены средний, а по некоторым показателям низкий уровень развития физических качеств (таблица 3.1).

Таблица 3.1

Показатели физической подготовленности юных шахматистов в начале учебного года

Тесты	Экспериментальная группа	Контрольная группа
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$
Бег 30 м, с	6,85 ±0,4	6,9 ±0,45
Челночный бег 3×10 м, с	9,9 ±0,2	10,1 ±0,18
Прыжок в длину с места	150,7 ±6,2	136,1 ±5,3
Наклон вперед из положения сидя, см	3,65 ±0,9	3,8 ±1,2
Подтягивание, раз	5,1 ±0,5	4,8 ±1,4
6-минутный бег, м	702,4 ±10,1	657,8 ±8,5

В начале учебного года в экспериментальной группе низкий уровень развития выявлен по показателям бега на 30 м., 6-минутного бега и подтяги-

ваний, в контрольной группе наблюдается низкий уровень развития в показателях выносливости по тесту 6-минутный бег, скоростных, координационных и силовых способностях.

Для выявления базового уровня развития у детей устойчивости внимания была использована методика «Переплетенные линии». Анализ ответов детей показал, что проявляются разные уровни устойчивости внимания.

5 учащихся выполнили задание без ошибок в быстром темпе (менее чем за 1м 20 сек) и показали высокий уровень развития устойчивости внимания.

7 учащихся показали средний уровень устойчивости внимания, выполнив задание с двумя ошибками за 1,5–2 минуты либо без ошибок за тоже время.

Для 6 учащихся свойственен низкий уровень устойчивости внимания. Они выполняли тест в достаточно медленном темпе (до 2 минут) и допускали много ошибок, часто останавливались при выполнении задания, то есть это свидетельствует о том, что данное задание утомило ребенка, что его общие процессы внимания достаточно слабы.

Очень низкий уровень устойчивости внимания показали 2 ребенка, совершившие большое количество ошибок и выполнявшие тест в медленном темпе (более 2 минут).

Следующая методика («Корректирующая проба») позволила диагностировать распределение внимания у юных спортсменов.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что у большинства испытуемых детей (9 человек) низкий уровень распределения внимания. Их внимание склонно к быстрому истощению, что говорит о неблагополучии психического состояния детей: о перенапряжении от эмоциональных, физических или интеллектуальных нагрузок.

У 8 человек распределение внимания имеет средний уровень, эти учащиеся справились с заданием за 2,5–3 минуты, в из ответах было допущено

незначительное количество ошибок, иногда наблюдались остановки и обращения к образцу.

Для 3 учащихся характерен высокий уровень распределения внимания, они менее чем за 2,5 минуты выполнили всё задание.

На следующем этапе нашего исследования мы применили методику «Запомни и расставь точки», в результате которой мы определили объем внимания.

Диагностика объема внимания позволила сделать вывод, что у 8 учащихся – низкий уровень. Они смогли воспроизвести лишь 2-3 точки, нанесенные на карточки.

Большинство учащихся (9 человек) выполнили задание на среднем уровне, т.е. воспроизвели максимально 3-4 точки.

2 детям свойствен высокий уровень развития внимания. Объем внимания у этих детей составил 4–5 точек.

Очень высокий уровень по результатам теста показал 1 ребенок, отметивший 6 точек.

Для определения переключаемости внимания учащихся была использована методика «Треугольники».

Очень высокий результат показал 1 ребенок, выполнивший тестовое задание безошибочно.

На начальном этапе выполнения задания совершили ошибку 2 учащихся, далее продолжив его выполнение правильно.

Средний уровень переключаемости внимания был зафиксирован у 4 детей, которые, несмотря на единичные ошибки, самостоятельно их исправляли.

У большинства детей (8 человек) был отмечен низкий уровень переключаемости внимания. Они совершали ряд ошибок при выполнении задания, не замечая неточностей.

У 4 детей тестовое задание вызвало серьезные затруднения, их ответы были с постоянными «застреваниями», большим количеством ошибок.

Для изучения избирательности внимания был использован тест Мюнстерберга. Данная методика применима только к тем детям, которые умеют читать.

Среди детей, обучающихся шахматам на этапе начальной подготовки лишь 5 на начало учебного года умели читать. Среди них 4 ребенка показали средний результат, выбрав 3-6 слов в предложенном стимульном материале. 1 ребенок нашел лишь 2 слова, что соответствует низкому уровню. Данная методика была применена как вспомогательная, т.к. дети лишь осваивают чтение.

Итак, по результатам проведенной диагностики, структурируя полученные факты, мы выделяем три группы учащихся, занимающихся шахматами на этапе начальной подготовки: с высоким, средним и низким уровнями развития внимания.

Высокий уровень развития внимания выявлен у 4 детей (20%): 1 учащийся из экспериментальной группы (5%) и 3 учащихся из контрольной группы (15%).

Средний уровень развития внимания выявлен у 7 детей (35%): 3 учащихся из экспериментальной группы (15%) и 4 учащихся из контрольной группы (20%).

Низкий уровень развития внимания был обнаружен у 9 детей (45%): 6 учащихся из экспериментальной группы (30%) и 3 учащихся из контрольной группы (15%).

Как мы видим, результаты детей экспериментальной группы значительно ниже тех, что показали учащиеся из контрольной группы.

### **3.2. Экспериментальная методика физической подготовки детей 7-9 лет, занимающихся шахматами**

Экспериментальная работа по физической подготовке детей в процессе обучения шахматам на этапе начальной подготовки проводилась в 2017-2018 учебном году на базе МБУДО «ДЮСШ №4» г. Белгорода.

Были сформированы две группы начальной подготовки детей 7-9 лет второго года обучения по 10 человек в каждой: контрольная и экспериментальная группы.

Тренировочный процесс в обеих группах проводился в естественных условиях, в рамках тренировок, согласно расписанию.

Тренировочные занятия в обеих группах проводились автором данного исследования 3 раза в неделю по 90 минут.

Контрольная группа занималась по стандартной методике, в соответствии с дополнительной предпрофессиональной программой по виду спорта шахматы, утвержденной в МБУДО «ДЮСШ №4» г. Белгорода. Экспериментальная группа проводила занятия с включением подвижных игр в тренировочный процесс по экспериментальной методике.

Нами были определены пять свойств внимания, подобраны диагностирующие методики для оценки уровня развития каждого из этих свойств. Далее мы выбрали подвижные игры, направленные на развитие свойств внимания. Часть подвижных игр была модернизирована на шахматную тематику, что позволило вызвать еще больший интерес у детей.

Экспериментальная методика физической подготовки шахматистов группы начальной подготовки 1-го года обучения, основанную на применении подвижных игр направлена не только на развитие физических качеств, но и на развитие свойств внимания, а также на эмоциональную разгрузку после занятий. С помощью подвижных игр дети так же получали неформальное общение, что способствовало созданию более комфортного климата внутри группы.

Игры по свойствам внимания	Игра	Описание
Игры на развитие сосредоточенности (концентрации) и устойчивости внимания	Больше - меньше	Играющие строятся в шеренгу. Тренер называет им предметы и объекты: слон, мышка, дерево, цветок. Если названный предмет больше предыдущего, то дети должны встать на носки, руки вверх. Если названный предмет меньше предыдущего, дети выполняют приседание. Выигрывает тот, кто ни разу не ошибся. Вариант: Таким же образом закрепляют знания о ценности шахматных фигур.
	Пятнашки	Выбирают водящего — Пятнашку. По сигналу педагога он начинает ловить играющих. Кого он коснется, тот превращается в Пятнашку. Можно усложнить игру. «Пятнашки с домиком»: играющий может спастись, если встанет на какой-либо предмет. «Пятнашки-зайки»: играющий оказывается в безопасности, если запрыгает на двух ногах одновременно. «Пятнашки с мячом»: водящий должен «запятнать» игроков мячом, который держит в руках.
	Морские волны	По сигналу «Штиль» все дети в «замирают». По сигналу «Волны» дети по очереди встают за своими партами. Сначала встают ученики, сидящие в первом ряду. Через 2-3 секунды поднимаются те, кто сидит во втором ряду и т.д. Как только очередь доходит до обитателей последних рядов, они встают и все вместе хлопают в ладоши, после чего дети, вставшие первыми (первый ряд), садятся и т.д. По сигналу «Шторм» характер действий и последовательность их выполнения повторяется, с той лишь разницей, что дети не ждут 2-3 секунды, а встают друг за другом сразу. Закончить игру надо командой «Штиль».
	Шахматные	Дети стоят в шеренге по одному и идут под музыку. Тренер даёт различные команды с различными интервалами. Игроки должны безошибочно выполнять эти команды. «Пешка – не стой, не мешкай!» - бег враспынную. «Конь, свой ход не проворонь» - галоп. «Ладья поддай огня» - хлопки над головой. «Слон весит сто тонн» - маршировать и громко топтать.

Игры на развитие способности к распределению внимания и его колебанию	«Мяч в круге»	Стоя в круге, участники перебрасывают друг другу 1, 2, 3 и более мячей, сигнализируя о своих намерениях без помощи слов. Выбывает тот, чей брошенный мяч не был пойман.
	«Волейбол без мяча»	Две команды имитируют игру в волейбол по правилам (на три паса), но без мяча, а за счет обмена взглядами и демонстрации соответствующих движений
	Мертвая хватка	Участники разбиваются на пары и встают спиной к спине, перехватываются локтями. В таком положении пара должна присесть и встать обратно. Затем все участники встают в круг, перехватываются аналогично локтями и также должны все вместе присесть и подняться обратно, не упав и не расцепив руки.
Игры на увеличение объема внимания	Запомни порядок	Дети строятся в шеренгу в произвольном порядке. Водящий, посмотрев на них, должен отвернуться и перечислить, кто за кем стоит. Затем водящим становится другой ребенок. В конце игры отмечают тех, кто выполнил задание без ошибок.
	Кто больше увидел	Детям предлагается пройти оговоренный заранее участок (шагом, маршируя, на цыпочках...) и рассказать, кто что увидел и запомнил. Побеждает тот, кто назовет больше предметов.
	Сделай, как я!	Дети играют парами. Первоначально у каждого ребенка по 6 спичек. Один, ведущий, выкладывает из 6 спичек произвольную композицию, затем на одну-две секунды показывает ее партнеру. Партнер из своих спичек выкладывает точно такую же фигуру по памяти. Если партнер выложил фигуру правильно, то бежит к столу и берет еще одну спичку, задает новую фигуру партнеру, если ошибся при выполнении задания, то делает 10 приседаний, а количество спичек остается прежним. Побеждает та пара, которая первой дойдет до 10-12 спичек.
Игры, способствующие развитию переключаемости внимания	Наступалки	Игроки встают в круг и берутся за руки. По сигналу педагога каждый игрок должен как можно больше раз успеть наступить на ногу игроков, стоящих справа и слева от него, при этом не дать наступить на свои ноги. Руки партнеров не отпускают. Через 10 се-

		кунд игра останавливается, и выявляются победители — дети, которым ни разу не наступили на ноги. После этого игра возобновляется.
	Стой!	Играющие встают в шеренгу на одной стороне площадки. На противоположной стороне спиной к ним стоит водящий. Он громко произносит: «Быстро шагай, смотри не зевай, стой!». На каждое произносимое слово играющие продвигаются маршевым шагом вперед (в соответствии с произносимым текстом). На последнем слове все останавливаются, а водящий быстро оглядывается. Тот, кто не успел вовремя остановиться, делает шаг назад. Затем водящий снова произносит текст, а дети продолжают движение. Выигрывает тот, кто успеет пересечь линию финиша прежде, чем водящий скажет слово «Стой!».
	Ладочки	Участники садятся в круг и кладут ладони на колени соседей: правую ладонь на левое колено соседа справа, а левую ладонь на правое колено соседа слева. Смысл игры заключается в том, чтобы ладошки поднимались поочередно, т.е. пробегала "волна" из поднимающихся ладошек. После предварительной тренировки ладошки, поднятые не вовремя или не поднятые в нужный момент, выбывают из игры.
Игры на развитие избирательности и глубины внимания	Слушай внимательно	Дети идут по кругу и выполняют действия, соответствующие указаниям ведущего. По команде «Заяц!» — прыгают на двух ногах; «Гусь!» — идут в приседе; «Лошадь!» — выполняют галоп. Игроки, допустившие ошибку, выбывают из игры. Вариант Словесные команды заменяют другими: один свисток — подпрыгнуть вверх; два свистка — повернуться на 360°; три свистка — ходьба с высоким подниманием бедра и т.д.
	Кто ушел?	Дети строятся в шеренгу в произвольном порядке. Водящий, посмотрев на них, отворачивается. В это время, по указанию педагога, один из детей выходит из зала. Водящий должен повернуться и отгадать, кого из детей не хватает. Вариант, когда кто-то из детей уходит, остальные игроки меняются местами, чтобы запутать водящего.



	Слушаем и хлопаем	Детям предлагается слушать внимательно и хлопнуть в ладоши (подпрыгнуть, присесть и т.п.), когда услышат среди называемых слов название шахматной фигуры. Набор слов может быть таким: Ёлка, ландыш, слон, ромашка. Кукла, пешка, гриб, машина. Виноград, река, конь, белка. Лыжи, жираф, король, ваза.
--	-------------------	---

### 3.3. Анализ результатов педагогического эксперимента

В рамках формирующего эксперимента с экспериментальной группой детей, занимающихся шахматами на этапе начальной подготовки, проводилась целенаправленная работа по развитию физических качеств и свойств внимания с использованием подвижных игр.

Выявление динамики после формирующего эксперимента осуществлялось по тем же методикам, что и на констатирующем этапе.

Как в контрольной, так и в экспериментальной группе улучшили свои результаты по 1 ребенку, показав высокий уровень устойчивости внимания. Для 12 учащихся (7 из экспериментальной группы и 5 из контрольной группы) свойственен средний уровень устойчивости внимания. Несмотря на то, что низкий уровень устойчивости внимания был все же отмечен у одного ребенка (из контрольной группы), можно отметить это как положительную динамику, т.к. в результате работы не осталось детей, соответствующих очень низкому уровню (таблица 3.2).

Таблица 3.2

Динамика показателей устойчивости внимания

Группа	В начале эксперимента	В конце эксперимента	t	p
	M±m	M±m		
Контрольная	3±0,26	3,3±0,21	0,90	>0,05
Экспериментальная	2,5±0,34	3,3±0,15	2,14	<0,05

По методике «Корректирующая проба» было диагностировано распределение внимания у детей. Полученные результаты свидетельствуют о том, что у детей экспериментальной группы уровень распределения внимания повысился значительно, чем у детей контрольной группы. Низкий уровень зафиксирован лишь у 2 детей (0 у экспериментальной группы против 6 на констатирующем этапе эксперимента). Для большинства учащихся – 13 детей, характерен средний уровень распределения внимания: они выполняли задания в медленном темпе, периодически останавливались, обращались к образцу. При этом большинство детей этой группы (6) – учащиеся, с которыми проводилась специальная работа по развитию внимания. Высокий уровень распределения внимания стал характерен для 4 детей: они за 2 минуты выполнили все задания, редко допуская ошибки (таблица 3.3).

Таблица 3.3

## Динамика показателей распределения внимания

Группа	В начале эксперимента	В конце эксперимента	t	p
	M±m	M±m		
Контрольная	3,0±0,26	3,2±0,16	0,65	>0,05
Экспериментальная	2,5±0,17	3,1±0,1	3,09	<0,05

Анализ исследования объема внимания у учащихся по методике «Расставь точки» «до» и «после» экспериментальной работы показал изменения. Полученные данные свидетельствуют об ощутимых сдвигах у детей экспериментальной группы. Все учащиеся данной группы показали высокий (3 человека) или средний (7 человек) результат, что свидетельствует о том, что проведенная специальная работа позволила повысить объем внимания детей (таблица 3.4).

Динамика показателей объема внимания

Группа	В начале эксперимента	В конце эксперимента	t	p
	M±m	M±m		
Контрольная	2,9±0,31	3,2±0,33	0,66	>0,05
Экспериментальная	2,7±0,21	3,3±0,15	2,29	<0,05

Следующий этап нашего исследования позволил сделать вывод о развитии переключаемости внимания, исследованной по методике «Треугольники». Учащиеся, с которыми не проводилась экспериментальная работа показали результаты максимально приближенные к исходным (констатирующий этап), дети же экспериментальной группы их значительно повысили: переключаемость внимания у 2 детей соответствует высокому уровню, у 4 – среднему. На низком уровне осталось развитие переключаемости внимания у 4 детей, в основном это дети, которые на первом этапе эксперимента показали очень низкий результат (таблица 3.5).

Таблица 3.5

Динамика показателей переключения внимания

Группа	В начале эксперимента	В конце эксперимента	t	p
	M±m	M±m		
Контрольная	2,7±0,37	3,0±0,3	0,63	>0,05
Экспериментальная	2,1±0,31	3,2±0,13	3,12	<0,05

Последним этапом нашего исследования являлось определение того, как изменилась избирательность внимания. Тест Мюнстербергамы применяли как факультативный, уточняющий, т.к. на начало учебного года детей, умеющих читать было лишь 5. К завершающей стадии нашего эксперимента

на вопрос об умении читать утвердительно ответили 12 детей. Мы учитывали только результаты тех учащихся, с которыми был проведен тест на констатирующем этапе эксперимента. Все они показали средний (4 ребенка) и высокий (1 ребенок) результаты.

По результатам контрольного тестирования можно сделать выводы об эффективности проведенной экспериментальной работы: у детей экспериментальной группы уровень внимания значительно повысился.

В целом, проведенная нами работа дала положительные результаты. У детей улучшились исследуемые свойства внимания, шахматисты стали более усидчивыми, сосредоточенными, научились концентрировать внимание на определенных объектах. У них повысились все показатели внимания.

На итоговом этапе обследования физической подготовленности юных шахматистов в экспериментальной группе были выявлены высокий, а по некоторым показателям средний уровень развития физических качеств (таблица 3.6).

В конце учебного года в экспериментальной группе средний уровень развития выявлен по показателям 6-минутного бега.

На этапе итогового обследования выявлено достоверное увеличение показателей бега 30 м до 5,6 сек ( $p < 0,05$ ) по сравнению с показателем исходного обследования, что соответствует высокому уровню развития скоростных качеств и свидетельствует о более высоком приросте скоростных качеств. Результаты челночного бега в экспериментальной группе достоверно повысились с 9,9 до 8,9 сек. ( $p < 0,05$ ). Результаты прыжка в длину с места свидетельствуют, что результаты по данным теста достоверно повысились на 9,8 см ( $p < 0,05$ ). При выполнении наклона вперед из положения сидя показатели гибкости данного теста в экспериментальной группе улучшились до высокого уровня.

Силовые качества в течение учебного года также изменились достоверно ( $p < 0,05$ ), как в экспериментальной, так и в контрольной группе. Прирост выносливости в экспериментальной и контрольной группах значительно

не отличается и констатирует примерно равные показатели, что говорит о том, что в данном возрасте внедрение дополнительных факторов не влияет значительно на изменение показателей данного физического качества.

Таблица 3.6

Динамика показателей физических качеств  
юных шахматистов

Тесты	Этапы	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
		$\bar{X} \pm m$	p	$\bar{X} \pm m$	p
Бег 30 м, с	I	6,85 ±0,4	<0,05	6,9 ±0,45	<0,05
	II	5,6 ±0,2		5,95 ±0,31	
Челночный бег 3×10 м, с	I	9,9 ±0,2	<0,05	10,1 ±0,18	<0,05
	II	8,9 ±0,19		9,35 ±2,1	
Прыжок в длину с места, см	I	150,7 ±6,2	>0,05	136,1 ±5,3	>0,05
	II	160,5 ±6,9		148,7 ±6,1	
Наклон вперед из положения сидя, см	I	3,65 ±0,9	<0,05	3,8 ±1,2	<0,05
	II	8,6 ±1,1		6,7 ±1,2	
Подтягивание, раз	I	5,1 ±0,5	<0,05	4,8 ±1,4	<0,05
	II	11,9 ±0,4		10,2 ±1,1	
6-минутный бег, м	I	702,4 ±10,1	<0,05	657,8 ±8,5	>0,05
	II	775,6 ±9,4		770,2 ±8,1	

Итак, в течение учебного года в обеих группах наблюдается прирост показателей физической подготовленности юных шахматистов, однако в экспериментальной группе его абсолютные показатели оказались достоверно выше.

Экспериментальная методика показала, что предлагаемые подвижные игры, эффективны и дают положительные результаты в развитии и физических качеств и познавательной сферы детей, в частности внимания.

## ВЫВОДЫ

1. В результате анализа научно-методической литературы, мы выявили что внимание для детей, начинающих изучение азов шахматной игры, является одной из существенных составляющих, требующих специального целенаправленного развития для достижения наилучших спортивных результатов. Развитие внимания у детей в процессе обучения шахматам следует оценивать по таким характеристикам внимания как переключение, распределение, устойчивость, объем и концентрация внимания.

2. Нами разработана методика физической подготовки шахматистов группы начальной подготовки 1-го года обучения, основанная на применении подвижных игр.

3. В экспериментальной группе исследуемые показатели внимания юных шахматистов улучшились достоверно ( $p < 0,05$ ), в контрольной группе достоверных изменений не наблюдалось. Динамика улучшения результатов большинства тестов в экспериментальной группе за время эксперимента превосходит аналогичные показатели контрольной группы, что позволяет считать доказанной эффективность предлагаемой методики для развития внимания у юных шахматистов.

4. Эффективность экспериментальной методики проявляется в достоверном улучшении уровня физической подготовленности юных шахматистов экспериментальной группы ( $p < 0,05$ ), по сравнению с контрольной.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Для развития внимания у детей, занимающихся шахматами на этапе начальной подготовки, мы рекомендуем включение подвижных игр в учебно-тренировочный процесс.

2. При организации тренировочного процесса необходимо учитывать возрастные особенности детей, уровень подготовленности, индивидуальные различия в проявлении их физических и психических способностей.

3. Оценка характеристик внимания может проводиться с использованием тестов, комплексный анализ результатов которых дает возможность подробно анализировать те или иные показатели и на их основе ориентироваться на индивидуальный маршрут развития юного спортсмена.

Для изучения устойчивости внимания используется методика «Переплетенные линии», распределения внимания - «Корректирующая проба», объема внимания - «Запомни и расставь точки», переключаемости внимания - «Треугольники», избирательности внимания - тест Мюнстерберга.

4. Систематизация подвижных игр по показателям внимания дает возможность выстроить комплекс, направленный на развитие как умственных, так и физических способностей шахматистов, занимающихся в группах начальной подготовки.



## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. – М.: ЛИНКА ПРЕСС, 1993. – 87с.
2. Баландин В.А. Использование подвижных игр для развития познавательных процессов детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста. – Краснодар, 1999. – 104с.
3. Баскакова И. И. Внимание дошкольника, методы изучения и развития. - М.: Изд-во «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. - 64с.
4. Выготский Л.С. Развитие высших форм внимания в детском возрасте /Л.С. Выготский// Хрестоматия по вниманию / Под ред. А.Н. Леонтьева, А.А. Пузыря, В.Я. Романова. - М., 1976. – 342 с.
5. Гальперин П.Я. Экспериментальное формирование внимания / П.Я. Гальперин. – М.: Педагогика, 1974. – 100 с.
6. Гришин В.Г. Малыши играют в шахматы: Кн. для воспитателя дет.сада: Из опыта работы. М.:Просвещение, 1991. – 158 с.
7. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.
8. Дворкина, Н.И. Сопряженное развитие физических качеств и психических процессов детей дошкольного возраста на основе дифференцирования подвижных игр // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: VII международный научный конгресс. - Москва, 2003. - Т-1. - С. 230-232.
9. Дедулевич М. Н. Играй — не зевай: подвижные игры с дошкольниками: пособие для воспитателей дошк. образоват. Учреждений. - М.: Просвещение, 2007. - 64 с.
10. Добрынин Н.Ф. О теории и воспитании внимания /Н.Ф. Добрынин. // Хрестоматия по вниманию / Под ред. А.Н. Леонтьева, А.А. Пузыря, В.Я. Романова. - М., 1976.

11. Жукова Н.С. Преодоление нарушений внимания у дошкольников / Н.С. Жукова, Е.М. Мастюкова, Т.Б. Филичева. Екатеринбург: издательство Литут, 2003. – 320 с.
12. Караманова Л.В. Пути повышения эффективности подвижных игр // Дошкольное воспитание. – 1986. - №11. – с.37-41.
13. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учеб.для студентов пед. ин-тов по спец. №2110 «Дошк. педагогика и психология (дошк.). – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1985. – 271с., ил.
14. Козлова С.А., Куликова Т.А. – 11-е изд., стер. Дошкольная педагогика: Учебное пособие для студентов СПУЗ – М: Издательский центр "Академия", 2010. – 416 с.
15. Конторович М.М., Михайлова Л.И. Подвижные игры в детском саду. М.: Государственное учебно-педагогическое издательство министерства просвещения РСФСР, 1961–150с.
16. Коровина И.М. Совершенствование двигательных навыков у детей в упражнениях и играх с использованием элементов соревнований и творческих заданий // Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе. - М., 1984. - С. 65-80.
17. Королева И.В. Подвижные игры: учебное пособие / И.В.Королева. – Вологда: ВоГУ, 2014. – 104с.
18. Коротков И.М. Подвижные игры во дворе. М.: Знание, 1987 . - 96 с.
19. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под общей ред. проф. Л.В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2002. - 212с.
20. Котов А.А. Александр Алехин. М.: Физкультура и спорт, 1973.- 255 с.
21. Крусева Т.О. Справочник инструктора по физической культуре в детских дошкольных учреждениях. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 253 с.

22. Литвинов, Е.Н. Подвижные игры в физическом воспитании. Спорт в школе // Первое сентября. – 2007. – №14. – С. 42–45.
23. Мельников М.Н. Игровой фольклор // Мельников М. Н. Русский детский фольклор. – М.: Просвещение, 1987. – с.104-149.
24. Мухина В.С. Детская психология: Учеб. для студентов пед. ин-тов/ Под ред. Л. А. Венгера. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1985. – 272 с.
25. Немов Р.С. Психология. Книга 1. «Общие основы психологии». 4-е изд. - М., 2001. - 688с.
26. Осипова А.А., Малашинская Л.И. Диагностика и коррекция внимания: программа для детей 5-9 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2001 – 104с.
27. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду пособие для воспитателя детского сада. - Изд. 2-е, испр. - М.:Просвещение, 1978. –285с.
28. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. — М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2014. — 333с.
29. Панкратьев Е.И. Педагогические проблемы физического воспитания детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры, 1990, № 11, с. 13-15.
30. Пимонова Е.А. Содержание и методика физического воспитания детей 5-7 лет: Автореф. канд. дис. М., 1990, 23с.
31. Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей / под ред. В.Л.Страковской. - М., «Медицина», 1978, 184 е., ил.
32. Покровский В.А. Русские детские подвижные игры. СПб: Речь. Образовательные проекты. М.: Сфера, 2011 - 184с.
33. Рибо Т. Психология внимания /Т.Рибо. - СПб.: Изд-во Ф. Павленкова, 1980. - 369 с.
34. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. - СПб.: Питер, 1998. – 688с.

35. Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. – М.: Линка-Пресс, 2007. – 96 с. + цв. вкл. 16 с. – с.30
36. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы. - Ярославль: Академия развития, 2002 - 208с.
37. Самохвалова В.И. Возрастные и индивидуальные различия внимания // Возрастные и индивидуальные различия внимания / В.И. Самохвалова. – М.: Просвящение, 1997. – 118 с.
38. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/ Авт.-сост. Э.Я.Степаненкова. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 144 с.
39. Сухин И.Г. Волшебные фигуры, или Шахматы для детей 2–5 лет. М.: Новая школа, 1994. – 160 с.
40. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: развитие внимания и воображения дошкольников / Л.Ф. Тихомирова. – Ярославль: Академия развития, 2000. – 89 с.
41. Ухтомский А.А. Развитие внимания детей. – М.: Сфера, 1997. – 122с.
42. Фарбер Д.А., Семенова Л.К., Алферова В.В. Структурно-функциональная организация развивающегося мозга / Под ред. О.С.Андрианова и Д.А.Фарбер. – М.: Наука, 1990 – 198с.
43. Федорова Н. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник. - М.:Экзамен. - 2015. - 80 с.
44. Черемушкина Л.В. Развитие внимания детей: Популярное пособие для родителей и педагогов – Ярославль: Академия развития, 1997 – 224 с.
45. Черкашин В.П., Финогенова Н.В. Особенности проведения занятий по физической культуре в период подготовки к обучению в школе. «Ученые записки», №5 (51), 2009. С.103-107.
46. Чупаху И. В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе / И. В. Чупаху, Е. З. Пужаева, И. Ю. Соколова. – М.: Илекса, 2003. – 400 с.

47. Шевченко Ю.С. Коррекция поведения детей с гиперактивностью и психопатоподобным синдромом: Практическое руководство для врачей, психологов и педагогов - 2-ое изд. – М.: Вита-Пресс 1997.-52 с.
48. Шерешик Н.Н. Игра дошкольника и развитие регуляции его поведения // Наука образования / ОмГПУ. – Омск, 2004. – Вып. 22. – С. 399-405.
49. Якобсон С.Г. Внутренние действия, обеспечивающие распределение внимания у дошкольников /С.Г. Якобсон // Вопросы психологии. - 2000. - № 6.- С.19-25.