

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КАЧЕСТВЕННЫХ ХАРАКТЕРИСТИК  
ВНИМАНИЯ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК  
В ПРОЦЕССЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 3 курса 331 группы

Направление подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Сергеевой Юлии Ильиничны

Научный руководитель

к.б.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

С.С. Павленкович

Зав. кафедрой

к.м.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2020



**Введение.** Игровая соревновательная деятельность в волейболе характеризуется постоянно меняющимися условиями. Стараясь разрушить защиту, атаку, навязать свой план игры, одержать победу, противник контролирует все действия отдельных игроков, звеньев игроков и команды в целом. Поэтому волейболист для быстрого реагирования на изменения обстановки и принятия решения о наиболее целесообразном действии должен учитывать расположение своих игроков и игроков команды противника на площадке, положение мяча, а также предугадывать действия партнеров и разгадывать замысел противника.

Внимание в спортивной деятельности имеет огромное значение. Волейбол в этом плане не является исключением. Специфические особенности игры в волейбол определяют значимость уровня внимания, отдельных его специфических проявлений, позволяющих игроку эффективно действовать на площадке во время напряженного спортивного поединка.

Динамичный характер игровой деятельности в волейболе предъявляет к вниманию спортсменов повышенные требования, особенно в решающие моменты, в концовках партии и матча, при нарастании уровня стресса до пиковых значений.

Высокая концентрация и устойчивость внимания имеют большое значение в игре. Сохранить высокий уровень концентрации внимания на протяжении всей игры, без провалов и грубых ошибок, особенно в концовках – задача чрезвычайной важности и сложности для команды любого класса.

**Объект исследования** – учебно-тренировочный процесс девушек, занимающихся в секции волейбола на базе детско-юношеской спортивной школы.

**Предмет исследования** – качественные характеристики внимания девушек-волейболисток и их динамика в процессе игровой деятельности.

**Гипотеза исследования** – предполагалось, что целенаправленное использование специализированных упражнений в тренировочном процессе волейболисток будет способствовать более эффективному развитию

основных качественных характеристик внимания, что необходимо для технико-тактической подготовленности игроков.

**Цель работы** – изучение динамики качественных характеристик внимания девушек-волейболисток и их совершенствование в процессе специальной тренировки.

**Задачи исследования:**

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме исследования.

2. Определить объемные характеристики внимания девушек, занимающихся волейболом.

3. Оценить показатели устойчивости, распределения, переключения, избирательности и концентрации внимания девушек, занимающихся волейболом.

4. Проанализировать показатели зрительной работоспособности волейболисток в процессе специальной тренировки.

5. Исследовать динамику вышеуказанных параметров девушек-волейболисток в результате внедрения специального комплекса упражнений, направленного на тренировку и совершенствование качественных характеристик внимания.

**Методологические основы и методы исследования** определялись, исходя из цели и задач работы: анализ научно-методических литературных источников, организация экспериментальной работы, статистическая обработка результатов исследования.

Для оценки объемных характеристик внимания использовали корректурный тест Анфимова. Оценка устойчивости внимания осуществлялась на основании теста «Счет по Крепелину». Показатели распределения и переключения внимания исследовали по тесту Шульце «Красно-черные таблицы». Оценку избирательности внимания проводили по тесту Мюнстерберга, а уровня концентрации внимания – по тесту Пьерона-

Рузера. Исследование зрительной работоспособности осуществляли на основании модифицированного теста Д.Р. Струпа.

Исследования качественных характеристик внимания проводились до и после внедрения в тренировочный процесс волейболисток специальной методики совершенствования внимания.

Все результаты исследований подвергались статистической обработке по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (M), ошибку средней (m) и показатель существенной разницы (T). Достоверность различия (p) определяли по таблице на основании величин T и числа наблюдений (n). О достоверности различий судили при  $p < 0,05$ .

Исследования проводились с сентября 2018 по май 2019 года на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» г. Армянска Республики Крым, в котором приняли участие 20 девушек 16-17 лет, занимающихся волейболом.

#### **Положения, выносимые на защиту:**

1. Качественные характеристики внимания обеспечивают гибкую адаптацию волейболисток к постоянно и неожиданно изменяющимся условиям и требованиям текущего момента игры.
2. Оценка качественных характеристик внимания волейболисток и их практическое применение в тренировочном процессе поможет открыть дополнительные резервы их спортивного мастерства.

**Теоретическая значимость работы:** обобщены представления о проявлении основных свойств внимания при выполнении физических упражнений, а также о специфике внимания в игровой деятельности волейболистов.

**Практическая значимость работы:** результаты проведенного исследования наглядно иллюстрируют динамику изменения показателей качественных характеристик внимания волейболисток в процессе специальной тренировки, что позволяет использовать полученные данные в



Сетка, имеющая ширину в 1 м, закрепляется на высоте 243 см для мужчин и 224 см для женщин при помощи стоек без растяжек. В игре участвуют две команды по 6 человек в каждой. Игра продолжается до 3 выигранных партий одной из команд. Отличительная особенность волейбола как вида спорта – возможность замены членов команды запасными игроками.

Для современного волейбола характерны стремительные и сложные перемещения, падения в сочетании со сложными техническими приемами, большим разнообразием игровых ситуаций и, как правило, быстрой их сменой (рис. 1.2).

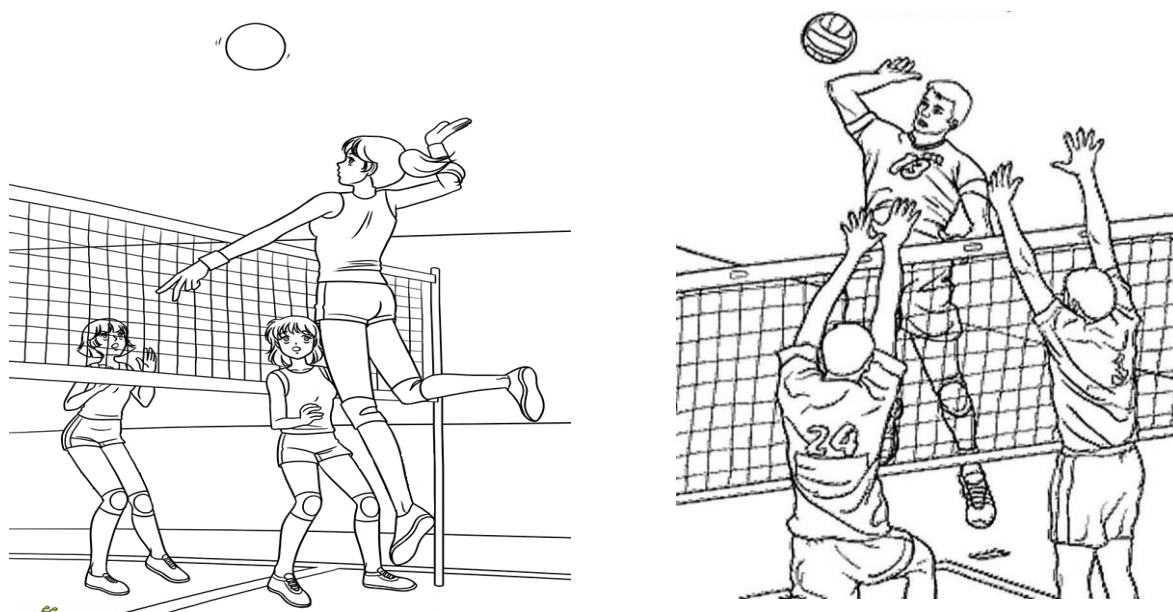


Рисунок 1.2 – Технические приемы в волейболе

Характерные черты волейбола:

- игровая деятельность приобретает характер соревновательного противоборства, регламентируемого специальным кодексом правил;
- соревновательная игровая деятельность возникает с момента вступления в противоборство двух соперничающих команд;
- спортивная единица – это коллектив спортсменов, игровая единица – это система из двух противоборствующих команд;
- для игровой деятельности характерны постоянно изменяющиеся условия;

- спортивный результат находит выражение в количестве побед во встречах с соперниками и месте в турнирной таблице;
- в волейболе оценивается только победа или же поражение;
- как бы хорошо не играл отдельный игрок команды, в случае, если команда проиграла, и ему засчитывается «поражение», и, наоборот, как бы плохо не играл отдельный игрок, то в случае победы он имеет всё тоже, что и остальные игроки;
- особенность структуры соревновательной игровой деятельности состоит в большом количестве соревновательных упражнений.

Особенности игры в волейбол можно суммировать следующим образом (рис. 1.3):

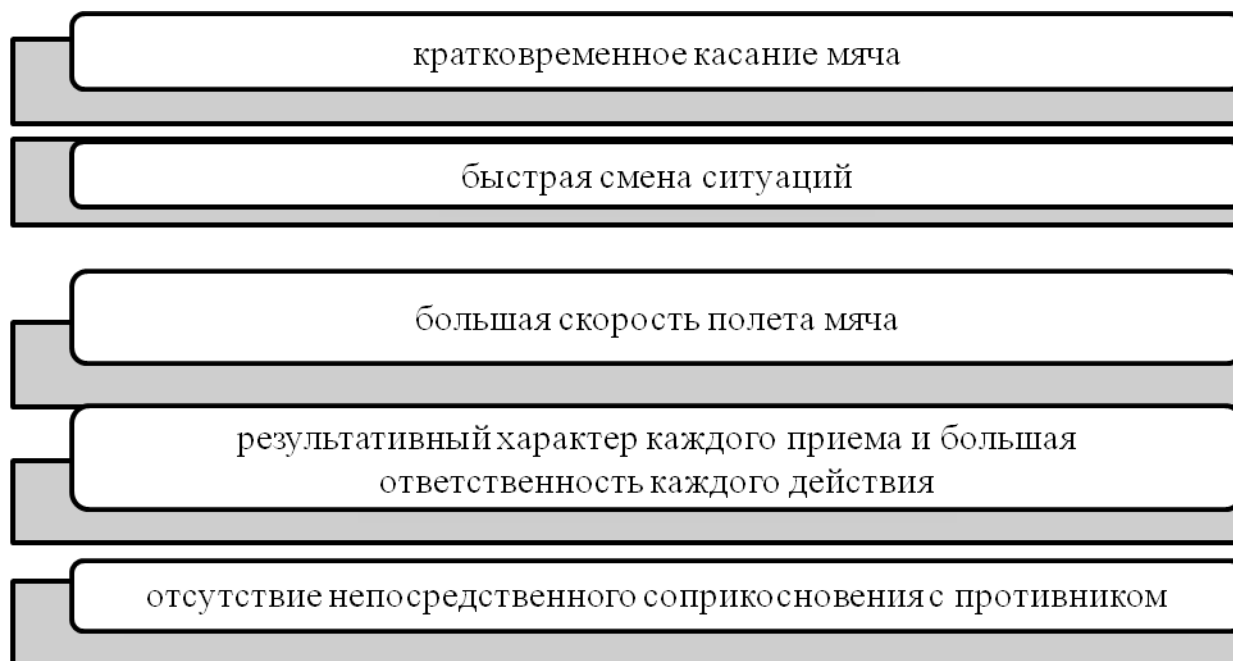


Рисунок 1.3 – Особенности игры в волейбол

**Значение и специфика внимания в игровой деятельности волейболистов.** Волейбол относится к командно-игровым видам спорта, которые отличаются специфическими чертами, что выделяет их в отдельную группу видов спорта. Одним из важнейших моментов психологической подготовки волейболистов является внимание перед выполнением определенного игрового действия на площадке. Волейболист одновременно



должен контролировать более десятка различных движущихся и неподвижных объектов: мяч, спортсменов своей команды и соперника, скамейку запасных и своего тренера, зрителей и судей, игровое оборудование. Большое значение в спортивном поединке имеет высокая устойчивость внимания. Другая важна динамическая характеристика внимания – переключение, которое в спорте проявляется в быстром переходе от одной деятельности к другой, от одного приема к другому или в изменении выполняемых действий в рамках одного приема, технического и тактического характера. В волейболе сосредоточенное внимание необходимо для максимальной концентрации сил спортсмена, глубокого анализа технико-тактических действий. Большие требования в то же время предъявляются к распределению внимания для успешного выполнения нескольких видов деятельности, принятия правильных тактических решений, глубокого предвидения динамики изменяющейся игровой ситуации.

**Динамика качественных характеристик внимания волейболисток в процессе специальной тренировки.** На начальном этапе исследования по результатам корректурного теста Анфимова объемные характеристики внимания у волейболисток имели средний уровень развития. Рассчитанные коэффициенты точности выполнения задания и умственной продуктивности указывают на средний уровень объемных характеристик внимания и средний уровень работоспособности. Коэффициент подвижности нервных процессов свидетельствует об их хорошей уравновешенности.

На промежуточном и заключительном этапах исследований увеличение количества просмотренных знаков в простом и сложном заданиях у волейболисток указывают на высокий и очень высокий уровень объемных характеристик внимания у обследуемых. Наиболее выраженные сдвиги у волейболисток зафиксированы по коэффициенту умственной продуктивности на всех этапах исследования. Установлен статистически достоверный прирост средних значений коэффициента точности выполнения задания. Коэффициент подвижности нервных процессов на всех этапах

исследования указывает на их хорошую уравновешенность. Отметим, что прирост по данному параметру был не столь существенным, как по всем остальным показателям.

Коэффициент устойчивости внимания у волейболисток по результатам методики «Счет по Крепелину» указывает на низкую вработываемость и быстрое наступление утомления. На последующих этапах исследования волейболисток установлена единая тенденция в изменении изучаемых параметров устойчивости внимания, проявляющаяся в увеличении суммарного количества правильно решенных примеров, как первых, так и последних четырех строк, уменьшении количества ошибок в 1 и 2 частях задания и стремлении средних значений коэффициента устойчивости внимания к единице.

На начальном этапе исследования у волейболисток были зафиксированы относительно невысокие показатели распределения и переключения внимания на основании количества правильных ответов и допущенных ошибок по тесту «Красно-черные таблицы Шульте». На протяжении эксперимента зафиксировано достоверное увеличение количества правильных ответов суммарного количества баллов за выполнение задания при переходе с одного этапа на другой, а также достоверное снижение количества ошибок.

На начальном этапе исследования при анализе индивидуальных балльных оценок выполнения теста Мюнстерберга у большинства волейболисток зафиксирован средний уровень избирательности внимания. В ходе дальнейших исследований установлено, что волейболистки на выполнение теста стали затрачивать меньше времени. При этом суммарные балльные оценки за выполнение теста существенно увеличились. На 2 этапе исследования количество волейболисток с низким уровнем избирательности внимания сократилось до 13%, а число лиц со средним его уровнем, напротив, возросло до 87%. На 3 этапе исследований низкий уровень избирательности внимания сохранился у 13% игроков, средний – у 61%

волейболисток, а у остальных обследуемых девушек был зарегистрирован высокий уровень избирательности внимания.

При индивидуальной оценке показателей концентрации внимания на 1 этапе у волейболисток были зафиксированы очень низкие, низкие и средние результаты. На 2 этапе девушки были распределены на 3 группы по уровням концентрации внимания: с низким, средним и высоким уровнями. На 3 этапе выявлено одинаковое количество лиц со средним, высоким и очень высоким уровнями концентрации внимания.

Для оценки стрессоустойчивости волейболисток исследовали показатели зрительной работоспособности по тесту Струпа. В начале исследования время выполнения цветовой серии в тесте Струпа у волейболисток было меньше, чем словесно-цветовой. А количество допущенных волейболистками ошибок было наибольшим во втором задании. На последующих этапах установлена единая тенденция в динамике показателей зрительной работоспособности волейболисток, проявляющаяся в уменьшении времени выполнения цветовой и словесно-цветовой серий теста Струпа и достоверном снижении количества допущенных ими ошибок. При сопоставлении данных разных этапов исследования установлена положительная динамика показателей зрительной работоспособности волейболисток.

Таким образом, внедрение методики специальных упражнений тренировки внимания доказало свою эффективность и может быть рекомендовано для широкого использования в тренировочном процессе волейболистов ДЮСШ.

Представленные данные можно использовать в качестве критериев оценки и контроля за уровнем развития психофизиологического состояния функции внимания волейболисток, исходными оценками прогнозирования особенностей их игровой деятельности в условиях соревнований, а также средствами и методами целенаправленного психологического совершенствования выявленных качеств и ликвидации их недостатков.

**Заключение.** Волейбол – командно-игровой вида спорта имеющий специфические особенности. Для него характерны сложный целостный характер соревновательной игровой деятельности при наличии команды соперника, что обуславливает постоянно изменяющиеся ситуации, требующие оценки обстановки и выбора действий в условиях ограниченного времени. В связи с вышесказанным к игроку в волейболе предъявляется ряд специфических требований: способность видеть в каждый момент игровую ситуацию в целом, видеть эту ситуацию в области своей зоны атаки или защиты, уметь анализировать эту ситуацию и делать адекватные выводы на основе такого анализа, своевременность принятия оптимальных решений.