

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«АНАЛИЗ УСТОЙЧИВОСТИ ВНИМАНИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ПОД
ВЛИЯНИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 403 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Гадельшина Александра Вадимовича

Научный руководитель

доцент

Е.Н. Шпитальная

подпись, дата

Зав. кафедрой

кан. филос.наук, доцент

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2021

Введение

Целью работы любого подростка, занимающегося спортом и его тренера является успешное выступление на соревнованиях. Ради этого спортсмены тренируются, выезжают на сборы, много времени проводят вдали от дома. И для каждого спортсмена медаль на соревнованиях является подтверждением того, что все эти усилия были не напрасны.

Сегодня, когда показатели спортивных рекордов достигли пределов естественных возможностей человеческого тела, спортсмены и тренеры ищут дополнительные резервы, позволяющие показывать все более и более высокие результаты. Таким ресурсом может послужить повышение эффективности тренировочного процесса за счет активной работы с эмоциями и переживаниями спортсмена.

Психологами разработаны методы регуляции и саморегуляции, помогающие спортсменам восстановиться после тренировки, подготовиться к выступлению на соревнованиях, но, на наш взгляд, недостаточное внимание уделяется работе со спортсменом во время тренировочного процесса, а ведь именно от эффективности тренировок напрямую зависит подготовленность спортсмена к соревнованиям. Зачастую во время тренировок возникает страх перед нагрузками, появляется раздражительность, в целом, неготовность спортсмена к объему получаемых упражнений.

В настоящее время проблема работы с эмоциями в тренировочной деятельности еще недостаточно изучена.

Объект исследования - внимание волейболистов в процессе спортивной деятельности

Предмет исследования - анализ устойчивости внимания волейболистов под влиянием физической нагрузки

Цель бакалаврской работы состоит в установлении взаимосвязи между осознанием и проживанием эмоций и в эмоциональной связи между спортсменом и тренером.

В соответствии с целью были определены следующие **задачи**:

- 1) выявить содержание устойчивости внимания волейболистов;
- 2) определить качество тренировочного процесса, основанного на соблюдении дидактических принципов.

Гипотеза: основывается на том, что осознание и прочувствование эмоций во время спортивной деятельности является фактором эффективности тренировочного процесса.

Основное содержание работы

Для решения всех задач, поставленных нами в педагогическом исследовании, был применен ряд методов, которые обеспечат полную объективность и информацию:

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников
2. Психологические тесты для определения степени развития ряда психических функций
3. Педагогический эксперимент
4. Методы математической статистики

Анализ литературных источников.

Большой анализ источников литературы предусматривал нахождения состояния проблемы эффективности соревновательной деятельности и психических функций в волейболе, к тому же, нахождение путей и средств повышения ее при работе с волейболистами. Нами были проверены структура соревновательной деятельности и факторы, обуславливающие ее эффективность в волейболе. Было проанализировано много необходимой литературы (более 35 источников). На основе анализа литературных источников было определено направление решения данной задачи - повышение эффективности соревновательной деятельности волейболистов через поиск и подбор специальных упражнений с учетом развития психических функций

Психологические тесты по определению уровня развития становления ряда ведущих психических функций:

1. «Чувство времени» определяется при помощи теста - Оценка известных и неизвестных интервалов времени.
2. С помощью корректурного теста определяется степень становления свойств внимания: интенсивности, концентрации, сосредоточенности, устойчивости.

3. Восприятие пространства. Данный анализ ориентирован на исследование точности оценки интенсивности движения при двигательном контроле, при визуальном контроле, при переходе от зрительного контроля к двигательному и, напротив, при переходе от двигательного к зрительному контролю.

4. Метод исследования двигательной памяти. Он ведется для изучения точности воспроизведения мышечного усилия.

5. С помощью разноцветной таблицы Шульте (49 цифр) определяется уровень развития зрительной памяти, свойств внимания, а также переключение и перераспределение внимания.

6. С помощью метода тахистоскопии определяется объём внимания.

Педагогический эксперимент

Известно, что те, либо другие явления имеют все шансы считаться научными фактами лишь только, когда они готовы неоднократно воспроизводиться в экспериментальной ситуации. Педагогический эксперимент как правило и создает возможности для подобного воспроизведения явлений, которые мы изучаем. Для проверки эффективности программы подготовки волейболистов, которую мы разработали, был проведен педагогический эксперимент продолжительностью 5 месяцев.

На базе сборной СГУ, в качестве испытуемых, была выбрана команда (12 человек) в возрасте 17-22 лет. Студенты заранее знали о проведении эксперимента. Им были объяснены задачи и содержание всего исследования. Мы хотели сделать всех наших студентов активными и сознательными участниками данного эксперимента. Подготовка в команде проводилась по нашей программе которую мы разработали в процессе тренировок на протяжении 2 месяцев. Наш эксперимент, кроме того был последовательным, так как после внедрения в педагогический процесс подготовки волейболистов нашей методики, мы доказали эту теорию путем

сопоставления его с эффективностью всего процесса до ее введения. Для тестирования мы использовали два психологических теста для определения степени развития ряда ведущих психических функций.

Наше исследование и эксперимент осуществлялся в 3 этапа с сентября 2019 по январь 2020 г в г. Саратове.

-1-й этап (сентябрь 2019 г.) - организационный, он посвящен изучению, подбору и сканированию необходимой литературы, которая касается проблем эффективности соревновательной деятельности спортсменов, подготовкой к соревнованиям; изучению методов, средств подготовки волейболистов. Нами была изучена литература по психологии спорта. Был сделан подбор контингента испытуемых, уточнение проблемы и темы исследования, постановка задач работы и т.д.

-2-й этап (октябрь-ноябрь 2019 г.) Мы провели научно - педагогический эксперимент и внедрили проверку эффективности и целесообразности новой методики подготовки волейболистов. Приведены упражнения, которые по нашему мнению можно включать в процесс подготовки игроков и положительно содействовать на их результативность. Исследуемыми были молодые люди 17-22 лет, которые занимаются волейболом. После мы еще раз провели эти же тесты и сравнили наши показатели до и после эксперимента. Показатели и сравнения представлены в таблицах (1-2).

-3-й этап (декабрь-январь 2019-2020 г.) - обобщающий, включал в себя обработку и обсуждение полученных данных, оформление выпускной квалификационной дипломной работы.

При разработке улучшения технологии подготовки с учётом развития психических функций упор делался на возраст и подготовку занимающихся. Беря все это во внимание, основополагающими средствами были избраны упражнения, которые содействуют развитию этих функций.

Способ тренировки внимания и его качеств, двигательной и зрительной памяти, восприятия пространства и времени, состоит из двух частей:

индивидуальных упражнений, групповых упражнений общего назначения (психологические тесты и игры) и специальной тренировочной работы в тренировочном процессе индивидуально, в группах и в команде.

Практически все действия волейболистов случаются на базе зрительных восприятий. Навык видеть положение и передвижение игроков на площадке, постоянное движение мяча, а также способность быстро ориентироваться в сформировавшихся условиях — главные качества волейболистов. Это предъявляет очень большие требования к объему поля зрения игроков и точности их глазомера. *Для того, чтобы выработать точность глазомера мы применили в тренировках такие задания, как:*

- осуществление передач на разную дальность с разной быстротой и траекторией;
- всевозможные передачи при схождении и расхождении волейболистов;
- подачи мяча в цель разными методами и с различного расстояния;
- нападающие удары по сигналу тренера во всевозможные зоны площадки;
- броски теннисного мяча с различной силой и с разного расстояния в цель;
- различные упражнения в приеме подачи, нападающего удара;
- игра в теннис, футбол, баскетбол;
- двухсторонняя игра с сеткой, закрытой необходимой материей.

Многие действия и приемы, предположим блокирование, необходимо выполнять на основе периферического зрения. Для его становления уместно:

- ведение, перебрасывание мяча и ловля его в парах, тройках, четверках;
- чередующийся контроль периферическим зрением то за мячом, то за партнером;
- броски или передачи мяча в баскетбольное кольцо при контроле кольца лишь периферическим зрением;

- всевозможные передачи мяча в парах, тройках в перемещении между хаотично расставленными на площадке разными предметами (скамейки, набивные мячи, фишки и т.п.);
- групповые упражнения в передачах (предположим, посмотреть на одного напарника, а передачу сделать другому человеку).
- во время передач или нападающего удара контролировать мяч то центральным, то периферическим зрением.
- упражнения в парах, тройках, четверках;
- двумя, тремя мячами со смещением направо, налево, вперед, назад.
- осуществление упражнений со словесным докладом (например, во время нападающего удара о номере зоны площадки, беззащитной игроками соперника: «шестая», «пятая», «первая»).

В восприятии движений (как цельного действия, способа, так и его отдельных частей) отражаются непохожие их особенности и свойства. К ним относятся характер, форма, амплитуда, направление, длительность, скорость и ускорение перемещения. Наибольшее значение для волейболистов при исполнении технических приемов имеет тонкая дифференцировка мышечно-двигательных ощущений, потому для становления их точности использовались:

- разные упражнения, которые связаны с дифференцировкой мышечных усилий (допустим, упражнения в тройках, четверках, двумя мячами— один, из которых волейбольный, другой баскетбольный);
- разнообразные эстафеты с набивными, теннисными, баскетбольными мячами.
- игра в баскетбол, пионербол двумя мячами, один из которых волейбольный, другой баскетбольный.

Все действия волейболистов протекают по механизму трудных реакций выбора и характеризуются не только быстротой, но и точностью, своевременностью, как восприятия, так и ответного движения. Для становления быстроты реакции применялись:

- скоростные упражнения, которые требуют быстрого переключения с одного действия на другое (допустим, выполнение передачи после кувырка или вращательного движения, либо после резкого ускорения вперед, назад, вправо, влево и т. п.)

- упражнения с различными неожиданными и нелогичными продолжениями;

- упражнения, в которых нужно сокращать расстояния, увеличивать скорость, либо играть с закрытой сеткой;

- броски, скоростные перемещения, прыжки, неожиданные изменения направления движения, резкие рывки, падения.

Еще успешность технических и тактических действий волейболистов в значимой степени определяется высочайшим уровнем развития у них таковых свойств внимания, как объем, интенсивность, устойчивость, распределение, переключение. Поэтому в тренировку волейболистов включали:

- разные упражнения с несколькими мячами и всевозможными перемещениями;

- разнообразные упражнения с теннисными, набивными, баскетбольными, волейбольными и мячами и т.п.

- упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с одного объекта на другой, умение выделять наиболее важные действия.

- различные задания с буквенными, цифровыми, цветовыми обозначениями (для каждого игрока индивидуально, группы, команды).

• К примеру, подача в зону, где располагается игрок, окрас формы которого отличается от других игроков в его команде. Данный игрок перемещается по площадке в любую из 5 зон, он служит сигналом, куда вынужден быть адресован мяч, для игрока, выполняющего подачу (сосредоточение внимания на мяче, не торопливость, чёткость попадания в зону - основные задачи сего задания);

- Допустим, тренер в ходе двусторонней игры демонстрирует большие цифры, в какую зону нужно исполнить передачу, нападающий удар.

- Например, на стенке, нарисованы 40 квадратов 20х20см. трех цветов (синий, белый, фиолетовый) и числами(от одного до сорока), расположенными в разном порядке. Например, выполнить 15 передач в квадраты синего цвета - двумя руками снизу, а затем 15 передач в фиолетовые квадраты - двумя руками сверху, в один и тот же квадрат не попадать (поменять дистанцию, изменить прием, увеличить или уменьшить число попаданий, внедрить временной интервал и т.п.).

- Предположим, на расстоянии 3м от стены с квадратами стоят 2 команды по бчеловек, задние 1команды на своей половине стены с 20 квадратами чередуясь выполнять передачу в белые клетки, а 2команда в фиолетовые. Оценивается точность попадания, меньшая сумма ошибок, малое число утрат мяча (задания варьируются по численности, на время, цвет заменяли числами четными, нечетными, поочередная передача, изменение дистанции и т.д.)

В методику подготовки входили не только перечисленные выше упражнения, но, а также тесты по психологии для развития основных психических функций.

Для тестирования отдельных параметров внимания могут применяться последующие стандартные методы.

- Объём внимания определяется при помощи метода тахистоскопии. Испытуемого на 1 с. экспонируется таблица с 25 ячейками, в которой в случайном порядке во всевозможных её частях располагаются 5 разных простых геометрических фигур. Испытуемый должен запомнить и пометить на специальном трафарете их расположение. Испытуемому последовательно предлагается 5 различных экспозиций. В конце все 5 вариантов таблиц экспонируются в замедленном темпе для сверки результатов тестирования с заданием. Средний показатель объёма внимания оценивается по количеству точно воспринятых фигур из 25.

- С помощью корректурного теста определяется уровень развития свойств внимания: интенсивности, концентрации, сосредоточенности, устойчивости.

Методика выполнения:

На особом буквенном бланке в течение трех минут испытуемый должен выполнить следующее: одну букву зачеркивать, другую подчеркивать (например, А, Е). Работать нужно как можно быстрее, просматривая строку за строкой, стараясь не допускать ошибок.

- Изучение переключения и перераспределения свойств внимания:

В этом тесте определяется уровень развития свойств внимания, обозначенных в изложенном выше тесте, и дополнительно переключения и перераспределения внимания.

Методика выполнения:

На разноцветной таблице Шульте (49 цифр) нужно сделать следующие работы: по команде «марш!» надлежит отыскать цифры от 1 до 25 в черном изображении, после без остановки — от 24 до 1 в красном изображении. Работать следует как можно быстрее. Фиксируется общее время работы.

- Методы изучения точности перемещения (повышение отчётливости мышечно-двигательных ощущений)

Цель работы: изучить отчетливость осознания мышечно-двигательных ощущений (точность воспроизведения амплитуд и их дифференцирование).

В этой работе проводились опыты, которые направлены на изучение точности оценки амплитуды движения при двигательном контроле, при зрительном контроле, при переходе от зрительного контроля к двигательному и, напротив, при переходе от двигательного к зрительному контролю.

- Исследование восприятия времени («Чувство времени»).

Цель работы: ознакомление с методикой использования психологических проб-тестов для определения уровня развития восприятия времени.

В спортивной психологии «чувство времени» определяется разницей между истинным временем и субъективным, ощущаемым спортсменом. Оно считается одним из специализированных восприятий в волейболе.

Методика выполнения работы:

Тест - Точность отмеривания неизвестного отрезка времени.

По команде «марш!» испытуемые отсчитывают про себя количество секунд в неведомом временном параметре. Вместе с командой экспериментатор включает секундомер и при выключении его подает команду «стоп!». Испытуемый записывает в блокнот количество секунд, которое сумели отсчитать. После делением заданного экспериментатором времени на показанное испытуемым определяется пунктуальность отмеривания истинного отрезка.

- Метод изучения двигательной памяти (изучение точности воссоздания мышечного усилия)

Цель работы: ознакомиться с методикой дифференцирования мышечных усилий.

Мышечно-двигательные ощущения считаются основным источником контроля спортсменом за исполнением движения. В связи с этим для него весьма важно уметь определять степень мышечных усилий, а также дифференцировать и распоряжаться ими, что содержит большое значение в спортивной деятельности, где необходима точность выполнения отдельных движений и действий.

Методика выполнения работы

В положении основной стойки (рука прямая и не касается бедра) испытуемому предлагается исполнить максимальное сжатие динамометра. После максимального старания он должен при зрительном контроле выполнить на динамометре усилие, соответствующее 50% от максимального,

и запомнить его двигательльно. После исследуемый как можно точнее должен воспроизвести эту же величину с закрытыми глазами.

Целесообразно в методике использовать не только физические упражнения на развитие психических функций, но и также проводить психологические тесты для их совершенствования.

Заключение

Каждый вид спорта для успешных выступлений требует определенного состояния физических и психических. Помочь найти будущих чемпионов, определить предпосылки развития необходимых психических качеств - это задача психологического отбора и спортивной профориентации.

Подготовка спортсменов осуществляется поразным направлением, но порой недостаток воли или неумение управлять своими эмоциями может свести к нулю результаты многолетних тренировок. При регулярной психодиагностике и активном участии психолога в тренировочном процессе становится возможным учет индивидуальных особенностей спортсмена, формирование и развитие необходимых для победы качеств и умений.

В спорте высоких достижений, нередко, выдающийся спортсмен является обладателем уникальных способностей, на проявление которых основывается вся его соревновательная деятельность или тактика команды. Своевременно определить особенности деятельности и разработать для каждого занимающегося индивидуальный план развития способностей стратегию предсоревновательного и соревновательного поведения - это тоже область деятельности тренера и спортивного психолога.

История спорта знает немало примеров, когда вовремя сказанное слово, пауза, жест и т.п. решали судьбы упорного противоборства. В спорте для такой деятельности есть специальное название - секундирование, которое пришло из далекого прошлого. Поэтому современный тренер - это именно

тот человек, который может самостоятельно, с помощью спортивного психолога или товарищей по команде оказать небольшое, но решающее воздействие на психику спортсмена.

В профессиональной карьере любого спортсмена бывают кризисные периоды, которые могут быть вызваны самыми различными причинами: неудачей в соревнованиях, переходом в другой клуб, обстоятельства личной жизни и другими. Тренер может помочь спортсмену разобраться в проблемах и найти такой выход из ситуации, который придаст силы для новых спортивных достижений.

Повышение роли гуманистических ценностей в спорте требует более выстроенного и глубокого комплексного изучения личности спортсмена, его закономерностей индивидуально-типологических особенностей, психического и физического развития, совершенствование в единстве процессов развития, обучение и воспитание.

Особую перспективу имеют психосоматические исследования, в результате которых можно изучить психические последствия травм у спортсменов (и вообще травм) с разработкой научно обоснованных методов и средств по психической реабилитации.

Совершенствования спортивной подготовки делает необходимым более глубокое изучение системы психологического образования тренеров, врачей и самих спортсменов, дальнейшее исследование резервных возможностей спортсменов, комплексное решение вопросов психического восстановления после больших физических и психологических нагрузок.

Модель личности тренера - решающий фактор в определении принадлежности специалиста к той или иной категории, его функций и перспектив работы в клубе, школе или другой спортивной структуре.