DOI: 10.17117/na.2015.10.04.446

<http://ucom.ru/doc/na.2015.10.04.446.pdf>

Поступила (Received): 31.10.2015

Тихонина В.С., Огородова Т.В. Развитие свойств внимания на этапе начальной подготовки спортсменов-футболистов

Tikhonina V.S., Ogorodova T.V.
**The development of the properties of attention in the initial
preparation of sportsmen-football players**

В статье представлены данные эмпирического исследования концентрации и объема внимания спортсменов-футболистов, обучающихся в ДЮСШ, а также выделены особенности проявления свойств в зависимости от возраста, тренировок; раскрываются взаимосвязи объема и концентрации внимания, а также прослеживается динамика развития этих свойств за год

Ключевые слова: внимание, концентрация, объем, спорт, юные футболисты

Тихонина Валерия Сергеевна

Студент

Ярославский государственный университет им.

П.Г. Демидова

г. Ярославль, ул. Советская, 14

Огородова Татьяна Вячеславовна

Кандидат психологических наук, доцент

Ярославский государственный университет им.

П.Г. Демидова

г. Ярославль, ул. Советская, 14

The article presents the data of empirical research of the concentration and volume of attention sportsmen-football players enrolled in the sports school, as well as the features of the existence of properties depending on age, training; describes the relationship between volume and concentration, and dynamics of development of these properties for the year

Key words: attention, concentration, volume, sports, young players

Tikhonina Valeria Sergeevna

Student

Yaroslavl state university. P.G. Demidov

Yaroslavl, Sovetskaya st., 14

Ogorodova Tatiana Vyacheslavovna

Candidate of Psychological Sciences, Associate

Professor

Yaroslavl state university. P.G. Demidov

Yaroslavl, Sovetskaya st., 14

*Работа выполнена при финансовой поддержке РГНФ
(проект №15-06-10823а).*

Спортивная деятельность предъявляет высокие требования к развитию внимания и его свойств. В.К. Сафонов рассматривает внимание как интегральное качество психики спортсмена, позволяющее наиболее полно реализовать его подготовленность [3].

Развитие внимания является важным моментом общей психологической подготовки спортсмена (В.П. Савин, 2004), эффективность игровой деятельности футболистов в значительной мере определяется развитием объема, устой-

чивости, концентрации, распределения и переключения внимания, т.е. основных его свойств. Исследования показали, что успешные спортсмены более способны поддерживать фокус внимания на задаче во время соревнований, чем их менее успешные коллеги. Они меньше отвлекаются на посторонние раздражители, а в случае отвлечения могут быстро вернуть фокус с минимальными усилиями. (Krane & Williams 2006) [4].

О различиях проявления свойств внимания на разных стадиях становления спортсменов пишут зарубежные исследователи – Abernathy, 2001; Moran 1996; Starkes, Helsen, & Jack 2001.

Р. Найдиффер в качестве ключевых, выделяет два свойства внимания: сосредоточенность (концентрацию) и объем. Автор отмечает, что тренеры должны добиваться от молодых спортсменов «умения фокусировать сознание на главном в данный момент объекте и одновременно контролировать так называемым фоном внимания другие важные объекты и действия» [1]. Способность контролировать одновременно несколько объектов и явлений определяет «объем внимания» спортсмена. При оценке ситуации, тактических действиях игрок должен точно воспринимать несколько объектов, элементов, «видеть поле». Понятие «концентрация внимания» состоит из двух частей: сосредоточение внимания на существенных аспектах окружения и поддержание сосредоточенности внимания. Концентрация внимания помогает спортсмену долго и интенсивно сосредотачиваться на важных игровых моментах, удерживать внимание, не отвлекаясь на внешние и внутреннее помехи. Малейшая потеря внимания может повлиять на результат матча. Поэтому футболист должен всю игру быть максимально сконцентрирован на ситуации, положении мяча, действиях противников и своих игроков. В тренировочном процессе тренеры могут помочь спортсменам развить навыки концентрации. Даже простые виды деятельности, такие как растяжка, могут быть превращены в целенаправленное развитие концентрации.

Целью нашей работы было изучение свойств внимания у юных футболистов.

В эмпирическом исследовании использовались: корректурная проба (тест Бурдона) для оценки концентрации внимания, тест «Запомни точки» для определения объема внимания.

В исследовании приняли участие юные футболисты ЦПЮФ ФК «Шинник» г. Ярославля, 1998-2004 г.р. (всего 140 человек). За год (зима 2014 – зима 2015) было проведено 3 замера данных.

Результаты. При определении различий концентрации внимания у спортсменов футболистов различных возрастных групп (1998-2003), значимые различия количества ошибок при выполнении задания выявлены у команды 2003 года с 1998; 1999, 2000, 2001. Игроки 2003г.р. второй год занимаются футболом (имеют регулярные тренировки в ЦПЮФ «Шинник»), это подростки 11-12 лет. Тренеры отмечают выраженные сложности организации внимания у начинающих спортсменов.

Таким образом, можно выделить две группы команд по уровню развития концентрации внимания. Первую группу составляют команды 2002 и 2003 г.р.,

а вторую – команды 1998-2001 г.р. При этом можно считать, что игроки 2002г.р. соответствуют этапу активного развития концентрации внимания, и этот этап можно рассматривать как переходный к более высокому уровню развития этого свойства внимания. В целом, мы можем отметить, положительную динамику концентрации внимания в зависимости от возраста, длительности тренировки.

При определении различий объема внимания у спортсменов-футболистов различных возрастных групп (1998-2004) значимые различия выявлены у команды 2004 года со всеми возрастами. Игрокам этой команды 10-11 лет, они только первый год регулярно занимаются футболом в ЦПЮФ.

В целом объем внимания с возрастом увеличивается, но из этой закономерности выпадают результаты обучающихся 1999 года рождения. Результаты игроков 2000 года рождения превосходят 1999 год и близки к 1998 г.р. (команде на 2 года старше). Эта команда и в предыдущие срезы показала высокие результаты объема внимания. Поэтому мы можем говорить, о влиянии на внимание системы тренировок, которые практикуются в данной команде, а так же о хорошем отборе игроков.

Анализ полученных результатов, с целью выявления закономерностей развития объема внимания у спортсменов-футболистов, позволяет выделить 2-е группы: первую составляют команды 1998-2001г.р.; вторую – команды 2002-2004г. Мы считаем, что ключевым (сензитивным) периодом развития объема внимания является 4-й год обучения в спортивной школе (возраст 12 лет – 2002г.р.).

Наши результаты соответствуют данным, полученным в исследовании внимания юных хоккеистов, проведенном Д.В. Полянчиковым (2006), что возрастной период 9-12 лет наиболее благоприятный для развития процесса внимания у юных хоккеистов [2].

При анализе взаимосвязи объема и концентрации внимания у спортсменов – футболистов из 6 команд принимавших участие в исследовании у 5 команд не выявлено связей, и только у команды 2001г.р. установлена прямая связь. Что косвенно подтверждает данные о гетерохронном развитии познавательных процессов и в частности свойств внимания. Таким образом, развития концентрации внимания, посредством тренировок, специальных упражнений, не может приводить к развитию, не менее важного для спортсмена свойства внимания как объем. И соответственно техники развития этих свойств в тренировочном процессе будут, чаще всего значительно отличаться.

За год (зима 2014-зима 2015) на командах 1998-2003г.р. было проведено 3 замера данных. В результате у всех команд выявлена положительная динамика концентрации внимания. Количество ошибок в пробе Бурдона уменьшается, что статистически подтверждено, соответственно концентрация внимания повышается. Это связано как с возрастными особенностями развития человека, так и с влиянием системы тренировок. Динамика объема внимания за год положительная у всех команд, кроме 2003 года. Что требует особого внимания тренеров к развитию этого свойства в тренировочном процессе.

Проблемы управления вниманием выражаются в неорганизованности, забывчивости, рассеянности, игрок не может сосредоточиться на данном ему задании. Невнимательность дает о себе знать как на тренировках, так и на соревнованиях. Но, даже отмечая этот факт, далеко не каждый тренер вводит специальные упражнения в тренировочный процесс. А такая работа очень важна, в особенности с молодыми спортсменами. Необходимо помочь юным футболистам улучшить их способность сосредотачиваться на задаче, блокировать все отвлекающие факторы, поддерживать свое внимание в течение долгого времени.

После проведения 1 среза, с тренерами всех команд обсуждались результаты исследования, проводился семинар по развитию внимания спортсменов. Возможно, эта аналитическая часть работы имело стимулирующее воздействие на тренеров, пробудила желание активизировать развитие этого свойства на тренировках.

Таким образом: 1) Установлены различия проявления свойств внимания у футболистов разных возрастов. Выявлена положительная динамика концентрации и объема внимания в зависимости от возраста. 2) Не установлены взаимосвязи показателей объема и концентрации внимания у спортсменов футболистов, что характеризует существенное различия проявления этих свойств в тренировочном процессе и игровой деятельности 3). Выявлена положительная динамика показателей концентрации и объема внимания.

Список используемых источников:

1. Тарас А.Е. Психология спорта: Хрестоматия. М.: АСТ; Мн.: Харвест, 2005. С. 80.
2. Полянчиков Д.С. Методика формирования игрового внимания у юных хоккеистов 11-12 лет. Диссертация. Омск. 2006. 154 с.
3. Сафонов В.К. Психология в спорте: теория и практика. СПб.: изд-во С.-Петербург. ун-та, 2013. 232 с.
4. Damon Burton, Thomas D. Raedeke Sport psychology for coaches // Champaign, IL: Human Kinetics, 2008. P. 157.

© 2015, Тихонина В.С., Огородова Т.В.
Развитие свойств внимания на этапе начальной
подготовки спортсменов-футболистов

© 2015, Tikhonina V.S., Ogorodova T.V.
The development of the properties of attention in the
initial preparation of sportsmen-football players