



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-**  
**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**

**Колледж ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»**

**ФОРМИРОВАНИЕ ИГРОВОГО ВНИМАНИЯ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ**  
**10-12 ЛЕТ**

**Выпускная квалификационная работа**  
**Специальность 49.02.01 Физическая культура**  
**Форма обучения заочная**

Работа рекомендована к защите  
« 29 » *март* 2023 г.  
Заместитель директора по УР  
*Д. Расцектаева* Расцектаева Д.О.

Выполнила:  
студентка группы ЗФ-418-263-4-1  
Дроздова Марина Ивановна  
Научный руководитель:  
преподаватель колледжа  
Лопашова Анна Фаригатовна

Челябинск  
2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ИГРОВОГО ВНИМАНИЯ У ФУТБОЛИСТОВ 10-12 ЛЕТ .....	6
1.1 Внимание как научная проблема в современной психологии.....	6
1.2 Характеристика тренировочной и соревновательной деятельности футболистов подростков .....	13
1.3 Особенности формирование игрового внимания у юных футболистов 10-12 лет .....	27
Выводы по первой главе .....	30
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРЕМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ .....	31
2.1 Организация и этапы исследования развития игрового внимания у юных футболистов 10-12 лет .....	31
2.2 Комплекс упражнений и игр, направленных на развитие внимания в ходе педагогического эксперимента.....	35
2.3 Результаты экспериментального исследования и их обсуждение .....	38
Выводы по второй главе .....	45
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	46
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	49
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	52

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Популярность футбола позволяет использовать возможности его игры как средства физического развития и воспитания подрастающего поколения. На данный момент определены основные направления, по которым он прогрессирует. Основными направлениями является расширение зон действия всех полевых игроков, повышение коллективной скорости передвижения и мышления, увеличение вариативности тактики и стратегии на базе универсального мастерства футболистов. Все это диктует принципы подготовки и отбора игроков. Сердцевина, суть этих принципов – удовлетворение требования о надежности как гарантии того, что уровень технико-тактических действий команды будет на высоком уровне.

В России футбол очень популярный вид спорта. Несмотря на сложный период в начале и середине 90-х годов прошлого столетия, сейчас футбол плодотворно развивается. Во многих регионах страны за последнее время построены новые большие стадионы. Большое внимание уделяется развитию детского и массового футбола и его разновидностей. Во дворах и школах появляются новые спортивные площадки, открываются новые секции.

В современном мире на сегодняшний день стало очевидным, что футбол – это взаимосвязанный сложный комплекс, взаимосвязь содержания тренировочного процесса со спецификой деятельности футболистов в широком возрастном диапазоне, в современных возросших аспектах характеристик тренировочных нагрузок и целый ряд многих других вопросов, которые нам необходимо с первых же лет совершенствовать и создавать в данном виде спорта. В дальнейшем те ошибки, которые были допущены в начальной подготовке спортсменов, чрезвычайно сложно их исправить. Управление тренировочным процессом – это одна из составных эффективности тренированности

футболистов, которая определяет ведущие факторы и влияющие в наибольшей степени на успешную соревновательную деятельность. Актуальность исследования определяется популярностью футбола в России. Как известно футбольный сезон проходит ежегодно и круглогодично, в разных разновидностях футбола.

Теория и практика футбола постоянно развивается, появляются новые методики игр и тренировок, футбол многогранен и интересен. По организации тренировочного процесса и изучению специальной физической подготовленности футболистов, посвящены труды Ю.В. Верхошанского, Э.Г. Алиева, С.Н. Андреева, Л.П. Матвеева и других.

Как показала практика, и анализ литературы, больше всего времени на тренировках уделяется различным тактическим способностям развитию детей.

Развитие тактических способностей в свою очередь напрямую зависит от развития свойств внимания у футболистов. Внимание – это избирательная направленность восприятия на конкретный объект. Это один из тех познавательных процессов человека, в отношении сущности и права на самостоятельное рассмотрение, внимание представляет собой независимое психическое состояние человека, специфический внутренний процесс, имеющий свои особенности, несводимые к характеристикам других познавательных процессов.

Цель исследования: рассмотреть методику развития игрового внимания у футболистов 10-12 лет.

Объект исследования: процесс развития внимания у юных футболистов.

Предмет исследования: методика развития игрового внимания у футболистов 10-12 лет.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что занятия футболом с применением методики упражнений и игр могут быть эффективным средством в развитии внимания у юных футболистов.

Для реализации поставленной цели необходимо выполнить следующие задачи:

1. Рассмотреть внимание как научную проблему в современной психологии.
2. Привести характеристику тренировочной и соревновательной деятельности футболистов подростков.
3. Охарактеризовать особенности внимания у футболистов.
4. Привести организацию и этапы исследования.
5. Разработать комплекс упражнений и игр, направленных на развитие внимания в ходе педагогического эксперимента.
6. Проанализировать результаты экспериментального исследования.

Теоретическая значимость работы в проведенном исследовании заключается в том, что позволяет выявить, как специальные тренировки по футболу влияют на развитие внимания у юных футболистов.

Практическая значимость заключается, в использовании разработанного комплекса упражнений в дальнейшей работе по развитию внимания на тренировках по футболу.

Структура работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

База исследования: МБОУ СОШ №55 филиал города Челябинска.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ИГРОВОГО ВНИМАНИЯ У ФУТБОЛИСТОВ 10-12 ЛЕТ

## 1.1 Внимание как научная проблема в современной психологии

Специфика каждого вида спорта определяется, прежде всего, характером каких-либо физических упражнений и, следовательно, всей двигательной активностью, направленной на выполнение и повышение результативности этих упражнений. Спортивная деятельность, характеризующая высокой экстремальностью, требующей высокой концентрации, предъявляет повышенные требования к личности спортсмена, особенно к сфере самосознания, воли и внимательности.

Футбол один из самых сложных и зрелищных видов спорта, который привлекает несколько тысяч зрителей на трибуны стадионов. Стремительно изменяющаяся обстановка игры на футбольном поле требует от футболистов способности точно и мгновенно ориентироваться в возникающих ситуациях, своевременно осуществлять и принимать решения. Поэтому футболист должен быть быстрым, ловким, смелым, точным, отлично владеть собой, умело применять разнообразную технику и тактику, внимательно следить и оценивать ситуацию, возникающую на футбольном поле. Футбол – спортивная игра, как вид спорта, обусловленная строгими и точными правилами. Система, используемая в обучении разнообразными упражнениями на тренировках, обеспечивает специальную тренированность футболистов и содействует их всестороннему физическому развитию [7].

Взгляды многих ученых привлекали интересные и противоречивые свойства внимания, которые объясняли по-разному сущность и происхождение внимания. Ученый Н. Н. Ланге выдвинул вот такие основные подходы к проблеме внимания.

1. Внимание – результат двигательного приспособления. Если мы произвольно можем переносить внимание с одного предмета на другой, то невозможно внимание без мускульных движений. Эти движения к органам чувств, приспособливают к условиям восприятия.

2. Объем сознания, как результат ограниченности внимания. Под пониманием объемом сознания и какова его величина, они ничего не объясняли. Как считают ученые У. Гамильтон и И. Герберт, что представления более интенсивны подавляют или вытесняют менее интенсивные представления.

3. Внимание как результат эмоции. Такая теория, особенно хорошо развитая в английской психологии, где указывает внимание на зависимость от интересности представления. Д. Миль указывал: « Иметь тягостное или приятное или быть и идею к ним внимательным – это одно и то же ».

4. Результат жизненного опыта индивида, то есть как результат внимание апперцепции.

5. Внимание как особая активная способность духа. За первичную и активную способность, некоторые психологи принимают внимание, как за происхождение которой необъяснимо.

6. Внимание – раздражитель нервного усилия, где обусловлено увеличением местной центральной нервной системе и раздражительности.

7. Основной факт внимания объясняет теория нервного подавления – преобладание одного представления над другим – тем, что лежащий в основе первого физиологический нервный процесс задерживает или подавляет физиологические процессы, лежащие в основе других представлений и движений, результатом чего является факт особой концентрации сознания [11].

Среди наших отечественных психологов оригинальную трактовку внимания выдвинул П.Я. Гальперин. Основные положения у него заключаются в следующей концепции:

– внимание представляет собой психологическое действие и является одним из моментов ориентировочно-исследовательской деятельности, направленное на содержание мысли, образа, другого феномена, имеющегося в психике человека на данный момент;

– за этим содержанием контроль представляет собой по своей функции внимания. В человеке в каждом его действии есть исполнительская, контрольная и ориентировочная части. Как таковым и представлена последняя вниманием;

– в отличие от действий, направленных на производство определенного предмета, деятельность внимания или контроля, не имеет особого отдельного результата;

– как деятельности психического контроля, с точки зрения внимания, все конкретные акты внимания – и произвольного и непроизвольного – являются результатом у человека формированием новых умственных действий [32].

Все эти теории опираются на реальные факты, но абсолютизируя выделенные феномены, они игнорируют все остальные проявления. Правильно понять феномен внимания можно лишь в совокупности всех его свойств.

Внимание процесс сосредоточенности и направленности на сознания в каком-либо явлении, предмете, действии. Главная особенность этого внимания в том, что вне какого-либо действия не существует, само по себе. Лишь выполняя умственные, двигательные (различные комбинации) и перцептивные действия, человек мгновенно включает в себя механизмы внимания. Не случайно процесс внимания характеризуют как рабочее человеческое обеспечивающее состояние сознания.

Выделяют три разных вида внимания. Самым простым из них – является так называемое непроизвольное внимание. Оно пассивно, так как приходит к субъекту извне по отношению к цели деятельности субъекта и его событиями. Проявлением такого вида внимания характеризуется 9



ориентировочная реакция. Когда деятельность происходит от сознательных намерений, и она требует со стороны субъекта больших усилий, то можно сказать, что это произвольное внимание. Такое внимание можно отличить от непроизвольного активным характером, усложненной структурой, социально выбранными способами организации коммуникации и поведением, а по происхождению тесно связано с текущей трудовой деятельностью. В ходе развития операционно-технической стороны такой деятельности в тесной связи с ее автоматизацией и переходом совершаемых действий в навыки и операции, а так же в результате изменения мотивации (например: концентрация мотива на цели) может возникнуть пост произвольное внимание. При этом соответствие направлению деятельности сохраняется сознательно относительно принятых целей, но для выполнения такой деятельности уже не требуется специально прилагать умственные усилия и становится ограничено по времени только утомлением и истощением организма.

Если в ходе целенаправленной деятельности для человека интересным и значимым стало содержание и процесс деятельности сам по себе, а не только ее результаты, как при произвольной деятельности, то это дает основание думать о пост произвольном внимании. Деятельность захватывает в таком случае человека настолько, что ему не нужны заметные волевые усилия для поддержания своего внимания [24].

Исследования Б.М. Теплова и В.Д. Небылицина показывают, что эти качества внимания напрямую зависят от развития нервной системы человека. Обнаружено, что людям имеющим слабую нервную систему, дополнительные отвлекающие раздражители мешают хорошо сосредоточиться. Зато имеющие сильную нервную систему – помехи даже иногда повышают концентрацию их внимания. Внимание у всех разных людей и даже у одного и того же человека, но в разное время и в различных условиях отличаются своими особенностями или свойствами.

К основным разделам свойствам внимания подразделяют: устойчивость, распределение, концентрация, отвлекаемость, переключение и объем внимания. Устойчивость внимания заключает в себя в способности за определенное время сосредоточиться на один и тот же объект. Под концентрацией подразумевается степень и интенсивность сосредоточенности. Под концентрацией внимания А.А.Ухтомский полагал, что связанность с особенностями функционирования возбуждения доминантного очага в коре человека головного мозга. Он считал, что доминант очага возбуждения в коре головного мозга человека при концентрации внимания являлось одновременно и торможением остальных зон в коре головного мозга человека.

Под распределением внимания понимается субъективно переживаемую человеком способность удерживать одновременно определенное число в центре внимания разнородных объектов. Именно такая способность дает совершать сразу по несколько действий, тем самым сохраняя у себя их в поле своего внимания [25].

Особенности сосредоточенности внимания определяют их свойства. К этим свойствам относятся такие понятия, как концентрация, устойчивость, распределение, объем и переключение внимания. Устойчивость это продолжительность сосредоточения психической деятельности на каком-либо объекте или объектах при высокой интенсивности внимания. Исследования показывают, что продолжительность сосредоточенного внимания на каком-либо объекте при высокой интенсивности не превышает 15 мин. Исследования показывают, что внимание подвержено произвольным периодическим колебаниям. Периоды этих колебаний, по Ланге, равны 2-3 сек, доходя до максимума 12 сек. К примеру, если попытаться прислушаться к тиканью часов и попытаться сосредоточиться на нем, то их тиканье будет то слышно, то не слышно. Другой характер носят колебания, при наблюдении более сложных 11 фигур, в них поочередно то одна, то вторая часть будет выступать как некая фигура.

Такой эффект дает форму усеченной пирамиды, если присматриваться в нее в течении неопределенного времени, то фигура будет казаться то вогнутой, то выпуклой. Такие небольшие периоды колебания внимания не являются всеобщей закономерностью. В одном случае внимание характеризуется более частыми периодическими колебаниями, а в других, значительной большей устойчивостью. В наше время доказано, что наилучшим условием устойчивости внимания является возможность раскрыть в предмете, на котором оно сосредоточено, новые стороны и связи. Когда задача требует сосредоточенности, на каком либо предмете, мы открываем в нем новые аспекты, поэтому внимание может длительное время оставаться более устойчивым. Когда предмет внимания не дает возможность для дальнейшего изучения, мы очень легко отвлекаемся, наше внимание начинает колеблется. Чтобы наше внимание, к какому либо действию или предмету поддерживалось, сознание этого предмета должно быть динамическим процессом. Внимание должно развиваться, находить перед нами свое более новое содержание. Иначе если внимание при всех своих условиях было неустойчивым, то эффективная умственная работа была бы просто невозможна. Включение умственной деятельности изменяет закономерности процесса и создает лучшие условия для устойчивости внимания. Устойчивость внимания должно зависеть от целого ряда условий. К их числу относятся степень его трудности, особенности материала, знакомства с ним, а еще от индивидуальных особенностей самой личности.

Концентрация внимания – удержание информации о каком-либо объекте в кратковременной памяти. Такое удержание предполагает выделение «объекта» в качестве понятия из общего представления о мире. А. А. Ухтомский утверждал, что концентрация внимания тесно связана с особенностями функционирования доминантного очага возбуждения в коре головного мозг. Концентрация является следствием возбуждения в 12

доминантном очаге при одновременном торможении остальных зон коры головного мозга .

Под распределением внимания понимается субъективно переживаемую человеком способность удерживать одновременно определенное число в центре внимания разнородных объектов. Именно такая способность дает совершать сразу по несколько действий, тем самым сохраняя у себя их в поле своего внимания [12]. Однако человек способен выполнить лишь один вид сознательной психической деятельности, а субъективное ощущение выполнения нескольких обязано более быстрому последовательному переключению с одной деятельности на другую. Еще Вундт доказал, что человек не может как следует сосредотачиваться на двух или более одновременно предъявляемых раздражителях. Иногда человек действительно способен выполнить по два вида деятельности. В таких случаях одно из выполняемых действий деятельности должен быть автоматизирован и не требовать большого внимания, если же данное условие не соблюдается, то совмещение такой деятельности невозможно.

Распределение внимания является обратной стороной переключаемости. Переключение внимания переходит от одного вида деятельности к другому. Переключение означает осмысленное и сознательное перемещение внимания как с одного объекта, так и на другой. В общем переключаемость внимания это способность быстро ориентироваться в разных ситуациях. Быстрота переключения внимания у людей различна, а так же зависит от ряда внешних условий. Это, прежде всего, соотношение между предыдущей и следующей деятельностью, а так же отношение этого субъекта к каждой из них. На интересную деятельность легко переключится и наоборот. Переключаемость внимания нужно хорошо тренировать, для достижения каких либо результатов.

Объем внимания – это такая характеристика внимания, которая показывает, какое количество предметов может восприниматься или какое количество действий может совершаться одновременно. Человек не

может одновременно выполнять какую либо работу и одновременно думать о различных вещах. Это самое ограничение заставляет дробить поступающую информацию на части, которая не должна превышать возможности обрабатывающей системы. Поэтому человек обладает более ограниченными возможностями одновременно понимать несколько независимых друг от друга объектов, это и есть объем внимания. Определяющей его особенностью объема является то, что он не поддается регулированию при тренировке и обучении [6].

Понятие «объем внимания» очень близко к понятию «объем восприятия». Такие понятия, как «поле ясного внимания» и «поле неясного о внимания» близки к понятиям центра зрительного восприятия. Количество находящихся в нашем внимания связанных элементов, объединенных в осмысленное целое, может быть намного больше. Поэтому объем внимания является сильно изменчивой величиной и зависит от того, насколько связано между собой содержание и умение осмысленно связывать, раскрывать и структурировать материал.

Таким образом, вниманием можно назвать проявление восприятия избирательной направленности на тот или иной объект, повышенный интерес к объекту с целью получения каких-либо данных.

## 1.2 Характеристика тренировочной и соревновательной деятельности футболистов подростков

В современном футболе особенно востребованы игроки, чье индивидуальное техническое мастерство позволяет им эффективно действовать на насыщенных соперником участках поля.

Футбол – это игра с особыми правилами и законами. Более того, здесь действуют общие принципы подготовки спортсменов и закономерности, и тренировочный процесс должен строиться на их основе.

Есть, например, закономерности освоения технических приемов. Одна из них заключается в том, что в основе обучения эффективной технике лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация. Такая координация развивается и совершенствуется при многократном повторении одного и того же приема вначале в стандартных, а затем в разнообразных игровых условиях. В дворовых условиях старого футбола этот закон действовал неотвратно: за несколько часов игры в течение дня с разными соперниками игрок сотни раз повторял основные технические приемы футбола: остановки и передачи мяча, обводку соперников, удары с разных дистанций по воротам. Хорошую черту дворового футбола – многократное повторение технических приемов – мы должны воспроизвести в организованных условиях [19].

Успешность тактической деятельности футболистов в значительной степени определяется высоким уровнем развития их основные особенности внимания. В своих работах по тактике футбольной игры Аркадьев Б. и Г. Качалин, обратите внимание исключительную важность внимания для всех игроков – вратаря, защитников, полузащитников, нападающих.

Г. И. Федотов, который отличался высоким тактическим мастерством, писал в своей книге «Записки футболиста»: «... после игры тщательно, предвидя ее ход, футболист может всегда наметить для себя место на поле, на котором он должен быть, и примерное план своих действий».

Футбол требует от игроков не только иметь высокую интенсивность внимания, позволяя в любой момент четко и ясно понимать игру, но и поддерживать интенсивность на высоком уровне на протяжении всей игры. Отсутствие устойчивого внимания, падение ее интенсивности в середине или конце игры почти всегда сопровождается поражением в борьбе.

Изучение тактических действий и вариантов должно происходить в двух направлениях:

- а) индивидуальной тактической подготовленности;
- б) групповые и командные тактические готовности [20].

На основе индивидуальной тактической подготовленности, твердые и твердые групповые и командные взаимодействия создаются; из навыков тактической подготовленности отдельных игроков, созданная как оборонительные, так и наступательные взаимодействия команды. Другими словами, тактика сама по себе означает одновременное взаимодействие нескольких игроков, которые нацелены на успешное решение конкретных задач. Когда задача индивидуально-тактической подготовленности решается, речь должна идти больше о тактическом развитии индивидуума, что человек (игрок), который сможете использовать его индивидуальные тактические знания и умения в нужный момент и взаимодействуют гармонично с командой.

В процессе обучения и подготовки тактической подготовленности, как оборонительные, так и наступательные варианты совершенствуется. Большое внимание следует уделять воспитанию умения быстро переключаться от одного движения к другому, от технической атаки на технический прием защиты, от одних тактических действий к другим.

Тренировочный процесс представляет собой многогранный комплекс элементов системы подготовки спортсменов. Большое значение приобретает грамотное управление этой системой, где ведущее место отводится тренеру-педагогу. От его знаний и способностей к управлению зависит конечный результат. Важно грамотно и успешно сочетать различные средства и методы тренировочного воздействия. Основной целью является достижение результата на соревнованиях, который зависит от взаимодействия тренер-спортсмен, использования перспективных тренировочных методик, труда ученых различных отраслей.

Согласно О.И. Камаеву целевое управление в системе многолетней подготовки позволяет подходить к поставленной цели с различных точек зрения, дает возможность спроектировать целевую структуру (задачи) и

подобрать адекватные средства и методы спортивной тренировки, позволяет определить конкретные действия и рационально планировать их во времени [7].

Тренировочный процесс, являясь целенаправленным психолого-педагогическим процессом, представляет собой развивающуюся динамическую систему, которая воздействует на спортсмена. Каждый атлет имеет свои индивидуально-психологические, физиологические и другие особенности, свойственные только ему одному. Для правильного управления спортивной тренировкой требуется знание индивидуальных особенностей и свойств личности.

Спортивная подготовка в футболе строится как круглогодичный процесс, имеющий определенные временные промежутки, на которых решаются те или иные основные задачи тренировочного процесса. Как правило, структура спортивной подготовки имеет крупные стадии, которые, в свою очередь, для простоты управления тренировочным процессом, делятся на более мелкие структурные составляющие (этапы, периоды, циклы), на которых непосредственно решаются задачи становления спортивного мастерства футболиста, воспитания физических качеств и способностей, подготовка и участие в соревнованиях. [13]

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе футболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Основные моменты многолетней подготовки футболистов от этапа к этапу следующие:

– постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

– увеличение вариаций приемов игры и взаимодействий с партнерами;

– переход от общей подготовки футболиста к обучению с использованием более специализированных средств;



- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных футболистов.

Данные направления отражены в программах обучения виду спорта футбол. Планирование тренировок является одной из важнейших задач обучения детей. Чтобы правильно составить план тренировок, любому тренеру необходимо знать Федеральный образовательный стандарт по данному виду спорта и учитывать возрастные особенности детей. Анализ ФГОС по виду спорта футбол может во многом помочь и облегчить составление программы.

В данном документе выделено четыре этапа спортивной подготовки, а именно:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап;
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Из четырех этапов в своей работе мы провели анализ двух начальной подготовки (далее – НП) и спортивного совершенствования (СС), так как группы, занимающиеся в ДЮСШ в соответствии со своими возрастными характеристиками соответствуют именно им.

В соответствии с ФССП по виду спорта «Футбол» задачами этапа начальной подготовки являются:

1. Отбор способных к занятиям футболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма

5. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.

6. Обучение основным приемам техники и тактическим действиям.

7. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами футбола.

Общие задачи этапа спортивного совершенствования:

– повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей);

– совершенствование специальной физической подготовленности;

– овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков;

– овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями;

– индивидуализация подготовки;

– начальная специализация. Определение игрового амплуа;

– овладение основами тактики командных действий;

– воспитание навыков соревновательной деятельности по футболу [15].

Основные задачи этапа спортивного совершенствования: привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Исходя из требований стандарта спортивная организация разрабатывает программы по видам спорта, культивируемым ДЮСШ.

Целью программы является формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; профессиональное самоопределение; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей); достижение спортивных

успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

На этапе начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа 2-3 года. На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладения основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально-возможного числа детей и подростков к занятиям футболом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основам техники футбола и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности [33].

На этапе спортивного совершенствования группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к футболу, имеющих необходимую подготовку и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной

подготовке. Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке и специально-физической подготовке [24].

- основные задачи подготовки:
- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- к концу этапа – определение предрасположенности к выбору игрового амплуа;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек.

Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кинокольцовок, кино или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Федеральный образовательный стандарт по виду спорта футбол представляет собой документ, регламентирующий различные нормативы для футболистов на этапе начальной подготовки и совершенствования

спортивного мастерства. Более того, данный документ устанавливает нормативы не только для разных возрастных групп, но и разделяет нормативы для девушек и юношей. Так в стандарте представлены нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на начальном, тренировочном этапах, а также на этапе совершенствования спортивного мастерства. В данных требованиях проверяются следующие качества футболиста: быстрота, скоростно-силовые качества, выносливость (только на этапе начальной подготовки), сила, техническое мастерство и спортивный разряд (начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства). Так же Федеральный стандарт описывает соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на различных этапах. В данное соотношение вошли следующие разделы спортивной подготовки: ОФП, СФП, техническая подготовка, тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, технико-тактическая подготовка и участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика. На примере соотношения объема тренировочного процесса на этапе начальной подготовки мы можем наблюдать четкое разделение: ОФП – 13-17%, СФП – 4-6%, ТП – 35-45%, ТТПП – 9-11%, ТТП – 22-28% и участие в соревнованиях – 4-6%. На этапе спортивного совершенствования можно увидеть следующие различия: ОФП – 4-6%, СФП – 8-9%, ТП – 10-12%, ТТПП – 10%, ТТП – 30-35%, и участия в соревнованиях – 7-8%. Что не соответствует федеральному стандарту по виду спорта футбол.

Учет работы ДЮСШ ведется при помощи следующих документов:

1. Журналов, таблиц и дневников учебно-тренировочной работы тренеров.
2. Книги регистрации детей, прошедших начальное обучение.
3. Учетных карточек спортсменов.
4. Протоколов соревнований и книги учета результатов спортсменов школы на всероссийских и международных соревнованиях.
5. Дневников спортсменов.

6. Книги рекордов ДЮСШ по возрастным группам.
7. Врачебно-контрольных карточек спортсменов.
8. Протоколов педагогических советов школы.
9. Методических разработок тренеров по обучению и тренировке.
10. Приказов и распоряжений по ДЮСШ.
11. Отчетов о проведении лагерных и учебно-тренировочных сборов.
12. Годовых отчетов директора, старших тренеров и врача ДЮСШ.

Обучение техническим приемам в футболе должно проходить поэтапно: прежде чем начать хорошо играть, нужно освоить технические приемы, научиться соединять разные приемы в связки и комбинации, необходимые для решения задач каждого игрового эпизода.

Тренер обязан понимать, что мальчик или девочка – это дети, а не взрослые со своей специфической системой психологического восприятия мира, с особенными коммуникативными навыками, и конечно же, со своими особенностями развития в физиологическом и биохимическом плане.

На начальном этапе обучения рекомендуется заниматься футболом в смешанных группах – мальчики с девочками. Связано это с тем, что уровень физической подготовленности у разнополых детей одного и того же возраста практически одинаков. Хотя причины этого равенства различны. Мальчики сильнее генетически, но взрослеют они медленнее, чем девочки. Два этих фактора, накладываясь один на другой, обуславливают равенство двигательных возможностей девочек и мальчиков одного и того же возраста до 12-13 лет, то есть до начала пубертатного периода [10].

По мнению В.Н. Платонова физическая подготовленность характеризуется возможностями функциональных систем организма футболиста, которые обеспечивают эффективную соревновательную деятельность и уровень формирования следующих физических качеств силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости [15].

А.П. Золотарев выявил достаточно примечательную динамику факторов, которые определяют спортивное мастерство футболиста [4]. В плане роста спортивного мастерства для футболистов группы 14-16 лет имеют преимущественное значение показатели физической работоспособности, комплексного проявления быстроты, ловкости и техники в специфических сложнокоординационных двигательных действиях, соревновательных объемов техники и тактики. Количественные параметры соревновательной деятельности обусловлены этими показателями на 53,0%, качественные на 26,7%. Особенностью характеристики спортивного мастерства футболистов данного возраста является отсутствие среди доминантных показателей подготовленности антропометрических характеристик [20].

Уровень спортивного мастерства футболистов 14-16 лет преимущественно обусловлен следующими показателями: масса тела, скоростно-силовые качества, соревновательный и тренировочный объем разносторонности техники, соревновательная разносторонность тактики игры. Последняя, как и в предыдущих возрастных группах, имеет обратную взаимосвязь с общим объемом технико-тактических действий. Значительно возрастает влияние комплексного проявления быстроты, ловкости и техники владения мячом в сложно-координационных двигательных действиях.

Названные факторы на 59,0% обуславливают количественные параметры соревновательной деятельности и на 57,5% качественные.

Важное значение на этапе начальной подготовки имеет развитие ловкости, которая создает основу для успешного овладения сложными в координационном отношении действиями. Причем воспитание ловкости на данном этапе должно идти, прежде всего, по пути образования ее общей базы, вследствие чего на дальнейших этапах подготовки будет воспитываться специальная ловкость футболиста. На этом этапе футболистов обучают широкому кругу разнообразных двигательных

действий. Наиболее распространенным методом воспитания ловкости на данном этапе будет игровой. При воспитании ловкости как способности овладеть новыми движениями используемые упражнения постоянно должны включать элементы новизны. По мере автоматизации навыка значение данного упражнения с точки зрения воспитания ловкости снижается [13].

В целях развития ловкости применяют подвижные игры, эстафеты с комплексом различных движений (бег, прыжки, повороты, броски и ловля мячей), упражнения из акробатики (кувырки вперед и назад, кувырки после прыжков, сочетание кувырков с поворотами), прыжковые упражнения (прыжки в длину, высоту, тройные, пятикратные, с поворотом на 90°, 180°, в приседе и т.п.), беговые упражнения (бег по «восьмерке», по дуге вправо и влево, скрестным и приставным шагом, бег по меткам и т.п.).

Упражнения, направленные на развитие ловкости, довольно быстро ведут к утомлению. Поэтому их целесообразно проводить в начале тренировочных занятий, а также после интервалов отдыха.

При этом внимание следует уделять тем звеньям опорно-двигательного аппарата, которые преимущественно несут нагрузку в деятельности футболистов.

Основными средствами для воспитания гибкости являются упражнения на растягивание. Для данного возраста особенно полезно применять упражнения в активном динамическом режиме. Это, как правило, упражнения из основной или вспомогательной гимнастики (ОРУ), избирательно воздействующие на те или иные группы мышц, связок (махи и вращательные движения туловищем, вращательные движения в голеностопном и тазобедренном суставах). Активные упражнения различаются по характеру выполнения: однофазные и пружинистые; маховые и фиксированные; с отягощениями и без отягощений.

Основной метод развития гибкости повторное выполнение упражнений с постоянно возрастающей и возможно полной амплитудой



движений. Темп выполнения упражнений на гибкость устанавливается в зависимости от их характера и целевого назначения, а также от уровня подготовленности занимающихся.

При развитии быстроты, прежде всего, уделяют внимание следующим ее компонентам: быстроте двигательной реакции, быстроте отдельных движений, способности в короткое время увеличивать темп движений. Предпочтение отдается игровому методу, в котором проявляются естественные формы движений и нестереотипные способы их выполнения; упражнениям, выполняемым в виде эстафет на заранее обусловленные сигналы (звуковые, зрительные), для футболистов этого возраста пробегаемая дистанция в одном повторении не должна превышать 15-20 м. Важно, чтобы каждое повторное выполнение не приходилось на фазу не довосстановления.

На этом этапе целесообразно развивать скорость бега с помощью игры в футбол и упражнений с выполнением технических элементов. Игровые упражнения и различные эстафеты (рывки на короткие дистанции, с изменением направления, в сочетании с прыжками и т.д.) позволяют поддерживать интерес ребят к их выполнению.

Целенаправленных занятий на воспитание скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости на этапе начальной подготовки, как правило, не проводится. Воспитание этих качеств проходит в основном в занятиях с комплексной направленностью.

Этап спортивного совершенствования характеризуется высоким уровнем развития большинства физических качеств, которые достигают 80-100% соответствующего уровня взрослых футболистов. Исходя из этого, можно говорить лишь о дальнейшем совершенствовании качеств быстроты, ловкости и гибкости, а также скоростно-силовых качеств в процессе круглогодичной тренировки. При совершенствовании этих качеств в основном применяют те методы и средства, которые использовались на этапе углубленной спортивной подготовки.

Для дальнейшего развития общей выносливости наряду с равномерным и переменным методами применяют игровой метод. Широко используют игры, игровые и технико-тактические упражнения, интенсивность которых достигает 75-85% от МПК, ЧСС находится в зоне 165-175 уд/мин.

Кроме указанного метода для воспитания общей выносливости используют интервальный метод с дозированными фазами нагрузки и отдыха. В данном методе интенсивность работы поддерживается в зоне субмаксимальной мощности (интенсивность около 90%, ЧСС достигает 170-180 уд/мин; продолжительность рабочей фазы – в пределах 1-2 мин (сигналом к окончанию отдыха может служить уменьшение ЧСС до 120-140 уд/мин); число повторений определяется возможностью сохранять по ходу упражнения заданные параметры без существенного удлинения интервалов отдыха.

Основные методы воспитания скоростной выносливости на данном этапе подготовки – повторный и интервальный. По сравнению с этапом углубленной подготовки в упражнениях, проводимых по интервальному методу, в каждой серии увеличивается объем скоростной работы. В то же время уменьшается длительность пауз между повторениями и сериями. Величина нагрузки может также варьироваться за счет разного соотношения времени работы и отдыха [20].

Воспитание силы на данном этапе производится в основном с помощью метода повторных усилий. В тренировочных занятиях в большей степени следует учитывать «структурное соответствие» силовых упражнений специфике игры. В то же время не должна прекращаться работа над укреплением мускулатуры всего тела.

Чтобы более разносторонне воздействовать на силовые способности футболистов, создать условия, приближенные к футболу, повысить эмоциональность занятий, следует использовать как парные (например, борьба за мяч), так и групповые игровые упражнения (например, игра в

футбол с наездниками). Причем необходимо четко дозировать нагрузку по времени и величине отягощения.

Таким образом, тактическая подготовка, по своей природе, является одним из самых сложных этапов спортивной тренировки, что проявляется в большой эмоциональной, физической и психологической нагрузке и требует серьезного, свободного, творческого, последовательного подхода в работе тренерского состава.

### 1.3 Особенности формирования игрового внимания у футболистов 10-12 лет

Успешные игровые действия футболистов, по данным В.В. Медведева, Г. М. Гагаевой и др., определяется в значительной степени высоким уровнем развития свойств внимания, устойчивость, интенсивность, переключение и распределение.

В процессе действия игровых ситуаций футболисту приходится чаще всего одновременно воспринимать много объектов или их элементов в большом количестве, этим и определяется объем внимания футболиста. Так он воспринимает малейшие детали в этих объектах, например движения соперника, его отдельные элементы, его взгляд на игровую ситуацию и т.д., что позволяет правильно и быстро ему выполнить и организовать свои ответные решения и действия.

Внимание во время игры имеет свой произвольный характер, игроки сознательно сосредоточиваются вход процессов игры, отвлекаясь от возможных всех разных посторонних раздражителей. Важнейшая особенность в распределении внимания футболиста это его высокая интенсивность игры, доходящая его до предельной напряженности. Так как в современном футболе отличаются внезапные и быстрые действия, игрок должен иметь при необходимости мгновенно повысить

интенсивность внимания. Чем больше интенсивность внимания, тем большее затрат нервной энергии у футболиста [19].

Вся длительность игры и разнообразие всяких тактических ситуаций, также требуют устойчивости высокого внимания, сохраняя при том способности напряжение всей игры и эффективной его мобилизации, что сказывается на игровой эффективности. Многими исследованиями установлено, что во второй половине игры устойчивость внимания футболистов под влиянием утомляемости и других факторов нередко понижается, что влечет увеличение количества создаваемых ошибок в игре.

Современный футбол связан с высоким темпом игры, поэтому футболист должен быстро проанализировать обстановку, решить тактическую задачу и выполнить сложное действие. При приеме мяча, распределение внимание футболиста: определяет расстояние до игроков и до мяча, следя за перемещениями футболистов своей и чужой команды, выбирает наиболее лучший способ остановки мяча и т.п. Количество таких происходящих эпизодов последовательно или одновременно может быть различным, как и степень их отчетливого восприятия. Все эти факторы характеризуют распределение внимания у футболистов.

В особом значении в игре футболиста в зависимости от темпа игры имеет быстрота немедленного переключения внимания, с одних игровых действий на другие. По данным некоторых наблюдений, футболист за игру выполняет свыше 600 отдельных друг от друга действий, а в течение одной секунды внимание игрока может переключаться поочередно от 3 до 5 объектов [28].

Как уже было сказано, все изменяется в зависимости от тренированности или внимания спортсмена. На основании нескольких этапов тактической подготовки спортсменов можно составить последовательность схемы: подводящие упражнения, развития навыков,

совершенствовать тактическому мастерству всей команды и игроков в целом.

- быстрая атака (нападение);
- зональная защита;
- развивающая атака (нападение);
- персональная защита;
- индивидуальная защита;
- комбинированная защита [26].

Таким образом, для правильной подготовки игроков тренер должен уделить больше времени на работу совершенствования и воспитания практических навыков и умений. Т.к. теоретическая часть подготовки в большинстве своем проста, учащиеся быстро и легко усваивают и понимают все, что объясняет, растолковывает и требует от них тренер, а на площадке во время игр у игроков возникают сложности в некоторых игровых упражнениях. Если некоторые индивидуальные тактические движения и действия формируются достаточно быстро, то с командными и групповыми действиями дело обстоит куда хуже: эти действия требуют предельной согласованности и понимания.

## Выводы по первой главе

Успешность игровых действий футболистов в значительной степени определяется высоким уровнем развития у них таких свойств внимания, как его объём, интенсивность, устойчивость, распределение и переключение.

Футболисту в процессе игровых действий надо одновременно воспринимать большое количество объектов или их элементов (7-8), что и определяет объём внимания. Причём игрок воспринимает в этих объектах малейшие детали, например, отдельные элементы движения противника, его взгляд и т.д., что позволяет быстро и правильно организовывать и выполнять действия. Экспериментальные исследования показывают, что уже сами занятия футболом способствуют развитию данного свойства внимания. Об этом убедительно говорят следующие показатели: объём внимания у футболиста больше, чем у гимнастов, борцов, пловцов на 25-30%.

Внимание футболиста во время игры имеет произвольный характер, игрок сознательно сосредотачивается на процессе игры, отвлекаясь от всех посторонних раздражителей. Важнейшая особенность внимания футболиста – его высокая интенсивность, достигающая в наиболее ответственные моменты игры до предельной направленности. Так как современный футбол характеризуется быстрыми и внезапными действиями, спортсмен в случае необходимости должен уметь мгновенно повышать интенсивность своего внимания.

## ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

### 2.1 Организация и этапы исследования развития игрового внимания у юных футболистов 10-12 лет

Экспериментальное исследование проводилось на базе МБОУ СОШ №55 (Филиал) города Челябинска Челябинской области. В исследовании приняли участие учащиеся 5 классов в количестве 22 человек, занимающиеся в секции по футболу, которые мы разделили на две группы по 11 человек.

Группа из 11 человек, где использовался комплекс игр и упражнений, направленный на развитие внимания (в дальнейшем именуемая экспериментальной группой) и группа учащихся из 11 человек, где данные занятия проводились по общепринятой программе (в дальнейшем именуемая контрольной группой). Возраст испытуемых – 10-12 лет.

Экспериментальная работа проводилась с ноября 2022 года. Было проведено первое тестирование, по результатам которого были получены данные контрольной и экспериментальной групп.

Педагогический эксперимент был проведен в течение шести месяцев с ноября 2022 по май 2023 года. Исследование проводилось в три этапа:

- на первом этапе было проведено предварительное тестирование;
- на втором этапе осуществлялась разработка и внедрение экспериментальной методики развития свойств внимания с помощью специально подобранных комплексных игр и упражнений.

- на третьем этапе проводилось повторное тестирование и математическая обработка результатов исследования. На этом этапе проводилось оформление ВКР и подготовка необходимой документации.

Методы и методика измерения показателей:

- метод анализа научной и методической литературы;

- метод педагогического наблюдения;
- опрос и интервью с ведущими тренерами Детско-юношеской спортивной школы;
- педагогический эксперимент, включающий определение уровня развития индивидуальных свойств внимания.
- тестирование с использованием методов: «Кольца Landolt», «Таблицы Шульте» и буквенный стол «Burdon-Anfimov»;
- методы математической статистики;
- анализ и интерпретация полученных данных.

#### Методы измерения показателей

Чтобы изучить внимание футболистов-подростков, были выбраны следующие методы:

1. Кольца Landolt.
2. Таблица «Бурдон-Анфимов».
3. Таблица «Шульте». Метод

«Landolt Rings» – универсальный инструмент, который можно использовать для изучения внимания людей разного возраста.

#### Оценка распределения внимания

Инструкция: «Будьте осторожны и работайте как можно быстрее. Вам нужно внимательно просмотреть ряды строк слева направо, найти среди них те, у которых есть пробел слева, и те, у кого есть зазор, расположенный сверху и вычеркивающий их.

Таким образом, первое кольцо должно быть перечеркнуто справа налево, а второе – сверху вниз. По команде «Dash!» Поместите вертикальную линию вместо той формы, где вы нашли эту команду и продолжаете работать».

Объем визуальной информации ( $V$ , бит) вычисляется по формуле:

$$26 V = 0,5936 \cdot N,$$



где  $N$  – общее количество проверенных символов,

0,5936 – это средний объем информации на один символ (бит).

Скорость обработки визуальной информации (или показатель производительности и стабильности внимания) ( $Q$ , бит / с) рассчитывается по формуле:

$$Q = \frac{V - 2.807 \cdot (P + O)}{t},$$

где  $t$  – время выполнения задачи;

$P$  – количество пропущенных символов;

$O$  – количество ошибочно или неправильно вычеркнутых символов;

$V$  – объем визуальной информации (бит) за время  $t$  (s);

2.807 бит – потеря информации на один пропущенный символ.

Во время обработки результатов значения  $Q$  рассчитываются как для исследуемых временных интервалов, так и для всего времени работы. На основе полученных результатов строится расписание задачи. Оставшиеся показатели рассчитываются так же, как и в пробном исследовании Бурдона Анфимова. Получены результаты. Следует отметить, что устойчивость внимания в этом методе также может быть оценена динамикой скорости обработки информации ( $Q$ ). Интерпретация. Средние значения объема визуальной информации ( $V$ ) и скорости ее обработки ( $Q$ ) Индикатор  $Q$  можно оценить в точках. Для взрослых скорость обработки информации  $Q = 1,6 \pm 0,16$ . Изучение концентрации внимания было выполнено с использованием алфавитной таблицы «Бурдон-Анфимов».

Методика «Бурдона-Анфимова»

Концентрация внимания

С целью определения показателей концентрации внимания используется буквенная таблица Бурдона-Алфимова. Предполагается

быстро в любом сочетании и последовательности зачеркнуть две буквы «С» и «Х». В результате рассчитывается коэффициент внимания:

$$K = \frac{n1 - n2 - n3}{N} \cdot 100\%$$

По команде экспериментатора каждая минута работы отмечается жирной вертикальной чертой. Эксперимент проводится в течение шести минут. Коэффициент аккуратности внимания высчитывается по формуле:

$$A = \frac{n1 - n2}{n}$$

Коэффициент продуктивности:

$$E = A * N,$$

где N – общее количество просмотренных знаков за шесть минут работы;

n1 – количество знаков «С» и «Х», зачёркнутых по каждой минуте работы; n2 – количество пропущенных знаков «С» и «Х»;

n3 – ошибочно зачёркнутые знаки;

n – количество знаков «С» и «Х», подлежащих вычёркиванию, т.е.

$n=(n1 + n2)$ .

Переключение внимания

Для определения переключения внимания используется чёрно-красная таблица Шульте и секундомер. Учащиеся выполняют три серии эксперимента:

– необходимо указать и назвать черные цифры в возрастающем порядке от 1 до 25 (время фиксируется);

– необходимо указать и назвать красные цифры в убывающем порядке от 24 до 1;

– необходимо указать и назвать в очередь черные цифры в возрастающем порядке, а красные цифры – в убывающем.

Показателем переключения внимания является разница во времени между третьей серией и суммой первой и второй серий, т.е.  $3 - (1+2)$ . Для достоверности результата эксперимент с таблицей «Шульте» повторяется трижды. Высчитывается среднее значение из 3-х полученных результатов.

Таблица 1 – Черно-красна цифровая таблица Шульте

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

Обозначения: жирный шрифт – красные цифры, обыкновенный шрифт – черные цифры.

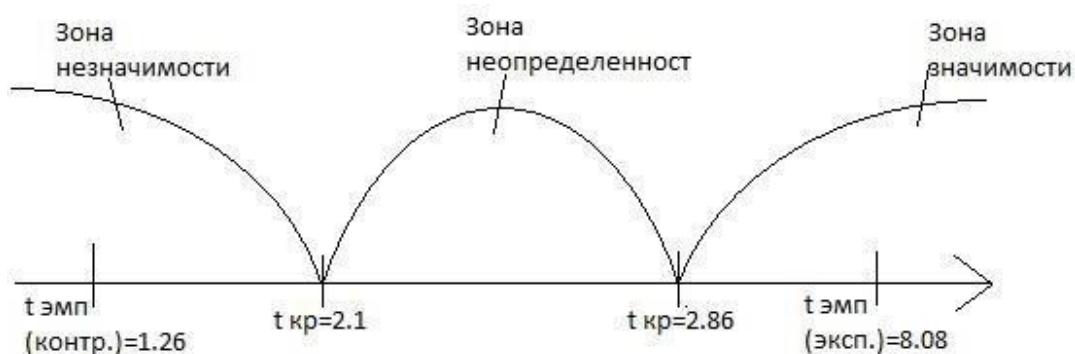


Рисунок 1 – Исследования устойчивости внимания по методике «Таблицы Шульте»

Таким образом, организация исследования проводилась в МБОУ СОШ № 55 (филиал) в 3 этапа. В исследовании приняло участие 22 человека разделенные на 2 равных группы. Первая группа занималась по стандартной программе образовательного процесса, вторая занималась по

предпочтенной нами программе, с использованием выбранной методики направленной на развитие игрового внимания.

2.2. Комплекс упражнений и игр, направленных на развитие внимания в ходе педагогического эксперимента

В педагогический эксперимент были включены комплексы упражнений и игр, направленные на развитие основных свойств внимания: стабильность, показатели концентрации и переключения внимания. Они были включены в тренировку четыре раза в неделю в течение одного часа. В общей сложности во время педагогического эксперимента упражнения и игры заняли 96 часов.

Упражнение 1: играть в сетку волейбола. Мячи ударились головой и ногами. Игра начинается с удара. Это упражнение может варьироваться в зависимости от обучения игроков команды и конкретной цели этого упражнения.

Варианты упражнений:

- с одним касанием земли или мяча пола;
- играть три или более помогает;
- снижением или подъемом сетки.

Упражнение 2: Теннисный корт:

- только ноги;
- только в ноге;
- ножки и головка;
- с и без касания земли шаром;
- с ограничением и без ограничений касанием мяча и других

вариантов

Упражнение 3:

– играйте в маленьком поле с большим количеством игроков, с ограничениями и без ограничений, касаясь мяча штрихом и без края противника;

– игра для двух мячей с ограничением касания мяча в середине поля и противника в его собственной штрафной. Упражнения по развитию свойств внимания.

В области поля три игрока (А, В, В), которые выполняют функции атакующих, и три функции защитников. Тренер передает мяч одному из нападавших. задача защитников, чтобы опередить противника и вернуть мяч тренеру, который меняет свое местоположение;

Игроки из групп А и В помещаются в 30-40 м друг против друга. Игрок группы, ведущей мяч, «называет» одного из игроков группы В, что делает ускорение вперед. Игрок группы А дает ему мяч и бежит на свободное место в группе В. Игроки группы В, получив пропуск, быстро выполняют мяч, «звонят», игрок группы, обращаются к мячу и делают рывок на свободное пространство в группе,

Перенесите яйцо 3 - 4 яйца (поверните) из исходного положения. Игрок е начинает упражнение. игроки В, D, D, А, беря мяч, отправляйте его партнеру, как показано на рисунке, и ждите следующего шара;

В области 6 - 8 игроков, чтобы вести мяч в любом направлении, наблюдая за тренером, который постоянно перемещается по полю.

После некоторого промежутка времени тренер показывает игрокам несколько пальцев, игроки вслух ссылаются на соответствующие индикаторы;

Две группы (по 6-8 игроков) несут мяч в любом направлении в области штрафной площади, которая делится на половину (одна группа работает на одну половину, вторую – на вторую) и одновременно контролирует тренер. По сигналу тренера команды должны переключать места.

Таким образом, были выявлены самые эффективные комплексы упражнений и игр, направленные на развитие внимания у юных футболистов.

### 2.3 Результаты экспериментального исследования и их обсуждение

Экспериментальное исследование было направлено на формирование навыков внимания у юных футболистов. Экспериментальное исследование проводилось в двух группах: контрольная и экспериментальная.

Исследование проходило на базе «Школы №55(филиал)» г. Челябинска.

В процессе проведения эксперимента по методикам «Таблицы Шульте» и «Кольца Ландольта» была проверена гипотеза: у учащихся, посещающих занятия по футболу и занимающихся специальными упражнениями и играми, внимание более развито, чем у тех, которые не занимаются специальными упражнениями и играми.

В первой методике мы использовали «Таблицы Шульте»: мы предложили ученикам пять таблиц, в которой были расположены числа не по порядку от 1 до 25, дали им запомнить, как расположены эти цифры. Затем закрывали таблицы по порядку прохождения каждой таблицы и предложили им написать, как они их запомнили расположение цифр от 1 до 25 в каждой из пяти таблиц. За это время мы включали секундомер и засекали время испытуемых по каждой таблице. Когда испытуемые закончили выполнять тест, мы взяли результаты и стали их вычислять по формулам. Тем самым вычисляли эффективность их работы в устойчивости внимания, таблицы представлены в Приложении 1.

Показатель результата у испытуемых, у которых меньше 1,0 говорит о хорошей психической устойчивости внимания, а показатель результата у испытуемых, у которых больше 1,0 говорит о низкой психической

устойчивости внимания. Поэтому мы понимаем, что чем выше данный показатель у испытуемых, тем хуже у них психическая устойчивость внимания к выполнению заданий. Данные приведенные в Приложении 1.

Получается из всех этих данных, мы вычислили их психическую устойчивость внимания.

Исходя из всего этого, мы потом провели у испытуемых математическую статистику по t-критерий Стьюдента. Критерий t-Стьюдента направлен на оценку различий величины средних и двух выборок, которые распределены по нормальному закону. Одним из главных достоинств критерия, является широта его применения. Он может быть использован для сопоставления средних у связанных и несвязанных выборок, причем выборки могут быть не равны по величине. Где все расчеты определялись по формулам t-критерия Стьюдента.

А так же мы по методике «Таблицы Шульте» провели методику математической статистики по системе критических значений t-Стьюдента для контрольной группы и экспериментальной группы. Данные приведены в Приложении 3.

При использовании методики: «Таблицы Шульте», направленной на определение устойчивости внимания мы получили следующие данные:

Таблица 2 – Результаты исследования устойчивости внимания по методике «Таблицы Шульте» в контрольной и экспериментальной группах на начальном и конечном этапе исследования

	Группа	До эксперимента	После эксперимента	t	p
«Таблица Шульте»	Контрольная	1,1915	1,1735	1.265	p>0.05
	Экспериментальная	1,056	0,9505	8.085	p>0.01

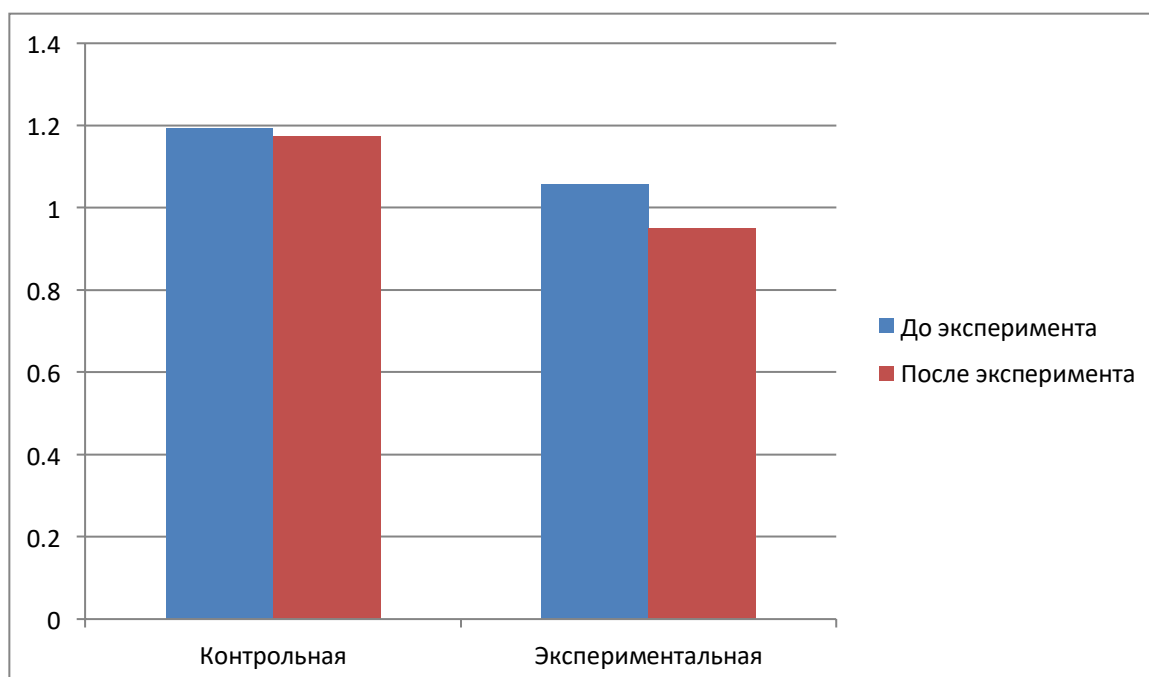


Рисунок 2 – Результаты исследования устойчивости внимания по методике «Таблицы Шульте»

Если мы посмотрим на таблицу 2, то увидим, что большего прогресса достигла экспериментальная группа, в то время, как контрольная группа не показала никакого прогресса в данном эксперименте, на основании этих данных можно сделать вывод, что специальные игры и упражнения по развитию внимания дают свой положительный результат.

В Приложении 3 представлен статистический анализ по t критерию Стьюдента, на основе данных которого можно сделать вывод о том, что устойчивость внимания в экспериментальной группе в среднем выше, чем аналогичный показатель в контрольной группе. Если посмотрим на рисунок 2, то увидим что в экспериментальной группе полученное эмпирическое значение  $t_{\text{эмп}}=8,08$  попало в «зону значимости» на уровне значимости  $p<0,01$ ; в то время, как в контрольной группе эмпирическое значение  $t_{\text{эмп}}=1,26$  попало в «зону незначимости» на уровне значимости  $p>0,05$ . Следовательно, можно сделать вывод о том, что, действительно в экспериментальной группе устойчивость внимания в среднем стало выше,



чем в контрольной группе. На основе чего можно сделать вывод об эффективности проводимых мероприятий во время занятий.

Во второй методике мы использовали «Кольца Ландольта». Мы выдали каждому испытуемому бланк с кольцами Ландольта. Необходимо было внимательно просматривать на рисунках кольца по рядам слева направо и находить среди них такие, в которых имеется разрыв, расположенный слева, и такие, у которых разрыв расположен сверху, потом зачеркивать их слева – направо или сверху – вниз. Мы дали им 5 минут на выполнение всей работы, тем самым через каждую минуту они зачеркивали кольца с разрезами, которые были с боку, а затем, которые были сверху и через каждую минуту, по команде «черта», они ставили черту в том месте, где их застала эта команда. Они дальше продолжали работать, пока не закончилось отведенное для них время на выполнение данного задания. Далее мы по формулам рассчитали объем зрительной информации, а так же скорость переработки зрительной информации (или показатель продуктивности и устойчивости внимания), а затем посчитали критические значения  $t$ -Стьюдента для экспериментальной и контрольной группы.

При использовании второй методики: «Кольца Ландольта», направленной на расчет объема зрительной информации, мы получили следующие данные, представленные в Приложении 2.

При анализе приведенных данных, можно увидеть, что за время эксперимента средний объем зрительной информации у экспериментальной группы значительно вырос, в то время, как у контрольной группы средний объем зрительной информации немного ухудшился.

При использовании методики «Кольца Ландольта», направленной на скорость переработки зрительной информации мы получили следующие данные в таблице 3:

Таблица 3 – Результаты исследования скорости переработки зрительной информации по методике «Кольца Ландольта» в контрольной и экспериментальной группе на начальном и конечном этапе исследования

	Группа	До эксперимента	После эксперимента	t	P
«Кольца Ландольта»	Контрольная	0,423	0,42	0,94	P>0.05
	Экспериментальная	0,47	0,48	3,43	0.001<P<0.01

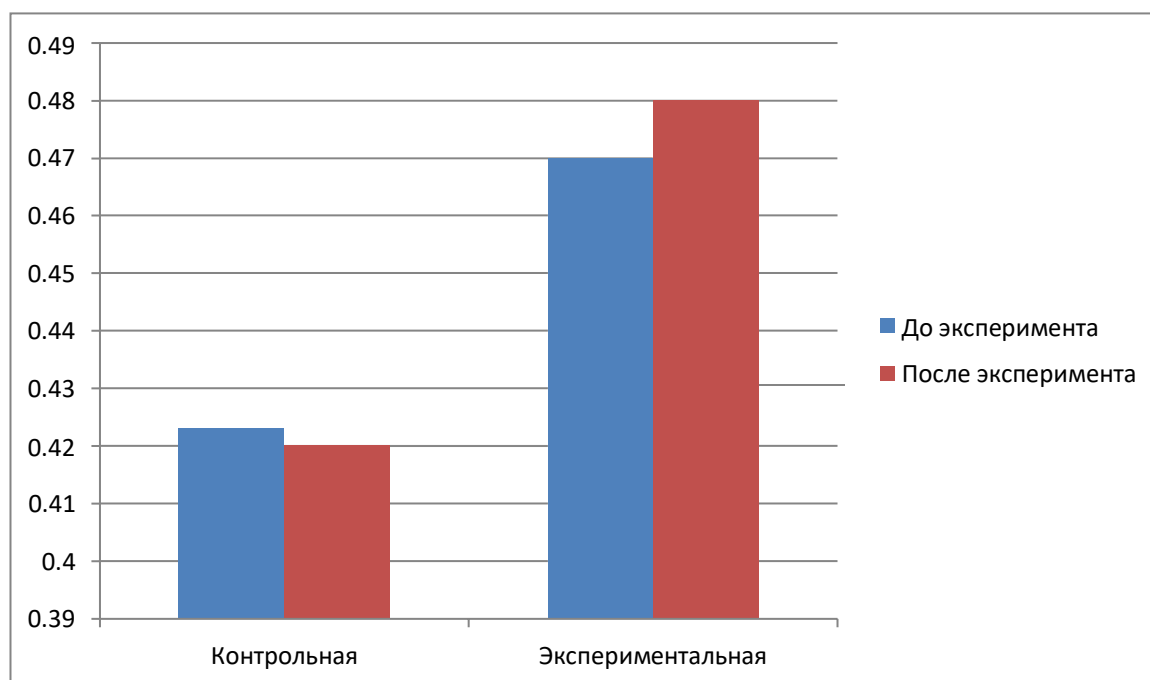


Рисунок 3 – Результаты исследования скорости переработки зрительной информации по методике «Кольца Ландольта»

Если мы взглянем в Приложение 2, то увидим, в начальном эксперименте объем зрительной информации не намного больше был у экспериментальной группы, чем по сравнению с контрольной группой, но после окончания экспериментального срока, мы видим, что результаты контрольной группы не изменились, в то время, как у экспериментальной группы эти показатели объема зрительной информации еще больше увеличились, что дает нам право сделать вывод о том, что значение специальных упражнений и игр, направленных на развитие внимания, играет большую роль в развитии объема зрительной информации.

Таким образом, на основании результатов исследования в проведенных экспериментах по указанным методикам, можно сделать вывод о том, что занятия по футболу являются эффективным средством развития внимания у футболистов, если в ходе занятий систематически используются упражнения и игры, направленные на развития внимания.

На основе критерия t-Стьюдента был проведен статистический анализ данных, полученных в результате эксперимента (Приложение 3).

На основе тестов, а именно на примере теста «Кольца Ландольта» фиксировалось количество ошибок сделанных в данных двух группах испытуемых. Проводились по два замера в двух группах, в контрольной и в экспериментальной.

В Приложении 3 представлен статистический анализ по t – критерию Стьюдента, на основе данных которого можно сделать вывод о том, что количество ошибок внимания в экспериментальной группе в среднем меньше, чем аналогичный показатель в контрольной группе. Если мы посмотрим на рисунок 1, то увидим что в экспериментальной группе полученное эмпирическое значение  $t_{\text{эмп}}=3,43$  попало в «зону значимости» на уровне значимости  $0.001 < p < 0,01$ ; в то время, как в контрольной группе эмпирическое значение  $t_{\text{эмп}}=0,941$  попало в «зону незначимости» на уровне значимости  $p > 0,05$ . Следовательно, можно сделать вывод о том, что в экспериментальной группе прошел значительный прирост объема зрительной информации, в то время, как в контрольной группе объем зрительной информации изменений не произошло. На основе чего можно сделать вывод об эффективности проводимого эксперимента направленного на развитие объема зрительной информации во время занятий.

Таким образом, из проведенных исследований и анализа данных по методикам «Таблицы Шульте» и «Кольца Ландольта» ясно видно, что у экспериментальной группы показатели внимания и эффективности работы значительно лучше, чем у контрольной группы за счет того, что с

экспериментальной группой дополнительно занимались упражнениями и играм на развитие внимания.

## Выводы по второй главе

Изученная специальная психолого-педагогическая литература по данной теме помогла нам определить, как формируется внимание у футболистов посредством специальных упражнений и игр.

Разработан специальный комплекс упражнений и игр, способствующих развитию внимания футболистов. Эксперимент показал, что применение этих упражнений только в одной из групп, повысил результаты эффективности работы и внимание в выбранной группе, тогда как в контрольной группе эти же результаты остались на прежнем уровне. Это подтверждает эффективность именно этих, разработанных упражнений и игр.

Проведено тестирование двух групп на устойчивость внимания, усвоенный объем зрительной информации, скорость переработки зрительной информации, эффективность работы. Выявлено различие у групп. В экспериментальной группе, в которой игроки занимались специальными упражнениями и играми, показатели памяти и эффективности работы превышают показатели членов группы, в которой такие упражнения не проводились. Оценка была сделана на основании результатов тестирования по методикам «Таблицы Шульце» и «Кольца Ландольта». Результаты тестирования после эксперимента явно показали, насколько важно применять эти упражнения и игры для развития у футболистов внимания и эффективности работы. Большинство испытуемых научилось быстрее и точнее переключаться с одной задачи на другую.

Из всего этого исследования по специальным методикам можно сделать вывод, что если во время тренировочного процесса у футболистов постоянно использовать специальные упражнения и игры, то это будет эффективным средством для формирования внимательности и повышения эффективности их работы.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Футбол – командная игра, но на начальных этапах многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение технике игровых действий и развитие координационных способностей юных футболистов. В футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно контролировать мяч в насыщенных соперниками зонах поля. Футбол – это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен быть построен на основе этих закономерностей и принципов.

Организация и планирование учебно-тренировочного процесса является одной из наиболее сложных проблем современного футбола. Это объясняется большим количеством разноплановых задач, которые необходимо решать на разных этапах подготовки. В частности, построение годового плана основывается на закономерностях развития и становления спортивной формы игроков, календаре официальных соревнований, объективном уровне психофизических возможностей футболистов.

Чтобы быть успешным, футболист должен уметь мгновенно реагировать на изменения на поле, уметь быстро переключать внимание, быстро находить варианты игры, перемещаться в выгодную в данный момент позицию. Для этого очень важна быстрота переключения внимания с одной ситуации на другую, с одного объекта на другой.

При участии в соревнованиях одновременно нужно воспринимать информацию, анализировать ее в каждый момент времени и при этом совершать действия. В результате он должен в постоянно меняющихся условиях выбирать тактику и технику, а так же действовать с наибольшим

соответствием конкретной текущей ситуации. Через эти действия он решает стоящие перед ним технические и тактические задачи.

Существуют различные виды внимания: пассивное, активное и пост произвольное внимание. В работе рассмотрены их отличия и преимущества.

Рассмотрены свойства внимания, зависимость внимания от нервной системы человека, колебания внимания в зависимости от продолжительности выполнения задач. В работе описаны особенности тренировочного процесса подготовки футболистов, а так же особенности внимания. Футболист должен одновременно воспринимать много объектов сразу в течение довольно длительного времени.

Очень важно чтобы внимание развивалось, этого можно добиться подключением умственной деятельности. Необходимо развить такие качества, как устойчивость внимания, зрительное восприятие и запоминание в течение длительного времени.

Разработан специальный комплекс упражнений и игр, способствующих развитию внимания футболистов. Эксперимент показал, что применение этих упражнений только в одной из групп, повысил результаты эффективности работы и внимание в выбранной группе, тогда как в контрольной группе эти же результаты остались на прежнем уровне. Это подтверждает эффективность именно этих, разработанных упражнений и игр.

Проведено тестирование двух групп на устойчивость внимания, усвоенный объем зрительной информации, скорость переработки зрительной информации, эффективность работы. Выявлено различие у групп. В экспериментальной группе, в которой игроки занимались специальными упражнениями и играми, показатели памяти и эффективности работы превышают показатели членов группы, в которой такие упражнения не проводились. Оценка была сделана на основании результатов тестирования по методикам «Таблицы Шульте» и «Кольца

Ландольта». Результаты тестирования после эксперимента явно показали, насколько важно применять эти упражнения и игры для развития у футболистов внимания и эффективность работы. Большинство испытуемых научилось быстрее и точнее переключаться с одной задачи на другую.

Из всего этого исследования по специальным методикам можно сделать вывод, что если во время тренировочного процесса у футболистов постоянно использовать специальные упражнения и игры, то это будет эффективным средством для формирования внимательности и повышения эффективности их работы.



## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Алексеев, В.М. Физиологические аспекты футбола [Текст] / В.М. Алексеев. – М. : ГЦОЛИФК, 1986. – 33с.
2. Андреев, С.Н. Развитие физических качеств юных футболистов [Текст] / С.Н. Андреев. – ТиПФК, 1986. – 124 с.
3. Аникина, Т. А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена [Текст] / Т. А. Аникина, Т. Л. Зефирова, С. И. Русинова, Ф.Г. Ситдинов, Г.А. Билалова, Н.Б. Дикопольская, М.М. Зайнеев, А.В. Крылова, О.К. Побежимова, А.А. Зверев. – Казань : КФУ, 2013. – 166 с.
4. Ашмарин, Б. А. Теория и методики физического воспитания [Текст] : Учеб. для студентов вузов / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина и др. ; под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990. – 287 с.
5. Гайл, В.В. Физическая культура [Текст] : учебное пособие / В.В. Гайл, И.В. Еркомайшвили, Н. Б. Серова. – Екатеринбург, 2005. – 131 с.
6. Денисов, Р. А. Подготовка молодежи к военной службе [Текст] : учеб.-метод. пособие / Р. А. Денисов, С. В. Михайлова; АГПИ им. А. П. Гайдара. – Саров: СГТ, 2010. – 161 с.
7. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Текст] / Ю.И. Евсеев. – 3-е изд. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 382 с.
8. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]: Учеб. для студентов вузов / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Академия, 2005. – 272 с.
9. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена [Текст]: Учеб. для студентов вузов / В.М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
10. Зациорский, В.М. Спортивная метрология [Текст] / В.М. Зациорский. – М. : ФиС, 1982. – 256 с.

11. Зимкина, Н. В. Физиологическая характеристика и методы определения выносливости в спорте. – М. : Физкультура и спорт, 2002.
12. Иванов, В.С. Основы математической статистики [Текст] / В.С. Иванов. – М. : ФиС, 1990. – 176 с.
13. Казаков, П.Н. Футбол [Текст] : учебник для ФК / П.Н. Казаков. – М. : ФиС, 1978. – 256 с.
14. Качанин, Л. тренировка футболистов [Текст] / Л. Качанин. – М. : ФиС, 1984. – 243 с.
15. Кириллов, А.А. Совершенствование скоростных возможностей футболистов [Текст] / А.А. Кириллов. – Ежегод. : Футбол, 1981. – 315 с.
16. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] / Ю.Ф. Курамшин. – 2-е изд., испр. – М. : Советский спорт, 2004. – 464 с.
17. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры [Текст] / А. М. Максименко. – М. : Физическая культура, 2005. – 351 с.
18. Мохан Р. Биохимия мышечной деятельности и физической тренировки / Р. Мохан, М. Глессон, П. Гринхафф. – Киев.: Олимпийская литература, 2001. – 296 с.
19. Набатникова, М. Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов [Текст] / М. Я Набатникова. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
20. Новиков, А. Д. Теория и методика физического воспитания [Текст] / А. Д. Новиков. – М. : Физическая культура и спорт, 1976. – 357 с.
21. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать [Текст] / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель, 2004. – 863 с.
22. Осташов, П.В. Прогнозирование способностей футболистов [Текст] / П.В. Осташов. – М. : ФиС, 1982. – 96 с.
23. Платонов, В.Н. Теория и методика спортивной тренировки [Текст] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1988. – 808 с.

24. Полишкиса, М.С. Футбол: учебник для институтов физической культуры [Текст] / М.С. Полишкиса. – М. : Физическая культура, образование и наука, 1999. – 254 с.
25. Симаков, В.И. Футбол. Простые комбинации [Текст] / В.И. Симаков. – М. : ФиС, 1987. – 144 с.
26. Смирнов, В. М. Физиология физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб. для студентов вузов / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М.: Владос, 2002.–608с.
27. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст] : Учеб. для вузов / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М. : Терра-Спорт, 2001. – 520 с.
28. Степанов, В.П. Специальная скоростно-силовая подготовка футболистов [Текст] / В.П. Степанов. – М. : ФиС, 1976. – 74 с.
29. Сушков, М.П. Уроки по футболу [Текст] / М.П. Сушков. – М. : ФиС, 1966. – 192 с.
30. Теория и методика физического воспитания [Текст] / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 424 с.
31. Теория и методики физического воспитания [Текст]: Учеб. для пединститутов / под ред. Б. А. Ашмарина. – М., 1990.
32. Физическая культура [Текст] : учебное пособие для студентов вузов, 2-е изд., перераб. / Под ред. В. Д. Дашинорбоева. – Улан-Удэ : Изд-во ВСГТУ, 2007. – 229 с.
33. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб. для студентов вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 4-е изд., – М. : Академия, 2006. – 480 с.
34. Хомякова, Т. И. Физическое воспитание и культура [Текст] / Т. И. Хомякова. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2001. – 232 с.
35. Шамардин, А.И. Физическая подготовка футболистов [Текст] : Уч. пос. / А.И. Шамардин. – Волгоград. : 1994. – 37 с.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение А

Результаты исследования устойчивости внимания по методике «Таблицы Шульте» в контрольной и экспериментальной группе в начале эксперимента

№	Экспериментальная					Общ. ЭР (сек.)
	1 табл. (сек.)	2 табл. (сек.)	3 табл. (сек.)	4 табл. (сек.)	5 табл. (сек.)	
1	14	17	16	15	10	72
2	15	9	11	10	13	58
3	15	11	13	10	11	60
4	17	12	15	17	16	77
5	16	10	15	11	15	67
6	12	13	16	13	14	68
7	12	12	17	12	17	70
8	9	14	14	9	14	60
9	13	9	14	10	13	59
10	12	17	15	12	9	65
11	10	16	10	14	14	64
12	9	11	16	11	14	61
13	12	17	17	14	12	72
14	12	11	17	9	17	66
15	10	13	9	15	16	63
16	10	17	13	16	17	73
17	14	17	15	13	14	73
18	17	13	12	16	10	68
19	15	12	14	17	10	68
20	10	15	11	9	9	54

№	Контрольная					Общ. ЭР (сек.)
	1 табл. (сек.)	2 табл. (сек.)	3 табл. (сек.)	4 табл. (сек.)	5 табл. (сек.)	
1	16	18	14	13	16	77
2	14	16	13	17	14	74
3	13	13	14	14	17	71
4	18	14	18	12	12	74
5	13	19	15	14	19	80
6	18	12	16	18	14	78
7	16	16	12	19	18	81
8	17	13	15	15	15	75
9	16	18	16	13	19	82
10	19	13	14	15	18	79
11	12	16	16	14	19	77
12	16	13	15	14	15	73
13	18	15	13	15	12	73
14	19	14	14	19	19	85

15	18	19	17	17	16	87
16	17	14	14	14	14	73
17	18	13	16	17	17	81
18	19	17	17	13	19	85
19	12	17	13	13	16	71
20	12	13	18	14	14	71

Результаты исследования устойчивости внимания по методике «Таблицы Шульте» в контрольной и экспериментальной группе в конце эксперимента

№	Экспериментальная					Общ. ЭР (сек.)
	1 табл. (сек.)	2 табл. (сек.)	3 табл. (сек.)	4 табл. (сек.)	5 табл. (сек.)	
1	10	11	14	12	10	57
2	13	12	13	8	8	54
3	8	8	14	13	8	51
4	12	8	12	13	8	53
5	11	11	11	10	14	57
6	10	11	8	10	14	53
7	10	14	13	9	9	55
8	13	14	8	9	10	54
9	10	12	11	12	14	59
10	13	10	13	9	9	54
11	13	12	14	8	9	56
12	11	12	10	9	13	55
13	10	9	10	12	12	53
14	10	13	13	12	9	57
15	12	9	11	10	8	50
16	8	14	11	9	10	52
17	8	9	10	8	13	48
18	9	11	13	12	11	56
19	8	12	11	9	12	52
20	9	13	9	8	13	52

№	Контрольная					Общ. ЭР (сек.)
	1 табл. (сек.)	2 табл. (сек.)	3 табл. (сек.)	4 табл. (сек.)	5 табл. (сек.)	
1	15	16	16	15	11	73
2	16	18	12	11	18	75
3	12	14	16	15	11	68
4	15	16	15	17	15	78
5	10	14	14	13	14	65
6	18	16	17	18	16	85
7	10	15	16	17	17	75
8	14	16	13	10	18	71
9	17	13	18	18	13	79
10	18	15	12	12	14	71

11	12	13	15	18	17	75
12	10	11	10	16	11	58
13	13	10	17	14	11	65
14	10	15	14	15	15	69
15	17	11	12	10	12	62
16	12	10	17	15	14	68
17	12	18	16	11	10	67
18	16	10	15	11	13	65
19	10	15	11	18	16	70
20	13	14	11	15	10	63

Результаты исследования устойчивости внимания по методике «Таблицы Шульте» в контрольной и экспериментальной группах на начальном и конечном этапе исследования

№	До эксперимента		После эксперимента	
	Экспериментальная	Контрольная	Экспериментальная	Контрольная
1	0,89	1,12	0,78	1,09
2	1,11	1,35	0,97	1,3
3	1,02	0,92	0,92	1,06
4	0,97	1,26	0,84	1,25
5	0,94	0,99	0,88	1,03
6	1,12	1,22	1,03	1,3
7	1,05	1,51	0,93	1,45
8	0,96	1,29	0,91	1,19
9	1,3	0,97	1,13	1
10	0,99	1,34	0,87	1,28
11	1	1,29	0,95	1,23
12	0,92	0,86	0,92	0,88
13	1,2	1,38	1,06	1,32
14	1,06	1,06	0,92	1
15	1,15	1,13	1	1,12
16	0,96	0,98	0,97	1,03
17	0,89	1	0,77	1,06
18	1	1,36	0,96	1,32
19	1,34	1,49	1,16	1,34
20	1,25	1,31	1,04	1,22
Ср. знач.	1,056	1,1915	0,9505	1,1735

Приложение 2

Результаты исследований объема зрительной информации по методике «Кольца Ландольта» в экспериментальной и контрольной группе в начале эксперимента

Экспериментальная																				
№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
После 1 минуты (Зн/мин)	49	60	57	48	56	62	62	53	50	55	54	57	56	47	61	58	62	53	58	62
После 2 минуты (Зн/мин)	49	55	52	41	53	62	49	51	49	54	45	56	36	44	59	51	62	50	57	50
После 3 минуты (Зн/мин)	40	39	42	40	49	57	47	48	43	54	44	39	34	38	54	51	57	45	56	48
После 4 минуты (Зн/мин)	35	38	41	36	48	54	46	47	42	51	57	61	58	55	61	45	54	35	53	42
После 5 минуты (Зн/мин)	33	36	38	33	40	53	40	36	39	51	39	38	34	36	35	36	47	33	48	34
V	122	135	136	117	146	170	144	139	132	157	141	148	129	130	160	143	167	128	161	140
V ср.	143																			

Контрольная																				
№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
После 1 минуты (Зн/мин)	45	58	54	50	56	55	55	54	57	51	58	48	54	50	58	58	52	50	56	50
После 2 минуты (Зн/мин)	43	52	50	49	56	46	52	49	50	47	55	46	53	45	50	55	50	47	54	49
После 3 минуты (Зн/мин)	38	46	45	38	52	38	40	48	38	32	34	42	53	43	44	52	42	47	52	38
После 4 минуты (Зн/мин)	32	37	41	30	40	37	36	42	34	31	34	38	43	36	44	45	31	39	45	30

После 5 минуты (Зн/мин)	29	36	38	28	31	30	30	34	32	28	32	29	35	35	35	33	28	30	28	28
V	111	135	135	115	139	122	126	134	125	112	126	120	141	124	137	144	120	126	139	115
V ср.	127																			

Результаты исследований объема зрительной информации по методике «Кольца Ландольта» в экспериментальной и контрольной группе в конце эксперимента.

Экспериментальная																				
№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
После 1 минуты (Зн/мин)	50	57	58	47	53	64	65	53	50	50	55	60	56	54	48	62	58	61	52	53
После 2 минуты (Зн/мин)	49	56	52	47	52	61	63	51	48	51	59	51	53	47	56	54	58	51	51	53
После 3 минуты (Зн/мин)	48	46	52	43	51	60	56	51	50	55	50	48	55	48	56	54	57	53	52	53
После 4 минуты (Зн/мин)	40	42	50	38	48	58	55	47	48	51	46	48	50	45	50	52	54	46	48	47
После 5 минуты (Зн/мин)	40	38	43	37	47	53	48	46	43	48	42	43	46	39	45	45	49	42	47	44
V	134	141	150	125	148	175	170	146	141	154	152	145	152	1344	159	155	165	144	148	148
V среднее	149																			

№	Контрольная																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
После 1 минуты (Зн/мин)	46	56	55	51	54	59	55	51	52	54	55	46	53	52	58	56	50	50	51	49



После 2 минуты (Зн/мин)	45	50	51	46	51	51	52	46	47	50	50	46	51	46	50	55	45	47	46	42
После 3 минуты (Зн/мин)	37	48	46	45	50	46	40	45	45	45	45	40	46	42	44	43	38	45	41	40
После 4 минуты (Зн/мин)	32	39	40	31	42	43	36	42	43	35	34	38	43	34	44	41	31	39	37	30
После 5 минуты (Зн/мин)	30	36	34	29	34	34	30	34	37	26	30	27	32	32	35	34	26	30	29	27
V	112	135	134	119	137	138	126	129	132	124	127	116	133	122	137	135	112	125	121	111
V среднее	126																			

## Критические значения t-Стьюдента для «Таблицы Шульте»

	Экспериментальная группа				n=	20
	до эксперимента	после эксперимента	d (xi-yi)	d <sup>2</sup>	tэмп=	8,085538
1	0,89	0,78	0,11	0,0121	d с чертой=	0,1055
2	1,11	0,97	0,14	0,0196	Sd=	0,013048
3	1,02	0,92	0,1	0,01		
4	0,97	0,84	0,13	0,0169		
5	0,94	0,88	0,06	0,0036		
6	1,12	1,03	0,09	0,0081		
7	1,05	0,93	0,12	0,0144		
8	0,96	0,91	0,05	0,0025		
9	1,3	1,13	0,17	0,0289		
10	0,99	0,87	0,12	0,0144		
11	1	0,95	0,05	0,0025		
12	0,92	0,92	0	0		
13	1,2	1,06	0,14	0,0196		
14	1,06	0,92	0,14	0,0196		
15	1,15	1	0,15	0,0225		
16	0,96	0,97	-0,01	0,0001		
17	0,89	0,77	0,12	0,0144		
18	1	0,96	0,04	0,0016		
19	1,34	1,16	0,18	0,0324		
20	1,25	1,04	0,21	0,0441		
сумма			2,11	0,2873		
среднее			0,1055	0,014365		

	контрольная группа				n=	20
	до эксперимента	после эксперимента	d (xi-yi)	d <sup>2</sup>	tэмп=	1,267075
1	1,12	1,09	0,03	0,0009	d с чертой=	0,021
2	1,35	1,3	0,05	0,0025	Sd=	0,016574
3	0,92	1,06	-0,14	0,0196		
4	1,26	1,25	0,01	0,0001		
5	0,99	1,03	-0,04	0,0016		
6	1,22	1,3	-0,08	0,0064		
7	1,51	1,45	0,06	0,0036		
8	1,29	1,19	0,1	0,01		
9	0,97	1	-0,03	0,0009		
10	1,34	1,28	0,06	0,0036		
11	1,29	1,23	0,06	0,0036		
12	0,86	0,88	-0,02	0,0004		

13	1,38	1,32	0,06	0,0036		
14	1,06	1	0,06	0,0036		
15	1,13	1,12	0,01	1E-04		
16	0,98	1,03	-0,05	0,0025		
17	1	1,06	-0,06	0,0036		
18	1,36	1,32	0,04	0,0016		
19	1,49	1,34	0,15	0,0225		
20	1,31	1,22	0,15	0,0225		
сумма			0,42	0,1132		
среднее			0,021	0,00566		

### Критические значения t-Стьюдента для «Колец Ландольта»

	Экспериментальная группа				n=	20
	до эксперимента	после эксперимента	d (xi-yi)	d^2	tэмп= d с чертой= Sd=	3,43258
1	122	134	-12	144		7,05
2	135	141	-6	36		2,053847
3	136	150	-14	196		
4	117	125	-8	64		
5	146	148	-2	4		
6	170	175	-5	25		
7	144	170	-26	676		
8	139	146	-7	49		
9	132	141	-9	81		
10	157	154	3	9		
11	141	152	-11	121		
12	148	145	3	9		
13	129	152	-23	529		
14	130	134	-4	16		
15	160	159	1	1		
16	143	155	-12	144		
17	167	165	2	4		
18	128	144	-16	256		
19	161	148	13	169		
20	140	148	-8	64		
сумма			-141	2597		
среднее			-7,05	129,85		

	контрольная группа				n=	20
	до эксперимента	после эксперимента	d (xi-yi)	d^2	tэмп= d с чертой= Sd=	0,941182
1	111	112	-1	1		1,75
2	135	135	0	0		1,859365
3	135	134	1	1		
4	115	119	-4	16		
5	139	137	2	4		
6	122	138	-16	256		
7	126	126	0	0		
8	134	129	5	25		
9	125	132	-7	49		
10	112	124	-12	144		
11	126	127	-1	1		
12	120	116	4	16		
13	141	133	8	64		
14	124	122	2	4		
15	137	137	0	0		
16	144	135	9	81		
17	120	112	8	64		
18	126	125	1	1		
19	139	121	18	324		
20	115	11	18	324		
сумма			35	1375		
среднее			1,75	68,75		