

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ИГРОВОГО ВНИМАНИЯ У ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ

Е. В. Бурцева¹, Д. М. Баширова²

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия

Для связи с авторами: E-mail: bashirovadi@mail.ru

Аннотация:

В статье рассматривается содержание методики формирования игрового внимания юных теннисистов. Авторами описаны средства, методы, методические приемы, формы организации занятий, объем нагрузки, которые позволяют повысить уровень развития игрового внимания у юных теннисистов. С целью практической проверки эффективности методики формирования игрового внимания у спортсменов 12-13 лет, занимающихся настольным теннисом, авторами был проведен педагогический эксперимент и выявлены изменения показателей свойств внимания (устойчивость, концентрация, объем, распределение, переключаемость).

Ключевые слова: настольный теннис, игровое внимание, свойства внимания, методика.

TECHNIQUE OF FORMATION OF GAME ATTENTION AT YOUNG TENNIS PLAYERS

Burtseva E.V.¹, Bashirova D.M.²

Volga region state academy of physical culture, sport and tourism, Kazan, Russia

Abstract:

In article the maintenance of a technique of formation of game attention of young tennis players is considered. Authors described means, methods, methodical receptions, forms of the organization of occupations, loading volume which allow to raise a level of development of game attention at young tennis players. For the purpose of practical check of efficiency of a technique of formation of game attention at athletes of 12-13 years which are engaged in table tennis, authors made pedagogical experiment and changes of indicators of properties of attention (stability, concentration, volume, distribution, a pereklyuchayemost) are revealed.

Key words: table tennis, game attention, properties of attention, technique.

ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе развития российского настольного тенниса поиск и разработка новых средств и методов повышения результатов являются основой повышения спортивного мастерства игроков. Одним из перспективных направлений является совершенствование психологической подготовки спортсменов, в частности, развитие психических функций и процессов, обеспечивающих эффективность соревновательной деятельности. Развитие и совершенствование внимания имеют большое значение для повышения эффективности спортивной деятельности, и прежде всего как функции, обеспечивающей контроль за происходящим.

Анализ научной литературы показал, что современное состояние теории и методики подготовки в настольном теннисе характеризуется недостаточным освещением вопросов

развития функции внимания в тренировочном процессе, хотя и признается важность ее роли в повышении эффективности игровой деятельности.

При разработке экспериментальной методики учитывалось содержание учебной программы ДЮСШ «Олимп» по настольному теннису (2012 г.) для юных теннисистов второго года обучения.

Разработанная нами методика внедрялась в вариативный компонент учебно-тренировочного занятия и составляла 20-30 мин., при этом задачи и структура не изменялись и соответствовали учебной программе ДЮСШ «Олимп» (рисунок).

Основными средствами методики являлись физические упражнения с предметами и без предметов, упражнения в очках-тренажерах, подвижные игры, учебно-тренировочные игры, гимнастика для глаз, комплекс восста-

новительных упражнений для глаз.

Основным методическим приемом при развитии внимания было наличие различного рода усложнений выполнения упражнений,

которые реализовывались за счет:

- увеличения количества используемых предметов,
- изменения пространственно-временных

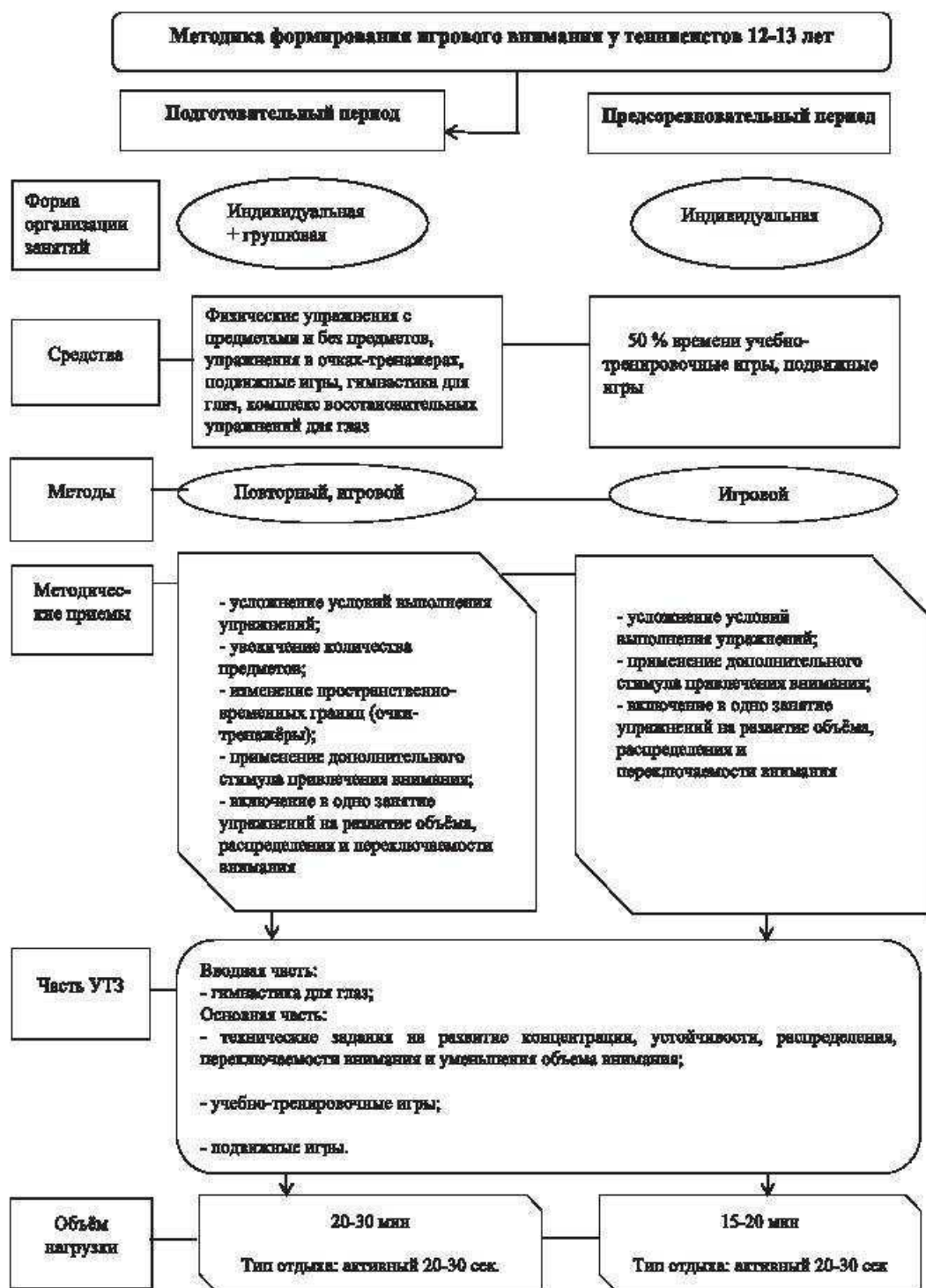


Рисунок – Структура методики формирования игрового внимания у теннисистов 12-13 лет

границ (использование очков-тренажеров);
 – применения дополнительного стимула привлечения внимания;
 – включения в одно занятие упражнений на развитие объема, распределения и переключаемости внимания.

Кроме того, процесс формирования игрового внимания, на наш взгляд, должен следовать реализации принципа выполнения заданий на высоком уровне трудности, т.е. решения в ходе выполнения двигательных действий сложных задач, требующих одновременного включения в работу сразу нескольких функциональных систем организма, обеспечивающих развитие распределения и переключения внимания, уменьшения объема внимания. Основными организационными формами являлись:

- индивидуальная тренировка, когда тот или иной игрок выполняет задание индивидуально. Эта форма занятий использовалась на всем протяжении педагогического эксперимента и являлась основной;
- групповая тренировка после разделения на группы. Эта форма занятий использовалась в подготовительном периоде.

Средства формирования игрового внимания распределялись с учетом его свойств.

Методика применялась нами в подготовительном и предсоревновательном периодах. Основная направленность в подготовительном периоде характеризуется проведением общей подготовки процессов внимания, на базе которой постепенно будут решаться более сложные задачи, поставленные в соревновательном периоде. В этом периоде спортивной тренировки преобладает применение упражнений с предметами и без предметов, упражнения в очках-тренажерах, подвижные игры, гимнастика для глаз и комплекс восстановительных упражнений для глаз.

Продолжительность подготовительного периода составила восемь недель. Тренировочные занятия проходили в условиях спортивного зала, продолжительность занятий – 20-30 минут. Всего в подготовительном периоде проведено 40 тренировочных занятий, которые имели следующие методические особенности и содержание:

- основные формы организации занятий – индивидуальная и групповая;
- нагрузка общей направленности, величина средняя с интенсивностью 80% (130-150 уд/мин);
- отдых между упражнениями – активный (30с);
- основные средства – физические упражнения с предметами и без предметов, упражнения в очках-тренажерах, подвижные игры;
- основными методами реализации нагрузки является повторный и игровой, способствующий закреплению формирующихся навыков;
- методические приемы – увеличение количества используемых предметов, изменение пространственно-временных границ (использование очков-тренажеров), применение дополнительного стимула привлечения внимания, включение в одно занятие упражнений на развитие распределения и переключаемости внимания, уменьшения объема внимания. С целью практической проверки эффективности методики формирования игрового внимания у спортсменов 12-13 лет, занимающихся настольным теннисом, нами был проведен педагогический эксперимент в ДЮСШ «Олимп» ПТТ Богатые Сабы.

В экспериментальной группе работа по формированию игрового внимания проводилась по разработанной нами методике, в контрольной группе внимание развивали по традиционной методике, в основном с помощью отдельных упражнений, включенных в тренировочный процесс, которые воздействовали, прежде всего, на различные проявления физических, специальных физических способностей, технико-тактическое мастерство юных спортсменов. В контрольной группе упражнения на развитие игрового внимания никогда не выделялись в специальную часть тренировочного занятия. В подготовительном периоде ЭГ занималась по разработанной нами методике восемь недель.

В начале опытно-экспериментальной работы у испытуемых контрольной и экспериментальной групп определяли показатели исходного уровня свойств игрового внимания по методике «Оценка внимания» и методике «Красно-черные таблицы Шульте-

Платонова» (модифицированный вариант). По окончании опытно-экспериментальной работы у испытуемых обеих групп также определяли показатели свойств игрового внимания. Полученные экспериментальные данные были обработаны с применением методов математической статистики.

Результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы на первом этапе педагогического исследования (сентябрь-октябрь 2014 г.) отражены в таблице 1.

Результаты сравнительного анализа, приведенные в таблице 1, свидетельствуют об отсутствии достоверных различий в показателях, отражающих уровень игрового внимания в обеих группах до начала педагогического эксперимента.

Таким образом, в начале педагогического эксперимента обе группы испытуемых были относительно однородны и не имели каких-либо достоверных отличий.

Нами было проведено повторное тестирование по той же методике, что и в начале педагогического эксперимента. Результаты исследования представлены в таблице 2.

Исследование устойчивости внимания, развитие которого обеспечивает увеличение времени сосредоточения на объекте, позволило сделать следующие выводы. У теннисистов ЭГ устойчивость внимания соответствует высокому уровню (1,08 балла), у теннисистов КГ показатели находятся в пределах 0,97 баллов, что соответствует среднему уровню развития (таблица 2).

Анализ результатов исследования концентрации внимания как свойства, выражающего интенсивность связи с определенным объектом или стороной деятельности, показал, что у испытуемых ЭГ развитие данного свойства внимания находится на высоком уровне (0,79 балла). У спортсменов КГ данные показатели колеблются в пределах 0,99 балла, что соответствует среднему уровню концентрации внимания (таблица 2).

Сравнивая показатели переключения внимания как свойства сознательной переключаемости с одного объекта на другой, можно обратить внимание на то, что у теннисистов ЭГ время переключения внимания выше (10,64 балла) по сравнению с результатами испытуемых КГ (26,04 балла). Таким образом, в ЭГ уровень переключения внимания выше среднего, а в КГ спортсмены имеют средний уровень переключения внимания (таблица 2). Исследование распределения внимания, развитие которого обеспечивает повышение способности человека одновременно удерживать в центре внимания несколько объектов, позволило сделать следующие выводы. У теннисистов ЭГ распределение внимания соответствует уровню выше среднего (48,5 балла), у теннисистов КГ показатели находятся в пределах 84,7 баллов, соответствующих среднему уровню развития (таблица 2).

Анализ результатов исследования объема внимания, под которым понимается количество объектов, которое может быть охвачено вниманием в ограниченный отрезок времени,

Таблица 1 – Показатели исходного уровня свойств внимания у теннисистов 12-13 лет ЭГ и КГ в начале подготовительного периода ($\bar{X} \pm \sigma$)

Показатели свойств внимания, баллы	ЭГ, n = 12		КГ, n = 11		Р
	$\bar{X} \pm \sigma$	Уровень	$\bar{X} \pm \sigma$	Уровень	
Устойчивость внимания	$0,96 \pm 0,05$	Средний	$0,94 \pm 0,08$	Средний	$P > 0,05$
Концентрация внимания	$0,97 \pm 0,07$	Средний	$1,02 \pm 0,03$	Средний	$P > 0,05$
Объем внимания	$51,73 \pm 9,05$	Ниже среднего	$69,54 \pm 5,52$	Низкий	$P > 0,05$
Распределение внимания	$114 \pm 4,95$	Низкий	$110,82 \pm 3,06$	Низкий	$P > 0,05$
Переключаемость внимания	$32,00 \pm 0,08$	Низкий	$38,27 \pm 0,01$	Низкий	$P > 0,05$

Таблица 2 – Показатели свойств внимания у теннисистов 12-13 лет КГ и ЭГ после педагогического эксперимента

Показатели свойств внимания, баллы	ЭГ, n = 12		КГ, n = 11		Р
	$\bar{X} \pm \sigma$	Уровень	$\bar{X} \pm \sigma$	Уровень	
Устойчивость внимания	$1,08 \pm 0,21$	Высокий	$0,97 \pm 0,05$	Средний	$P < 0,05$
Концентрация внимания	$0,79 \pm 0,13$	Высокий	$0,99 \pm 0,01$	Средний	$P < 0,05$
Объем внимания	$61,55 \pm 3,52$	Низкий	$51,06 \pm 2,02$	Ниже среднего	$P > 0,05$
Распределение внимания	$48,5 \pm 3,94$	Выше среднего	$84,7 \pm 2,01$	Средний	$P < 0,05$
Переключаемость внимания	$10,64 \pm 2,06$	Выше среднего	$26,04 \pm 1,03$	Средний	$P < 0,05$

показал, что у испытуемых ЭГ развитие данного свойства внимания находится на низком уровне (61,55 балла), что наиболее приемлемо для игроков в настольный теннис. У спортсменов КГ данные показатели колеблются в пределах 51,06 балла, что соответствует уровню ниже среднего, также приемлемого для теннисистов (таблица 2).

Для определения эффективности нашей методики мы провели контрольное тестирование технической подготовленности юных теннисистов, результаты которого отражены в таблице 3.

Результаты технической подготовленности теннисистов 12-13 лет свидетельствуют о том, что в их динамике в обеих группах отмечалась тенденция увеличения показателей. При этом в ЭГ прирост показателей в сравнении с исходным уровнем больший, чем в КГ.

С целью выявления эффективности нашей методики мы проанализировали результаты соревнований ЭГ и КГ, результаты анализа представлены в таблице 4.

Данные таблицы 4 позволяют нам заключить, что теннисисты экспериментальной группы занимают больше призовых мест – 27, чем теннисисты контрольной группы – 19 мест.

Таким образом, в результате опытно-экспериментальной работы нами были получены данные, на основании которых можно сделать вывод о том, что у юных теннисистов экспериментальной группы игровое внимание имеет более высокий уровень сформированности:

- показатели устойчивости внимания в экспериментальной группе соответствуют высокому уровню, а в контрольной группе – среднему уровню развития,
- показатели концентрации внимания в ЭГ свидетельствуют о высоком уровне его развития, в КГ показатели соответствуют среднему уровню развития,
- показатели переключения внимания в экспериментальной группе соответствуют уровню выше среднего, а контрольной группе – среднему уровню развития,
- показатели распределения внимания у юных

Таблица 3 – Результаты технической подготовленности теннисистов 12-13 лет

Наименование технического приема	ЭГ		КГ		Р ЭГ и КГ (после эксперимента)
	до	после	до	после	
игра накатом справа-слева по диагонали (количество раз)	7,83±1,6	14,44±2,6	7,62±0,2	10,51±2,4	P<0,05
игра накатом справа-слева по прямой (количество раз)	8,91±1,8	12,73±1,4	8,54±1,7	9,57±1,6	P<0,05
игра накатом из центра стола в правый-левый угол (количество раз)	10,82±1,9	17,36±1,5	10,63±2,1	12,32±0,4	P<0,05
игра накатом в центр справа-слева (количество раз)	4,75±1,9	7,17±1,3	4,89±0,5	5,92±0,9	P>0,05
игра срезкой (сек)	43,92±1,4	65,71±1,3	44,00±1,5	58,09±0,9	P<0,05
подачи с верхним вращением (количество раз), 10 попыток	4,17±1,6	8,74±1,4	4,42±1,5	6,62±0,7	P<0,05
подачи с обратным вращением (количество раз), 10 попыток	3,24±1,7	7,01±0,8	4,01±1,1	5,5±1,7	P<0,05
подачи с боковым вращением (количество раз), 10 попыток	5,75±1,3	8,06±1,5	6,04±1,8	7,09±1,2	P>0,05
подачи с высоким подбросом (количество раз), 10 попыток	4,08±1,8	7,94±1,9	4,56±1,4	5,95±1,04	P<0,05
подачи с ложным движением (количество раз), 10 попыток	5,07±1,03	8,09±1,7	5,98±1,05	6,87±1,24	P<0,05

Таблица 4 – Результаты соревнований теннисистов 12-13 лет после эксперимента

Соревнования	ЭГ	КГ
Соревнование 1	I место – 3 II место – 2 III место – 3	I место – 2 II место – 1 III место – 2
Соревнование 2	I место – 3 II место – 4 III место – 2	I место – 2 II место – 2 III место – 3
Соревнование 3	I место – 4 II место – 4 III место – 2	I место – 3 II место – 1 III место – 3
Общее кол-во призовых мест	27	19

теннисистов экспериментальной группы (48,5 балла) превышают показатели контрольной группы (84,7 балла),

- показатели объема внимания в экспериментальной группе соответствуют низкому уровню, а у испытуемых КГ соответствуют уровню ниже среднего;
- результаты технической подготовленности и результаты соревнований у юных теннисистов ВГ более высокие, чем у спортсменов КГ.

Результаты педагогического эксперимента позволяют нам заключить, что развитие внимания в рамках тренировочной работы необходимо начинать с подготовительного периода, при этом работа должна идти непрерывно и планомерно, постепенно повышая и адаптируя уровень внимания к постоянно нарастающим физическим и психологическим нагрузкам на всем протяжении годичного цикла спортивной подготовки.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Бурцева Евгения Валентиновна, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта «Поволжская ГАФКСиТ».

Баширова Диляра Мансуровна, студентка факультета физической культуры «Поволжская ГАФКСиТ».