Содержание

Введение

Глава I. Концептуальные основы изучения внимания и памяти у спортсменов

.1 Особенности памяти в спортивной деятельности

.2 Особенности внимания в спортивной деятельности

Глава II. Экспериментальное исследование развития внимания и памяти у спортсменов

.1 Организация и методы исследования

.2 Анализ результатов исследования

Заключение

Список литературы

Приложения

Введение

В технической подготовке спортсмена внимание выполняет организующую, координирующую, контролирующую, регулирующую и стимулирующую функции. Достаточно отметить следующие особенности внимания:

- сосредоточение внимания, т.е. способность спортсмена направлять свое сознание на выполнение физического упражнения, не отвлекаясь на восприятие всего остального, необходимо в любых видах спорта;

- распределение внимания на несколько объектов (особенно важно при выполнении технических приемов в сложной обстановке);

- переключение внимания помогает быстро и точно переходить от одних действий и движений к другим;

- устойчивость внимания обеспечивает стабильность и надежность выполнения технических приемов на протяжении длительного времени.

Важную роль в технической подготовке спортсмена играет осознанное запоминание изучаемых движений. Развитие двигательной памяти, основу которой составляют мышечно-двигательные образы заученных движений и логически обоснованные компоненты движений, характерные для данного вида технического приема пространственные и временные отношения, а также взаимосвязанность отдельных элементов движения или действия.

Как показал анализ литературы, на тренировках больше всего времени уделяется развитию тактических способностей детей [4, с. 125].

В свою очередь развитие тактической деятельности напрямую зависит от развития свойств внимания у спортсменов. Исходя из этого, мы определили цель исследования.

Цель: Изучение развития внимания и памяти у спортсменов на тренировках.

Объект: Процесс развития внимания и внимания.

Предмет: занятия спортом, как средство развития внимания и памяти.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что занятия, к примеру, по мини-футболу являются эффективным средством развития внимания и памяти у спортсменов, если на них систематически используются упражнения и игры, направленные на развития внимания.

В соответствии с гипотезой, целью, объектом и предметом исследования в ходе выполнения данной работы решались следующие задачи:

Проанализировать психолого-педагогическую литературу по данному вопросу;

Определить уровень устойчивости, переключения, распределения внимания спортсменов, занимающихся мини-футболом.

Составить комплекс упражнений и игр, способствующих развитию внимания у спортсменов на тренировках по мини-футболу.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

Теоретический: анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования.

Эмпирические: использование методик для определения уровня развития отдельных свойств внимания у спортсменов «Кольца Ландольта», «Таблицы Шульте».

Интерпретационный: количественный и качественный анализ эмпирических данных.

Теоретико-методологическую основу нашего исследования составляет положение А.Н. Леонтьева о внимании, как направленности и сосредоточенности сознания на каком-либо предмете, явлении, действии, а также над данной проблемой работали ряд других ученых П.Я. Гальперин, А.А. Ухтомский, Н.Н. Ланге и др. Теоретическая значимость работы заключается в том, что проведённое исследование позволяет выявить возможности тренировок по мини-футболу как средство развития внимания спортсменов. Практическая значимость исследования заключается в возможности использования полученных нами результатов в дальнейшей работе по развитию внимания на тренировках по мини-футболу.

Структура работы состоит из введения, двух глав, вывода, библиографического списка и приложения.

Глава I. Концептуальные основы изучения внимания и памяти у спортсменов

.1 Особенности памяти в спортивной деятельности

Память - это процессы запоминания, сохранения и воспроизведения человеком мыслей, образов, эмоций и движений. Другими словами, память - это индивидуальный опыт человека. Основная функция памяти - накопление опыта. Без памяти все ощущения и восприятия исчезали бы бесследно.

Память создает условия для нормального функционирования мышления: все представления и понятия хранятся в памяти. Память служит основой непрерывности психической деятельности человека в целом, связывая между собой настоящее, прошлое и будущее. Опираясь на память, человек управляет своим поведением, деятельностью. Без памяти человек всегда оставался бы в состоянии новорожденного [6, с. 125].

На уроках физической культуры проявляются все виды памяти: при показе физических упражнений ведущая роль принадлежит зрительной памяти; при объяснении (описании, рассказе) - слуховая и словесно-логическая; при выполнении физических упражнений - двигательная, тактильная, вестибулярная.

Зрительная память связана с запоминанием, сохранением и воспроизведением зрительных образов, например, разучиваемого упражнения. Она же используется при показе учителем физического упражнения, при разучивании тактических действий, различных комбинаций спортивных движений и т.д.

Слуховая память связана с запоминанием звуков. Словесно-логическая память нужна для запоминания, сохранения и воспроизведения слов, понятий. Если слуховая память в основном обеспечивает ориентировку человека в окружающей обстановке, то словесно-логическая помогает человеку мыслить (использование внутренней речи), передавать информацию (внешняя речь) и понимать высказывания других людей. Особую роль при занятиях физической культурой играют двигательная, тактильная и вестибулярная память, связанные с запоминанием, сохранением и воспроизведением сигналов, поступающих в кору головного мозга с проприорецепторов, с рецепторов кожи и вестибулярного аппарата. Эти виды памяти используются человеком при разучивании физических упражнений и исполнении их. Известно, что разные движения (их параметры) заучиваются с различной степенью прочности. Труднее заучиваются ощущения, возникающие в результате мышечных усилий, необходимых для выполнения тех или иных действий, легче - пространственные параметры действий, еще легче - временные параметры движений. Экспериментально доказано, что соотношение степени прочности запоминания по этим параметрам может быть представлено как 7:2:1. Известны и особенности запоминания параметров движений согласно возрастным периодам. Так, учащиеся I-III классов затрачивают большее количество времени на заучивание движений. По сравнению со старшеклассниками, они тратят больше времени: на 50% - заучивая степень мышечных усилий; на 25 % - запоминая амплитуды движений; на 11% - усваивая временные соотношения движений [14, с. 225].

Эмоциональная память - это память на эмоциональные переживания.

Пережитые и сохраненные в памяти чувства выступают как сигналы, которые либо побуждают к действию, либо удерживают от него. Отрицательные эмоциональные воспоминания могут вызывать у школьника неуверенность при выполнении физических упражнений, порой отказ от выполнения. Положительные эмоциональные воспоминания побуждают ученика к действию, делают его увереннее.

Любая деятельность в жизни человека, в том числе и спортивная, закрепляется во всех видах его памяти, составляя интегральные образования. Из интегральных видов памяти особое значение в физическом воспитании имеет память на движения. Они запоминаются зрительно, двигательно, тактильно, вестибулярно, мысленно и даже эмоционально. За счет различных модальностей восприятия и возникновения определенных образов в памяти фиксируется интегральный образ физического упражнения, который в дальнейшем становится эталоном для управления движениями при выполнении двигательных действий.

.2 Особенности внимания в спортивной деятельности

Внимание-это сосредоточенность и направленность активности человека на что-либо, имеющее то или иное значение для него. В период соревнования внимание спортсмена играет решающую роль. Концентрация внимания спортсмена отчетливо демонстрируется в его действиях на старте. Если мы, к примеру, проследим в ходе соревнования за ориентировщиками, то сразу станет ясно, что не только автоматические движения заложены в основе определенных двигательных качеств или физических способностей. Ясно станет и то, что отличное выступление на соревнованиях является не только следствием стремления спортсмена к высоким результатам и к победе, но и следствием интенсивного сосредоточения и направленности на определенные объекты и действия. Это значит, что внимание является одним из решающих факторов спортивного успеха [8, с. 225].

Память-это процесс сохранения прошлого опыта, делающий возможным его повторное использование в деятельности и возвращение в сферу сознания. Память связывает прошлое субъекта с его настоящим и будущим и является познавательной важнейшей функцией, лежащей в основе развития и обучения.

Ориентирование относится к таким видам деятельности, где целенаправленное движение (бег) может осуществляться только после принятия решения на основе информации, получаемой из карты. Иными словами ориентировщик в любой момент должен ответить на вопрос: "Где я нахожусь" и "Куда бегу". Информационное пространство или рецептивное поле ориентировщика складывается из двумерного пространства карты, и трехмерного (а с учетом времени и четырехмерного) пространства окружающей местности. Процесс ориентирования складывается из сличения карты с местностью, анализа результатов такого сличения и принятия решения. Роль внимания в ориентировании состоит в том, чтобы распределять сознание между этими пространствами, и сосредоточить его на соревновательной деятельности в течении всего времени прохождения дистанции. Это большая нагрузка на внимание, требующая больших энергетических затрат [11, с. 475].

В процессе соревновательной деятельности ориентировщик должен читать карту, следить за местностью, контролировать расстояние и выдерживать направление по компасу. Читая карту, спортсмен выбирает путь движения, определяет надежные ориентиры по ходу движения с тем, чтобы однозначно определить свое место нахождения. При взгляде на карту важно зафиксировать и представить себе общую картину местности в пределах участка карты, уметь выделить в этой картине отдельные ориентиры, а также их взаиморасположение по отношению друг к другу по площади и по высоте. Если речь идет только об одном объекте(карте), то можно говорить о таких свойствах внимания как: объем, концентрация, подвижность (лабильность), распределение. Эти свойства можно охарактеризовать как широта внимания. В процессе соревновательной деятельности спортсмен постоянно переключает внимание между многочисленными внешними объектами и контролирует свои мысли и действия. Успешность деятельности в ориентировании во многом зависит от способности спортсмена к переключению внимания.

В силу индивидуальных особенностей, каждый человек предрасположен к тем видам деятельности, где свойства его внимания используются с наименьшими затратами энергии. Например, люди, которые хорошо видят ситуацию, т.е. за короткий промежуток времени они могут получить максимальную информацию, проанализировать ее и принять осознанное решение, имеют сосредоточенный тип внимания. Говорят, что такие люди имеют аналитический склад ума. Если спортсмен имеет узкую направленность внимания, то он не видит ситуацию целиком и принимает решение на основе неполной информации (Тип 2). В ориентировании люди с таким типом внимания совершают ошибки из-за того, что часто не замечают "ключевую" информацию. Некоторые спортсмены хорошо видят "поле", но они не способны анализировать информацию и принимать самостоятельно решения, они вынуждены искать помощи у других участников. (Тип внимания 3). Ситуация, когда спортсмен плохо видит информацию и неспособен работать в условиях информационного дефицита, соответствует типу 4 [15, с. 85].

Во время соревнований спортсмен должен иметь четкий план действий и постоянно контролировать свое местонахождение. В условиях дефицита времени и информации он принимает решения на основе своего опыта, знаний, умений, навыков, полученных в процессе обучения, либо он вынужден принимать вероятностные решения, что в психологии определяют как процесс мышления. В процессе соревновательной деятельности внутреннее внимание контролирует процесс памяти и мышления, т.е. "внутреннее" информационное поле определяется интеллектуальной сферой.

Упражнения на развитие памяти надо проводить не только в спокойном состоянии, сидя за столом, но и во время кросса, в процессе круговых тренировок. Хорошее подспорье в этом- свободный кроссовый бег с последующим нанесением своего пути на карту. Задание выполняется сначала на знакомой местности и на не больших отрезках, затем оно постепенно усложняется. Задание, удобно совмещать с заданиями по общефизической подготовке. В предзимний период подготовки при подготовке к соревнованиям на маркированной трассе. Его необходимо проводить еженедельно.

В практике спортивного ориентирования, главная цель работы с картой состоит в оценке и выборе путей движения между контрольными пунктами. На этой основе возникают и решаются все остальные технико-тактические задачи по преодолению маршрута, что невозможно сделать быстро и правильно, если не развивать способность устанавливать смысловые логические связи при запоминании карты и местности. Необходимо учиться быстро и точно улавливать характерные особенности местности соревнований, оценивать надежность опознания тех или иных ориентиров, понимать "рисунок" трассы и специфические трудности ее преодоления.

Внимание - центральное звено в цепи процессов памяти - это необходимая предпосылка запоминания. Невозможно поддерживать достаточный уровень внимания, когда ум занят чем-то другим. Так бывает при всякого рода помехах: отвлекающих событиях от темы, сильных переживаниях, усталости, беспокойстве. Поэтому упражнения для развития памяти тренируют и различные свойства внимания [14, с. 325].

В процессе соревновательной и тренировочной деятельности спортсмен ориентировщик многократно - запоминает участки местности, чтобы постоянно контролировать свое место нахождения на карте. Процесс запоминания условных знаков карты, затем воспроизведение реальных форм местности и наоборот, идет постоянно от старта к финишу. Причем запоминание и воспроизведение проходят на фоне физической нагрузки. Долговременная память отличается от кратковременной тем, что она позволяет не только удерживать какой-то материал, но и также оперировать этим материалом, что очень важно в спортивном ориентировании.

Учебно-тренировочный процесс должен быть построен как система развивающих и корректирующих память и внимание упражнений. Сущность состоит в том, что память является определяющим звеном в подготовке и уже на этой базе формируются свойства внимания. В процессе занятий, деятельность спортсменов направлена на развитие долговременной оперативной памяти -рассчитанной на хранение информации в течении определенного, заранее заданного срока, необходимого на дистанции; зрительной - связанной с сохранением и воспроизведением зрительных образов поскольку этот вид памяти является одним из определяющих в спортивном ориентировании. На первых этапах подготовки при работе с картами важно сформировать устойчивое внимание занимающихся на одной работе и именно на начальных этапах, что дается сложно. И только по мере прохождения тренировочного процесса развивается оперативная память, совершенствуется также свойства внимания - сосредоточенность, переключаемость. Устойчивость уже непосредственно на заключительном этапе обучения при прохождении дистанции на время [20, с. 325].

Глава II. Экспериментальное исследование развития внимания и памяти у спортсменов

.1 Организация и методы исследования

Экспериментальное исследование проводилось на базе школы № 2 г. Брянска. В исследовании приняли участие учащиеся 10-х классов в количестве 20 человек, которые мы разделили на две группы по 10 человек. Группа из 10 человек, где использовался комплекс игр и упражнений, направленный на развитие внимания (в дальнейшем именуемая экспериментальной группой) и группа учащихся из 10 человек, где данные занятия не проводились (в дальнейшем именуемая контрольной группой). Возраст испытуемых - 16 лет.

Для изучения внимания были выбраны следующие методики:

«Кольца Ландольта».

«Таблицы Шульте».

Методика «Таблицы Шульте».

Цель: Определение устойчивости внимания и динамики работоспособности. Используется для обследования лиц разных возрастов.

Описание: Испытуемому поочередно предлагается пять таблиц на которых в произвольном порядке расположены числа от 1 до 25. Испытуемый отыскивает, показывает и называет числа в порядке их возрастания. Проба повторяется с пятью разными таблицами.

Инструкция: Испытуемому предъявляют первую таблицу: «На этой таблице числа от 1 до 25 расположены не по порядку». Затем таблицу закрывают и продолжают: «Покажи и назови все числа по порядку от 1 до 25. Постарайся делать это как можно быстрее и без ошибок». Таблицу открывают и одновременно с началом выполнения задания включают секундомер. Вторая, третья и последующие таблицы предъявляются без всяких инструкций.

Обработка и интерпретация результатов теста

Основной показатель - время выполнения, а так же количество ошибок отдельно по каждой таблице. По результатам выполнения каждой таблицы может быть построена "кривая истощаемости (утомляемости)", отражающая устойчивость внимания и работоспособность в динамике [17, с. 125].

Эффективность работы (ЭР) вычисляется по формуле:

ЭР = (Т1 + Т2 + Т3 + Т4 + Т5) / 5, где

Тi - время работы с i-той таблицей.

Степень врабатываемости (ВР) вычисляется по формуле:

ВР= Т1 / ЭР

Результат меньше 1,0 - показатель хорошей врабатываемости, соответственно, чем выше 1,0 данный показатель, тем больше испытуемому требуется подготовка к основной работе.

Психическая устойчивость (выносливость) вычисляется по формуле:

ПУ= Т4 / ЭР

Показатель результата меньше 1,0 говорит о хорошей психической устойчивости, соответственно, чем выше данный показатель, тем хуже психическая устойчивость испытуемого к выполнению заданий.

Методика «Кольца Ландольта» является универсальным средством, которое можно применять для изучения внимания людей разного возраста.

Оценка распределения внимания.

Инструкция: «Будьте внимательны и работайте как можно быстрее. Вам необходимо внимательно, просматривая кольца по рядам слева направо, находить среди них такие, в которых имеется разрыв, расположенный слева, и такие, у которых разрыв расположен сверху и зачеркивать их. При этом первое кольцо следует зачеркивать справа налево, а второе - сверху вниз. По команде «Черта!» поставьте вертикальную черту в том месте бланка, где Вас застала эта команда и продолжайте работу» [8, с. 425]. Обработка

Объем зрительной информации (V, бит) рассчитывают по формуле:

=0.5936∙N, где

- общее количество просмотренных знаков, 0.5936 - средний объем информации, приходящийся на один знак (бит).

В процессе обработки результатов вычисляют показатели Q как за исследуемые интервалы времени, так и за все время работы. По полученным результатам строится график выполнения задания. Остальные показатели вычисляют так же, как и в корректурной пробе Бурдона-Анфимова. По полученным результатам строят графики. Необходимо отметить, что об устойчивости внимания в данной методике можно также судить по динамике скорости переработки информации (Q).

Интерпретация. Средние значения показателей объема зрительной информации (V) и скорости ее переработки (Q)

Показатель Q можно оценить и в баллах. Для взрослых нормой скорости переработки информации считается Q=1.6±0.16.

Оценка переключения внимания

Инструкция: «В течение первой минуты Вы должны будете находить и зачеркивать справа налево кольца, разорванные слева, а в течение следующей минуты слева направо - кольца, разорванные сверху, и так далее по очереди в течение всех пяти минут».

Обработка и интерпретация результатов те же самые, что и в предыдущем варианте.

2.2 Анализ результатов исследования

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

Таблица 1. Результаты исследования по устойчивости внимания по методике «Таблицы Шульте» в контрольной и экспериментальной группе на начальном этапе исследования (%)

|  |  |
| --- | --- |
| Группа | Уровень |
|  | низкий | средний | высокий |
| Контрольная | 40 | 50 | 10 |
| Экспериментальная | 20 | 50 | 30 |

На основании вышеприведенных данных можно сделать вывод, что для обеих групп характерны средние показатели устойчивости внимания - по 50% спортсменов в обеих группах показали такие результаты. Однако в экспериментальной группе 3 человека имеют высокий уровень устойчивости внимания - 30%, а в контрольной только 1 человек - 10%, то есть высокий уровень устойчивости внимания на 20% больше в экспериментальной группе. Обратная картина относительно низкого уровня устойчивости внимания: у спортсменов контрольной группы - 40% против 20% в экспериментальной, то есть в экспериментальной группе на 20% меньше людей с низким уровнем устойчивости внимания.

При использовании второй методики «Кольца Ландольта», направленной на оценку уровня распределения внимания мы получили следующие данные.

Таблица 2. Результаты исследования распределения внимания по методике «Кольца Ландольта» в контрольной и экспериментальной группе на начальном этапе исследования (%)

|  |  |
| --- | --- |
| Группа | Уровень |
|  | низкий | средний | высокий |
| Контрольная | 40 | 50 | 10 |
| Экспериментальная | 20 | 50 | 30 |

Из данных таблицы видим, что для обеих групп характерны средние показатели распределения внимания - по 50% спортсменов показали такие результаты. Однако в экспериментальной группе 3 человека имеют высокий уровень распределения внимания - 30%, а в контрольной только 1 человек - 10%, то есть в контрольной группе на 20% меньше людей с высоким уровнем распределения внимания, чем в экспериментальной.

Вдвое большее количество людей с низким уровнем распределения внимания у спортсменов контрольной группы - 40% против 20% в экспериментальной. То есть в экспериментальной группе на 20% меньше людей с низким уровнем распределения внимания, чем в контрольной.

При использовании методики «Кольца Ландольта», направленной на определение уровня переключения внимания мы получили следующие данные:

Таблица 3. Результаты исследования переключения внимания по методике «Кольца Ландольта» в контрольной и экспериментальной группе на начальном этапе исследования (%)

|  |  |
| --- | --- |
| Группа | Уровень |
|  | низкий | средний | высокий |
| Контрольная | 40 | 50 | 10 |
| Экспериментальная | 20 | 50 | 30 |

Из данных таблицы видим, что для обеих групп характерны средние показатели уровня переключения внимания. В экспериментальной группе 3 человека имеют высокий уровень переключения внимания - 30%, в контрольной только 1 человек - 10%. Вдвое большее количество людей с низким уровнем переключения внимания у спортсменов контрольной группы - 40% против 20% в экспериментальной.

Таким образом, на основании проведенных методик можно сделать вывод о том, что занятия по мини-футболу являются эффективным средством развития внимания у спортсменов, если на них систематически используются упражнения и игры, направленные на развития внимания.

Заключение

Механизмы соревновательной деятельности в футболе предусматривают одновременное протекание процессов восприятия, мышления и моторной деятельности. Результаты данной деятельности выражаются в конкретных технико-тактических действиях, избираемых футболистом с учетом всех условий конкретной ситуации. Посредством этих действий и решаются стоящие перед ним тактические задачи, в основе которых лежат:

восприятие, наблюдение, внимание как психические процессы, обеспечивающие ориентировку футболистов в сложных условиях игровых ситуаций;

мышление, память, представления и воображение как процессы, посредством которых на основе сигналов, полученных от органов чувств из внешней среды, осуществляется выбор решения в данной ситуации;

быстрота двигательных реакций как важнейшая временная характеристика действий и нервных процессов, управляющих этими действиями.

Список литературы

1. Бруннер Е.Ю. Лучше, чем супервнимание: Методики диагностики и психокоррекции: Психология внимания; Оценочные тесты; Развивающие игровые упражнения. Серия: Психологический практикум.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2011.- 317 с.

2. Верхошанский Ю.В. <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=480480> Основы специальной физической подготовки спортсменов <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=480480>. - М.: ФиС, 2011. - 331 с.

. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.- М.: ФиС, 2012, с. 26-83.

. Гогунов Е.Н., Марьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2010. - 288 с.

. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 2010. - 136 с.

. Головков В.В. <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=480480> Факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов мини-футболе <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=480480>: Автореф. канд. дис. СПб., 2011. - 24 с.

. Дьячков В.М. Методы совершенствования физической подготовки. - М.: Физкультура и спорт, 2011.-160с.

. Дьячков В.М. Проблемы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2012.-168с.

. Запорожанов В.А. <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=480480>, Сахновский К.П. <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=480480>, Кузьмин А.И. <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=480480> Система оценки перспективности спортсменов в условиях центра отбора <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=480480> // Теория и практика физ. культуры <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=480480>. - 2009. - №4.-с.27-29.

. Ильин Е.П. Психология спорта. - СПб.: Питер, 2008.

. Конуров Д.М. Связь физической и тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта:- М.,2009.-24с.

. Лисенчук Г.А. <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=480480>, Догадайло В. <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=480480>, Колотов В. <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=480480> и др. Отбор и прогнозирование достижений как инструмент управления соревновательной деятельностью в футболе <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=480480> // Наука в олимпийском спорте <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=480480>. - 2011.-№1. - с.57 - 63

. Матвеев Л.П. <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=480480> Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=480480>. - К.: Олимпийская литература, 2009. - 320с.

. Матвеев Л.П. Теория физического воспитания: Учебн. Для ИФК/ Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков. - М.: Физкультура и спорт,2010.-285с.

. Методика «Таблицы Шульте» / Альманах психологических тестов. -М., 2011. -С.112-116.

. Петровский В.В. <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=480480> Организация спортивной тренировки <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=480480>. - Киев: Здоровье, 2011. - 96 с.

. Платонов В.М. <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=480480> Подготовка квалифицированных спортсменов <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=480480>. - М.: ФиС, 2012. - 286 с.

. Психология внимания. Хрестоматия по психологии/ Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Л. Романова. - М., 2010.

. Психология физической культуры и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений / Под ред. А.В. Родионова. - М.: Academia <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=480480> 2010.- 368 с.

. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства. Учебник для студентов высших учебных заведений. 4-е изд., стер/ Под ред. Ю.Д. Железняка.- М.: Академия, 2010. - 400с.

. Теория и методика физического воспитания: Учебн. для ин-тов физ. культ. /Под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Т. I - М.: ФиС, 2009. - 304 с.

. Физиология человека: Учебн. для ИФК. 5-е изд. /Под ред. Н.В. Зимкина. - М.:ФиС, 2008. - 496 с.

Приложения

Приложение 1

внимание память спортсмен устойчивость

Результаты исследования устойчивости внимания по методике «Таблицы Шульте» в экспериментальной группе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Имя, фамилия | Уровень |
|  |  | низкий | средний | высокий |
| 1 | Горбунов А. | + |  |  |
| 2 | Васильев И. |  | + |  |
| 3 | Дорожнин К. |  | + |  |
| 4 | Иванченко Р |  |  | + |
| 5 | Карагодов О. |  |  | + |
| 6 | Петровский В. |  | + |  |
| 7 | Плетнев П. |  |  | + |
| 8 | Сокольский А. |  | + |  |
| 9 | Шулов Е. |  | + |  |
| 1 | Якушкин С. | + |  |  |

Результаты исследования устойчивости внимания по методике «Таблицы Шульте» в контрольной группе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Имя, фамилия | Уровень |
|  |  | низкий | средний | высокий |
| 1 | Бондпрев А. |  | + |  |
| 2 | Дмитроченко И. |  | + |  |
| 3 | Карповский М. |  |  | + |
| 4 | Ларин П. |  | + |  |
| 5 | Михеев К. |  | + |  |
| 6 | Нероев Р. | + |  |  |
| 7 | Нестеренко З. | + |  |  |
| 8 | Оскоров В. | + |  |  |
| 9 | Остин Д. | + |  |  |
| 1 | Парамонов И. |  | + |  |

Приложение 2

Результаты исследования распределения внимания по методике «Кольца Ландольта» в экспериментальной группе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Имя, фамилия | Уровень |
|  |  | низкий | средний | высокий |
| 1 | Горбунов А. | + |  |  |
| 2 | Васильев И. |  | + |  |
| 3 | Дорожнин К. |  | + |  |
| 4 | Иванченко Р |  |  | + |
| 5 | Карагодов О. |  |  | + |
| 6 | Петровский В. |  | + |  |
| 7 | Плетнев П. |  |  | + |
| 8 | Сокольский А. |  | + |  |
| 9 | Шулов Е. |  | + |  |
| 1 | Якушкин С. | + |  |  |

Результаты исследования распределения внимания по методике «Кольца Ландольта» в контрольной группе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Имя, фамилия | Уровень |
|  |  | низкий | средний | высокий |
| 1 | Бондпрев А. |  | + |  |
| 2 | Дмитроченко И. |  | + |  |
| 3 | Карповский М. |  |  | + |
| 4 | Ларин П. |  | + |  |
| 5 | Михеев К. |  | + |  |
| 6 | Нероев Р. | + |  |  |
| 7 | Нестеренко З. | + |  |  |
| 8 | Оскоров В. | + |  |  |
| 9 | Остин Д. | + |  |  |
|  | Парамонов И. |  | + |  |

Приложение 3

Результаты исследования переключения внимания по методике «Кольца Ландольта» в экспериментальной группе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Имя, фамилия | Уровень |
|  |  | низкий | средний | высокий |
| 1 | Горбунов А. | + |  |  |
| 2 | Васильев И. |  | + |  |
| 3 | Дорожнин К. |  | + |  |
| 4 | Иванченко Р |  |  | + |
| 5 | Карагодов О. |  |  | + |
| 6 | Петровский В. |  | + |  |
| 7 | Плетнев П. |  |  | + |
| 8 | Сокольский А. |  | + |  |
| 9 | Шулов Е. |  | + |  |
| 1 | Якушкин С. | + |  |  |

Результаты исследования переключения внимания по методике «Кольца Ландольта» в контрольной группе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Имя, фамилия | Уровень |
|  |  | низкий | средний | высокий |
| 1 | Бондпрев А. |  | + |  |
| 2 | Дмитроченко И. |  | + |  |
| 3 | Карповский М. |  |  | + |
| 4 | Ларин П. |  | + |  |
| 5 | Михеев К. |  | + |  |
| 6 | Нероев Р. | + |  |  |
| 7 | Нестеренко З. | + |  |  |
| 8 | Оскоров В. | + |  |  |
| 9 | Остин Д. | + |  |  |
| 1 | Парамонов И. |  | + |  |