

Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Институт физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра медико-биологических основ физической культуры и оздоровитель-  
ных технологий

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ В. И. Колмаков

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.

## **БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

49.03.01 Физическая культура

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПСИХОТЕХНИЧЕСКИХ ИГР В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ К СО- РЕВНОВАНИЯМ С УЧЁТОМ СВОЙСТВ ВНИМАНИЯ**

Научный руководитель \_\_\_\_\_ Н. Н. Демидко, канд. биол. наук

Выпускник \_\_\_\_\_ П. А. Плешивцев

Нормоконтролер \_\_\_\_\_ О. В. Соломатова

Красноярск 2018

## РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Использование психотехнических игр в психологической подготовке хоккеистов 13-14 лет к соревнованиям с учетом свойств внимания» содержит 60 страниц текстового документа, 8 иллюстраций, 7 таблиц, приложения, 49 использованных источников.

**ХОККЕЙ, ОБЪЕМ ВНИМАНИЯ, КОНЦЕНТАЦИЯ И УСТОЙЧИВОСТЬ ВНИМАНИЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ, ПСИХОТЕХНИЧЕСКИЕ ИГРЫ.**

**Целью** работы является экспериментальное обоснование использования психотехнических игр в психологической подготовке хоккеистов 13-14 лет к соревнованиям с учетом свойств внимания. В связи с этим нами были поставлены следующие **задачи**:

1. В ходе литературного обзора раскрыть понятие внимания, его виды, свойства и определить значения внимания в спортивной деятельности хоккеистов.
2. Определить свойства внимания игроков мужской команды по методикам: корректурная проба, красно-черная таблица, таблицы Шульте, Мюнсгерберга и на основе полученных данных сделать выводы о возможной взаимосвязи свойств внимания и игрового амплуа игроков.
3. Опытным-экспериментальным путем проверить эффективность внедрения психотехнических игр для совершенствования свойств внимания хоккеистов 13–14 лет.

**Предмет исследования:** психотехнические игры как средство психологической подготовки хоккеистов 13-14 лет.

**Объект исследования:** процесс психологической подготовки хоккеистов 13-14 лет к соревнованиям.

Установлено, что свойства внимания хоккеистов 13-14 лет связаны с игровыми амплуа. Использование психотехнических игр обеспечивает эффективность соревновательной деятельности в рамках короткого срока.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. Общая характеристика развития психических процессов.....	5
1.1. Понятия внимания .....	6
1.1.1. Внимание и возраст .....	7
1.1.2. Виды внимания и их механизмы.....	8
1.1.3. Свойства внимания.....	10
1.1.4. Методики изучения внимания.....	12
1.1.5. Значение внимания в спортивной деятельности .....	14
1.1.6. Развитие внимания в хоккее.....	16
1.2. Техническая подготовка.....	17
1.2.1. Тактическая подготовка.....	19
1.2.2. Эффективность соревновательной деятельности в хоккее.....	20
1.3. Психотехнические игры как средство психологической подготовки спортсмена.....	22
1.3.1. История возникновения психотехнических игр.....	22
1.3.2. Краткое введение в психотехнические игры. Психологический контекст групповых занятий.....	24
2. Методы и организация исследования.....	28
2.1. Характеристика методов исследования.....	28
2.2. Организация исследования.....	31
2.3. Результаты исследования и их обсуждение.....	32
ВЫВОДЫ.....	41
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	43
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	47
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	60

## ВВЕДЕНИЕ

Познавательные процессы активно изучались еще на заре становления психологии как самостоятельной науки, и к настоящему времени в этой области накоплены обширные знания. Вместе с тем попытки реализовать эти знания на практике, трансформировать их в конкретные рекомендации для специалистов часто заканчиваются разочарованием и не приводят к успеху.

Среди психических свойств внимание занимает особое место. Оно входит в познавательные процессы, в познавательную деятельность. Благодаря ему, наша деятельность имеет определенную избирательную направленность – из большого числа объектов мы выбираем лишь необходимые и сосредотачиваем на них нашу психическую деятельность. Объектом внимания может быть как внешний мир, так и наши переживания, мысли. Внимание не может быть беспредметным.

Хоккей является одним из наиболее увлекательных и массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Постоянные взаимодействия игроков с мячом (шайбой) и между собой способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Кроме того, хоккей развивает также мгновенное переключение внимания с одного объекта на другой, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц, а также способность сосредотачивать внимание на наиболее важном моменте в различных игровых ситуациях [12].

Сказанное позволяет лучше понять, как важны исследования в этой области, но положение осложняется тем, что желание быстро получить конкретные результаты, оборачивается нередко упрощениями и поспешными выводами.

**Целью** работы является экспериментальное обоснование использования психотехнических игр в психологической подготовке хоккеистов 13-14

лет к соревнованиям с учетом свойств внимания. В связи с этим нами были поставлены следующие **задачи**:

4. В ходе литературного обзора раскрыть понятие внимания, его виды, свойства и определить значения внимания в спортивной деятельности хоккеистов.

5. Определить свойства внимания игроков мужской команды по методикам: корректурная проба, красно-черная таблица, таблицы Шульте, Мюнсгерберга и на основе полученных данных сделать выводы о возможной взаимосвязи свойств внимания и игрового амплуа игроков.

6. Опытным-экспериментальным путем проверить эффективность внедрения психотехнических игр для совершенствования свойств внимания хоккеистов 13–14 лет.

**Предмет исследования:** психотехнические игры как средство психологической подготовки хоккеистов 13-14 лет.

**Объект исследования:** процесс психологической подготовки хоккеистов 13-14 лет к соревнованиям.

**Гипотезой** данной работы является предположение о том, что определение свойств внимания игроков, изучение их взаимосвязи с игровым амплуа и внедрение в процесс психологической подготовки психотехнических игр позволит повысить эффективность соревновательной деятельности игроков.

**Практическая значимость:** результаты наших исследований могут быть использованы в качестве методических рекомендаций для тренеров и преподавателей изучающим эту проблему, в целях более интенсивного развития свойств внимания и повышения эффективности психологической подготовки спортсменов.

## **I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ**

В зависимости от общего склада и индивидуальности люди различаются по типам восприятия и наблюдения, памяти, внимания и т.д. «Таким образом, психические процессы изменяются и представляют собой сознательно регулируемые действия или операции, которыми личность овладевает и направляет на разрешение встающих перед ней задач» [62]. Так, процесс восприятия превращается у человека в более или менее сознательно регулируемый им процесс наблюдения, и в этом именно проявляется существенная особенность подлинно человеческого восприятия. Внимание, в своей специфически человеческой форме, оказывается произвольным, то есть сознательно регулируемым вниманием.

При изучении психической деятельности или психических процессов важно учитывать, что они обычно протекают одновременно на разных уровнях потому, что всякий «высший» психический процесс предполагает «низшие» и совершается на их основе. Так, не приходится думать, что происходит либо неправильное запоминание, либо произвольное. Психические процессы протекают сразу на нескольких уровнях и «высший» уровень реально существует лишь непрерывно от «низших». В результате психического процесса как деятельности мозга возникает то, или иное образование – чувственный образ предмета, мысль о нем и т.д. Это образование, однако, не существует вне соответствующего процесса, помимо отражательной деятельности; с прекращением отражательной деятельности перестанет существовать и образ [26].

Но от психических процессов надо все же отличать психические свойства личности, те черты, которые, определяя направленность личности, ее способности и характер, составляют основание самой личности и определяют ее психологический облик. Психические процессы и психические свойства личности фактически неотрывны друг от друга. С одной стороны, все психические процессы в их конкретном понимании зависят от свойств и особенно-

стей личности; с другой – каждый вид психических процессов, выполняя свою роль в жизни личности, в ходе деятельности переходит в ее свойства. Поэтому при изучении любой категории психических процессов – познавательных, эмоциональных, волевых нужно учитывать индивидуально-типологические особенности личности, которые выступают в данной сфере.

Таким образом, подводя итог, можно сказать, что нет такой практической деятельности, которая, создавая какой-либо продукт (результат) осуществлялась бы без участия психических процессов. Поэтому практическая деятельность человека (в том числе и спортсмена) заслуживает особого внимания.

### **1.1. Понятие внимания**

«Каждый знает, что такое внимание. Это «овладение» умом в четкой и яркой форме одним (одной) из нескольких одновременно наличествующих объектов (мыслей). Фокусирование, концентрация сознания – суть этого процесса. Внимание приводит к отвлечению от некоторых вещей для того, чтобы эффективно заниматься другими» [1].

Легко согласиться с тем, что почти все наши интуитивные представления о внимании уже описаны более чем 100 лет назад Уильямом Джеймсом. Внимание – одно из самых популярных понятий в когнитивной психологии, психофизиологии и связанных с ними областях науки, однако, оно долго не использовалось в теории о поведении. О внимании ходили разные представления: Линдсли утверждал, что основная суть внимания и сознания выражается в их тесной связи «со сдвигом процессов и состояний центральной нервной системы, часть из которых регистрируется непрямо суммарно или же фокально в определенных участках мозга». Хольт, Вейс и другие отрицали идею субъективного описания ощущений как метода изучения психики и, по этой причине, отказывались от использования понятия «внимания».

Интерес к вниманию возродился в 1950-х годах. Внимание вернулось в психологию и возвращение это произошло в форме своеобразной компенса-

ции за столь длительное отсутствие. Термин «внимание» очень широко используется в психологии, педагогике и многих других науках, связанных с практической деятельностью человека [41].

Итак, под вниманием понимают сосредоточенность деятельности субъекта в данный момент времени на каком-либо реальном или идеальном объекте – предмете, событии, образе, рассуждении. Вниманием характеризуется и согласованность различных звеньев функциональной структуры действия, определяющая успешность его выполнения. В современной психологии исследования внимания производятся в психологии общей, инженерной, медицинской, возрастной, педагогической, нейропсихологии и психологии труда. Внимание занимает особое место среди психических явлений. Выступая неотрывной стороной познания, чувства и воли, оно не сводится ни к одной из этих трех сфер психического. Внимание – динамическая сторона сознания, характеризующая степень его направленности на объект, и сосредоточения на нем с целью обеспечения его адекватного отражения в течение времени, необходимого для выполнения определенного акта деятельности или общения. Проявляется внимание в избирательном отражении объектов в соответствии с потребностями субъекта и с целями и задачами его деятельности [34].

В отечественной психологии разработана теория внимания, как функции внутреннего контроля за соответствием умственных действий программам их выполнения. Развитие такого контроля улучшает результативность любой деятельности, и ее планомерное формирование позволяет преодолеть некоторые дефекты внимания, например, рассеянность.

### **1.1.1. Внимание и возраст**

Все стороны внимания с возрастом претерпевают существенные изменения. Первоначально (в младенчестве) внимание произвольно и полностью зависит от внешних причин, вызвавших его, от простейших потребностей и интересов.



С годами постепенно возрастает такое свойство внимания, как устойчивость. Так, уже в три года ребенок без усилия и напряжения может внимательно слушать рассказы и сказки взрослых. Если же говорить о концентрации внимания, то она еще слишком мала и поэтому маленький ребенок с трудом удерживается на выполнении какого-либо одного вида деятельности. То же самое можно сказать об устойчивости внимания и его распределении. Это связано с тем, что ребенок еще не достаточно овладел двигательными действиями, теоретическим материалом. Серьезные изменения в развитии внимания происходят в дошкольные годы. Постепенно идет нарастание произвольности внимания, но у дошкольника еще довольно узкий объем и слабое распределение внимания. Этим нередко объясняется детская неловкость [42].

Существенные сдвиги в развитии внимания происходят после поступления в школу, поскольку новые условия деятельности предъявляют к вниманию ребенка более высокие требования. В течение школьных лет внимание (его свойства) совершенствуется, и полное его формирование заканчивается к 16-ти годам. В последнее время сложилось мнение, что совершенствование свойств внимания продолжается всю сознательную жизнь человека, но оно пока ничем не подкреплено...

### **1.1.2. Виды внимания и их механизмы**

В зависимости от активности человека в организации внимания и от причин, его вызывающих, внимание может быть нескольких видов. Пробуждение внимания связывается со специфическими формами активации неспецифических отделов мозга. Такая активация приводит к возникновению доминантного очага возбуждения, который способствует направленности и сосредоточенности сознания человека на значимом в данный момент раздражителе, и в то же время тормозит восприятие других сигналов [49].

1. «Произвольное внимание – результат сознательных усилий человека, оно направляется требованиями деятельности и характеризуется целена-

правленностью (определяется задачами, которые ставит перед собой спортсмен), организованностью (человек сознательно организует и направляет свое внимание на выполнение той или иной деятельности), устойчивостью (внимание сохраняется более или менее долгое время, в зависимости от выполнения той или иной деятельности)». [22] Роль волевого усиления становится более заметной, когда возникают затруднения в сосредоточении на учебном задании (при потере интереса к нему, при желании скорее начать его выполнение).

2. Непроизвольное внимание возникает непосредственно под влиянием раздражителей, действующих в данный момент, которые вызывают оптимальное возбуждение в определенных участках коры большого мозга. По своим физиологическим механизмам произвольное внимание является ориентировочным рефлексом и не требует волевых усилий. Сильные раздражители привлекают к себе большее внимание, чем слабые. При этом имеет значение не столь абсолютная сила, сколько относительная: среди тишины ориентировочная реакция может возникнуть и на слабый звук. Новый раздражитель также привлекает к себе большее внимание, чем уже знакомый. Изменение положения объекта в пространстве также дает эффект новизны восприятия, поэтому перемещающиеся объекты привлекают к себе большее внимание, чем неподвижные и т.д.

3. Внешнее внимание направлено на внешние сигналы. Оно выражается в настороженности, бдительности, готовности к действию. Физиологическим механизмом этого вида внимания является оперативный покой, организуемый по принципу доминанты. Такое внимание связано с двигательной заторможенностью, с понижением чувствительности к посторонним раздражителям. Состояние оперативного покоя можно увидеть, посмотрев на спортсменов, приготовившихся взять старт [19].

4. Внутреннее внимание характеризуется углубленностью, сосредоточенностью на своих ощущениях, на предмете наблюдения. Внешнее и внутреннее внимание тормозят друг друга: невозможно быть одинаково сосредото-

точным одновременно на внешних сигналах и на внутренних ощущениях или мыслях.

Таким образом, зная психологические и физиологические основы, особенности процесса внимания, можно развивать его, управлять им и, значит, эффективно организовывать спортивную деятельность человека.

### **1.1.3. Свойства внимания**

Мир, в котором мы живем, непрестанно воздействует на человека многими своими сторонами, но только часть происходящего оказывается в сознании. В этом проявляется избирательный характер нашего познания. Одновременно мы стараемся сосредоточиться на чем-то важном для нас.

В указанных двух свойствах и видят обычно сущность внимания, понимания его как направленность и сосредоточенность сознания на определенных объектах или на какой-то деятельности. Направленность внимания как поиск, выбор новых объектов познания проявляется в нескольких формах: анализом огромного потока информации (на уровне подсознания) и выделение объектов внимания, которое зависит от особенностей их восприятия и происходит в целенаправленной познавательной деятельности. Так, привлекает внимание необычный вид, цвет предмета, его форма и т.д [23].

Сосредоточенность внимания предполагает такую его организацию, которая обеспечивает глубину, точность, ясность отображения в сознании объектов познания. Состояние сосредоточенности внимания внешне проявляется в соответствующей позе, мимике, выразительном и живом взгляде и быстрой реакцией на слова, но не всегда внешние признаки соответствуют действительному состоянию сосредоточенности внимания (например, тишина => равнодушие).

Внимание характеризуется многими свойствами, которые можно сгруппировать в зависимости от того, направлено оно на один (концентра-

ция, устойчивость и лабильность) или несколько объектов (переключаемость и переключение внимания).

а). Концентрация внимания характеризуется затратой энергии на выполнение данного вида деятельности. Момент сосредоточения связан с интенсивным возбуждением одних нервных образований и сопряженным торможением других. Наибольшей концентрации внимание достигает тогда, когда оно направлено на один объект. При этом повышается чувствительность на адекватные раздражители, связанные с наблюдаемым объектом и к снижению ее к посторонним, благодаря чему блокируется их отвлекающее действие. Высокая степень концентрации внимания – необходимая предпосылка точного, успешного выполнения деятельности [23].

б). Устойчивость внимания – возможность сознательно с помощью волевого усилия поддерживать длительное время высокую интенсивность внимания. Так, чешский психолог В. Хмелярж подсчитал, что во время чтения за один час происходит больше 50 отвлечений, со средней длительностью 1,2 сек. Труднее удерживать внимание на одном объекте, так как это приводит к снижению активации мозговых структур, к утомлению глазных мышц и мышц шеи. Для поддержания высокой устойчивости внимания необходимо соблюдать ряд требований – обеспечить оптимальный темп работы, объем работы, разнообразие действий и операций.

в). Подвижность (лабильность) внимания – возможность намеренно изменять интенсивность внимания. Внимание чрезвычайно динамично и подвижно. Даже тогда, когда человек поглощен выполнением какой-либо деятельности, его внимание все время переходит от одного объекта к другому. Смена объектов и есть колебание внимания. Колебание внимания следует отличать от изменения его устойчивости. Последнее характеризуется периодическим повышением или понижением его концентрации, в то время, как колебание внимания возможно при самой высокой его устойчивости [15].

г). Переключение внимания – способность быстро и точно переходить от одних действий к другим, от одной деятельности к другой. Оно дает воз-

возможность занимающимся держать по ходу деятельности под наблюдением сразу несколько объектов, обеспечивает текущий контроль за деятельностью во время выполнения одновременно нескольких действий [34]. Особую роль играет в спортивных школах, где деятельность связана с постоянной сменой игровой ситуации, с необходимостью наблюдения за перемещениями игроков. Физиологической основой переключения внимания является торможение существующего очага возбуждения и формирование нового. Оно зависит от подвижности нервных процессов (быстроты смены возбуждения и торможения), особенностей объектов и характера деятельности.

д). Распределение внимания – возможность выполнять под контролем сознания одновременно несколько операций и действий. Успешность распределения внимания зависит от степени автоматизации действий. Физиологической основой распределения внимания являются нервные процессы, одновременно протекающие в разных участках коры головного мозга. Это свойство требует от человека значительно больших усилий и затрат нервной энергии, чем другие свойства внимания [36].

Трудность или легкость проявления того или иного свойства внимания зависит и от вида внимания (переключить внимание с одного объекта на другой легче, чем с одной мысли на другую). Свойства внимания у разных занимающихся проявляются по-разному, и степень их проявления зависит от опыта учащихся, врожденных задатков (свойств нервной системы) и возраста.

#### **1.1.4. Методики изучения внимания**

Сбор объективной информации об особенностях внимания может основываться на не экспериментальных методах (наблюдение, словесный или образный материал) и тестах (опросниках, пробах, анкетах и т.д.).

Для изучения объема внимания используются две группы методов:

1) основанные на тахистоскопическом предъявлении букв, цифр, фигур. Сюда входят такие известные методики как корректурная проба (вычер-

кивание одинаковых букв в строчке); методика «Объем внимания» (карточки с фигурами);

2) основанные на отыскивании чисел (методика «Расстановки чисел», то есть расставить по порядку из разбросанных чисел).

Для изучения распределения внимания используют такие методики, как опыт Бене (ритмическое нажатие на ключ в такт с метрономом и одновременное решение в уме арифметических задач), опыт Стерзингера (слушание рассказа и одновременное выполнение простейших арифметических операций) [52].

Для изучения переключения внимания обычно используют методику «Красно-черные таблицы Шульте» (находить числа, выписывать соответствующие им буквы, причем красные находить в убывающем порядке, а черные – в возрастающем), методика с вычеркиванием знаков и переключением (корректирующая проба).

Для изучения концентрации внимания используют тест «Перепутанные линии» (записывать на специально подготовленных бланках номера начала линий по порядку, а затем искать соответствующие им номера окончания этих линий), который получил более широкое распространение, чем различного рода корректирующие таблицы (буквенные, цифровые, геометрические).

Устойчивость внимания обычно изучается в процессе длительной зрительной напряженной работы (не менее 10 мин.). Применяется методика корректирующая проба с кольцами Ландольта (зачеркивание колец с определенным разрывом или такие же, как в первой строке) [15].

Контроль выполнения заданий осуществляется с помощью специальных шаблонов, а результат выводится по количеству ошибок или номограмма, и записывается в баллах по специальным таблицам.

### **1.1.5. Значение внимания в спортивной деятельности**

Процесс внимания привлекал психологов разных стран еще в середине XX века. Сначала было распространено мнение о том, что внимание ответственно за модуляцию процессов обработки информации. Далее, в конце 70-х годов в печати появилось несколько статей, где внимание ассоциировалось с движением. Реквин рассматривал тесную связь внимания с сознанием как важную причину отрыва внимания от движения. По его мнению, внутренние сигналы, определяющие биохимические параметры движения, не имеют прямого отношения к сознанию, и, таким образом, включение сознания в управление движением происходит опосредованно. Эвартс, Вайд считали, что воздействие внимания, определяющее моторное действие, реализуется до момента начала реального движения. Есть и другие мнения, но они не получили широкого распространения.

Конечно, сложные моторные действия могут автоматизироваться в результате частого повторения в течение длительного периода времени. В заключении хочется отметить, что наша мускулатура подчиняется центральным командам в пределах соответствующих анатомических и физиологических ограничений. Эти команды подбираются адекватно ситуации и определенным образом распределяются во времени с тем, чтобы обеспечить необходимый паттерн поведенческих реакций [5]

Многие из высококвалифицированных спортсменов обладают способностью к произвольной концентрации внимания, о которой большинству из нас приходится только мечтать. Например, спортсмены выполняют некоторые приемы на подсознательном уровне. Поэтому тренеры, формируя у молодых спортсменов навыки управления вниманием, должны добиваться умения фокусировать сознание на главном в данный момент объекте и одновременно контролировать так называемым фоном внимания другие объекты и действия.

Большинство из нас хорошо представляют себе узкое и широкое внимание (сосредоточенное чтение книги, управление автомобилем и одновре-

менная беседа с сидящим рядом). «Способность человека контролировать одновременно несколько объектов и явлений определяет большой объем внимания» [37]. В спорте мы имеем дело с проявлением и широкого, и узкого внимания, но наиболее распространенным и полезным в соревновательных (особо важных и стрессовых) ситуациях (особенно в игровых видах спорта), является широкое внимание. Внимание обеспечивает ясность и отчетливость восприятия учащимися учебного материала, быстроту и четкость их мышления, контроль за выполнением физических упражнений. Поэтому внимание является необходимым условием осуществления любой практической (в том числе и спортивной) деятельности. Возраст 13-14 лет в хоккее с мячом относится к учебно-тренировочному этапу 3-го года обучения. Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям избранным видом спорта, черт спортивного характера;
- освоение базовых объемов общей физической подготовки;
- развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, скоростно-силовых), в соответствии с сенситивными периодами их развития;
- выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП, разрядных требований I юношеского разряда;
- совершенствование спортивной техники в хоккее с мячом;
- накопление соревновательного опыта, уточнение игрового амплуа;
- особо: развитие основ игрового мышления, быстроты, а также укрепление мышц и связок голеностопного сустава, подвижности разгибателей стопы.

На каждой тренировке разминочный, заключительный бег и общеразвивающие упражнения в сумме не менее 20 минут, включая ледовые занятия (сухая разминка). Кроссовый бег, фартлеки юные хоккеисты этого возраста могут выполнять уже до 25-35 минут безостановочно на ЧСС до 140-170 уд/мин.



Силовая подготовка все еще носит общий базовый характер: гимнастические упражнения на все группы мышц, упражнения с амортизаторами, упражнения на трибунных ступенях. В различных частях тренировки (во время кроссовой или игровой подготовки) для укрепления связок и суставов желательно применять манжеты-утяжелители до 500 гр. на каждую ногу (индивидуально, с учетом подготовленности) [10].

В спортивных играх совершенствуется индивидуальная, групповая и командная тактика.

### **1.1.6. Развитие внимания в хоккее**

Успешность технических и тактических действий хоккеистов в значительной степени определяется уровнем развития таких свойств внимания, как объем, интенсивность, концентрация, устойчивость, распределение и переключение. «Экспериментальные данные показали, что уже сами занятия хоккеем способствуют развитию внимания. Так, например, у хоккеистов внимание на 30,8% выше, чем у гимнастов» [9]. Хоккеисту приходится одновременно воспринимать большое количество объектов или их элементов, что и определяет объем его внимания. Высокая скорость полета мяча (шайбы), быстрота перемещения игроков, быстрая и внезапная смена игровых ситуаций – все это предъявляет высокие требования не только к объему, интенсивности и устойчивости внимания, но и требует от спортсмена мгновенного переключения внимания и широкого его распределения. Во время игры приходится постоянно менять объекты, на которые направлено внимание. Так, игрок, сделав передачу для удара по воротам, переключается в защиту. Только за одну секунду внимания хоккеиста может переключаться поочередно на три-шесть объектов. На изменение свойств внимания хоккеистов влияет ряд условий:

- концентрация и особенно устойчивость внимания тем хуже, чем меньше тренирован хоккеист;

- воздействие отрицательных эмоциональных состояний и влияние утомления;

- ослабление волевого напряжения;

- характер тренировки (при «скучной работе» клетки коры головного мозга попадают в фазу пониженной возбудимости и плохо принимают раздражители) [18].

Для развития внимания, прежде всего, необходимо приучить себя работать в разнообразных условиях. Развитие интенсивности и устойчивости внимания спортсмена связано с развитием его волевых качеств. Для развития распределения и переключения внимания в тренировку хоккеистов необходимо включать различные упражнения с несколькими мячами и всевозможными перемещениями; упражнения, требующие быстрого переключения внимания с объекта на объект, с одного действия на другое. Можно развивать умение выделять наиболее важные объекты, отсеивая второстепенные.

## **1.2. Техническая подготовка**

Техника бега на коньках: бег спиной вперед, повороты при беге спиной вперед, торможение упором на одном и двух коньках, с поворотом и последующем ускорением. Старты из различных исходных положений, торможение с последующим ускорением в различных направлениях. Катание на ограниченной площади. Прыжки на коньках в длину и через препятствия. Выпады в движении, приседая на одно, два колена; падения, кувырки с последующим быстрым вставанием. Падение в движении с поворотом на 90-360 градусов, вставание и ускорение. Прыжки через бортики толчком одной и двумя ногами с поворотом и последующим движением в заданном направлении. Совершенствование маневренности в упражнениях игрового характера.

**1. Техника владения клюшкой и мячом.**

**2. Удары по мячу:** прямой, подсечкой, нажимом в сочетании с остановками и передачами. Удары по катящемуся мячу в движении,

остановка катящегося мяча. Удары по летящему мячу и бросание мяча клюшкой. Подкидка мяча. Остановка летящего мяча клюшкой и туловищем. Удары и остановки мяча в движении. Удар нажимом по неподвижному мячу. Остановка мяча коньком, ногой. **Удары на точность**, силу, дальность после ведения на высокой скорости, с пассивным и активным сопротивлением, оценкой тактической обстановки (в том числе удары по воротам).

Введение мяча: с обводкой неподвижного препятствия, изменением направления, с торможением и ускорениями, «подпусканием» под клюшку. Перекидка мяча через клюшку. Ведение мяча без зрительного контроля. Закрывание мяча телом, жонглирование мячом.

Сочетание технических приемов: **ведение - передача**; ведение – удар; ведение – подкидка; ведение - бросок; прием – ведение – удар; прием – удар; ведение – бросок; ведение – подкидка; прием – ведение – удар; прием – удар; прием – передача и др. Все указанные сочетания технических приемов изучаются на основе разных способов выполнения приемов, например: прием – ведение – удар. Прием – остановка (коньком, клюшкой с уступающим движением и без него), ведение (диагональное или из стороны в сторону и др.); удар (прямой, подсечкой справа и слева и др.) [24].

Обманные движения (финты): «на удар», «на передачу», на оставление и потерю мяча. Ведение мяча с применением ложных движений, с изменением скорости и направления движения. Игровые упражнения с применением обманных движений.

**Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборствах с соперником. Преследование соперника с целью отбора мяча, выбивание мяча клюшкой. Перехват и отбор мяча в момент приема его соперником. Ловля мяча клюшкой, туловищем. Выбор момента для отбора мяча.

**Техника игры вратаря.** Перемещения на льду в воротах и штрафной площадке. Ловля в броске мяча на различной высоте и летящего в сторону от вратаря. Ловля катящегося в стороне мяча в падении. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча, на выходе из ворот без падения и с паде-

нием. Ловля опускающихся и падающих мячей. Отбивание мяча коньком, рукой. Ввод мяча в игру различными способами.

### **1.2.1. Тактическая подготовка**

#### *Тактика нападения*

Индивидуальные тактические действия. Обязанности игроков в соответствии с их игровым амплуа. Тактические действия без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля; с мячом: ведение, обводка, удары, передачи и остановки мяча, в усложненной обстановке, против активного соперника. Передача мяча на свободное место и на клюшку партнеру. Умение выбрать, своевременно и целесообразно применять тот или иной технический прием в зависимости от игровой ситуации [2].

Групповые тактические взаимодействия. Уметь своевременно применять обводку. Ложные движения с целью взаимодействия с партнерами. Взаимодействие в звене с применением коротких и средних передач с места и в движении, оставление мяча. Комбинации: «стенка», «скрещивание», в треугольнике, в квадратах, атака со сменой и без смены мест. Тактика начала и развития атаки из стандартных положений. Тактика передач начальной и завершающей стадии атаки. Тактика взаимодействия на подступах к штрафной площадке и в ее пределах. Игровые упражнения с сопротивлением противника, с применением обводки, передач и ударов по воротам.

Командные взаимодействия. Тактика быстрого нападения: переход от обороны к атаке способом быстрого нападения; осуществление прорыва обороны противника до того, как они успеют усилить и организовать действия по нейтрализации атаки; завершение атаки, т.е. создание голевой ситуации и удар по воротам. Позиционное нападение [3].

#### *Тактика защиты*

Индивидуальные действия. Основные тактические действия в обороне в соответствии с игровым амплуа. Совершенствование "закрывания" игрока, перехват и отбор мяча. Взаимостраховка.

Групповые тактические действия. Выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим действиям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры».

Командные тактические действия. Организация обороны против быстрого позиционного нападения с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу развития атаки.

*Тактика вратаря.* Выбор места при ловле мяча на выходе и перехвате; определение момента для выхода из ворот и отбор мяча; руководство игрой партнеров в обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру [12].

Учебные и тренировочные игры. Индивидуальные, групповые и командные взаимодействия при игре по избранной тактической системе.

### **1.2.2. Эффективность соревновательной деятельности в хоккее**

Высшим критерием оценки эффективности соревновательной деятельности хоккеистов служат результаты соревнований (занятое место) и степень соответствия показанных результатов модельным характеристикам соревновательной деятельности, установленным на период данных соревнований. В зависимости от масштаба и вида соревнований оценка выступления команды также производится Единой Всесоюзной Спортивной Классификацией (ЕВСК) – игрокам команды присваивается спортивный разряд или звание. Оценивается также выступление команды за определенный период времени (год, два и т.п.) суммарно в различных соревнованиях. Для этого с учетом категории соревнований и занятого места (1 - 4) разрабатывается шкала оценок,

где каждое выступление оценивается в баллах, которые в итоге суммируются. Ниже приведены критерии оценки эффективности игрока в хоккее:

#### *Эффективность нападения*

По выигранным мячам	По проигранным мячам
45 % - «5»	6 – 8 % - «5»
40 % - «4»	9 – 13 % - «4»
35 % - «3»	14 – 16 % - «3»

#### *Эффективность ударов в движении*

Выиграть и затруднить.	Чистый выигрыш
50 % - «5»	6 – 8 % - «5»
45 % - «4»	5 – 6 % - «4»
40 % - «3»	3 – 4 % - «3»

Ошибки на подаче не более 5%

#### *Эффективность передач*

Чистая передача.	Потери при передаче
75 – 80 % - «5»	3 % - «5»
65 – 70 % - «4»	5 % - «4»
55 – 65 % - «3»	7 % - «3»

#### *Эффективность удара по воротам*

«5» - удар без блока 5 %

«4» - удар с одним блоком 20 %

Ошибки при второй передаче не более 2 %

#### *Эффективность отбора*

45 – 50 % - «5»

40 – 45 % - «4»

35 – 40 % - «3»

#### *Эффективность защиты*

Защита в поле более 45 % - «5»

40 – 45 % - «4»

35 – 40 % - «3»

### **1.3. ПСИХОТЕХНИЧЕСКИЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА**

#### **1.3.1. История возникновения психотехнических игр**

Современный спорт широко заимствует методы психологического воздействия у психотерапии. Однако, будучи по природе своей лечебными, эти методы имеют ограниченную область применения. Они направлены преимущественно на подавление, нейтрализацию психологических помех, но не на развитие психических сил спортсмена. Методы, предложенные Ю. В. Пахомовым и Н.В. Цзенем, являются направлением практической психологии спорта, акцент в котором сделан именно на развитие этих сил. Психотехнические игры интересны нетрадиционностью подхода к проблемам психологической подготовки, широтой диапазона предложенных для их решения средств, а главное - отчетливой практической направленностью [26].

Термин "психотехника" не нов: он был введен в лексикон в начале 20 в. У. Штерном для обозначения любой практики воздействия на психику и управления ею. Впоследствии смысл термина несколько сместился в связи с тем, что в центре общественного внимания оказалась отрасль психотехники, занимающаяся внедрением достижений психологической науки в производство. Распространенная в 20 - 30-х г.г. трактовка психотехники как практики использования психологических тестов на профпригодность привела к тому, что вместе с дискредитировавшей себя тестологией почти полностью исчез и сам термин. Слово "психотехника" вернулось к жизни в его первоначальном значении, как искусство ориентировки в психологических явлениях и управления ими [14]. В этом смысле психотехника - устойчивая часть культуры, вкрапленная в различные

сферы человеческой деятельности, и гораздо более древняя, чем экспериментально-теоретическая психология.

Разработки Ю.В. Пахомова и Н.В. Цзена по сути по своей являются продолжением психотехнических традиций в русле проблематики современного спорта, а предложенные ими игры-упражнения - это как бы ступеньки, вводящие тренера и спортсмена в мир психотехники. Предложенные ими методы "обнажения" механизмов человеческой психики, такие, как организация условий для интенсивного самонаблюдения, специальные задания на управление психическими функциями и практика групповых обсуждений, несомненно, будут стимулировать процессы осознания и расчленения внутреннего опыта спортсмена.

Использование психотехники вырастает из необходимости творческих исканий в спорте. Сегодня вряд ли кто-либо будет оспаривать, что способность к непрерывному росту, к внутренним перестройкам и постоянному пересмотру нажитого и освоенного - одно из важнейших качеств мастера высокого класса [36]. Воспитать думающего, самостоятельно и творчески работающего спортсмена - вот задача сегодняшнего тренера. Психотехнические игры, цель которых - пробуждение и раскрепощение способностей, как нельзя лучше подходит для работы в этом направлении.

Николай Владимирович Цзен - несколько лет работал тренером-психологом в команде современного пятиборья ЦСКА. Обладая выдающимся талантом педагога и практического психолога, он за короткий срок сумел развернуть работу со спортсменами и тренерами, результаты которой не замедлили сказаться не только на уровне спортивных достижений, но и на многих сторонах жизни спортивного коллектива [39].

### **1.3.2. Краткое введение в психотехнические игры. Психологический контекст групповых занятий**



Ключевыми вопросами здесь являются мотивация членов группы, взаимоотношения ведущего с рядовыми участниками и специфика «психологического микроклимата».

Занятия в психотехнической группе наиболее осмысленны и плодотворны в тех случаях, когда участники внутренне готовы к ним. Готовность может проявляться в симптомах недовольства, ощущением бессмысленности занятий спортом, стремлении вернуть утерянную некогда увлеченность. Это могут быть также ощущение запертого в себе избытка сил и потребность искать пути их высвобождения или желание во что бы то ни стало переломить тормозящую спортивный рост привычку, черту характера. С другой стороны, ведущему необходимо найти адекватный способ включения будущих участников в занятия. В одном случае это может быть объективная информация, в другом - броский рекламный трюк, в третьем - разговор о чем-то глубоком личном. Важно, чтобы каждый смог ощутить возможную связь групповой работы со своими наболевшими вопросами. Группу можно считать готовой к психотехническим занятиям в той мере, в какой соблюдены оба указанных условия. В идеально подготовленной группе каждый участник воодушевлен реальным, жизненно оправданным желанием пойти в своем знакомстве с практической психологией несколько дальше книжного уровня [48].

Непринужденная, доброжелательная атмосфера в группе - закономерный результат и вместе с тем первостепенное условие успешной работы. Непосредственно от степени психологического комфорта в группе и раскрепощённости участников зависит их активность, глубина эмоциональной включенности в происходящее и готовность поделиться своим уникальным опытом. На определенных этапах группового развития, у участников может возникать особенно праздничное ощущение, и даже некоторая одержимость духом игры и изобретательства. Признаком рабочего настроения группы можно считать выдвижение участниками реальных, жизненно значимых проблем.

**Составы группы.** Оптимальное количество участников 6-10 человек. Как показывает опыт, именно в этом диапазоне могут проявляться особенно ярко. При дальнейшем увеличении группы происходит снижение личного вклада каждого из ее членов в совместную работу. Глубокий эмоциональный контакт между участниками становится труднодостижимым, а обсуждения слишком часто уводят в сторону. Постоянство состава участников также важное условие эффективности групповой работы. Участие в занятиях представителей особого пола или прежде не знакомых друг с другом людей динамизирует их ход; натянутость в отношениях вне группы между знакомыми друг с другом участниками, напротив, оказывает тормозящее влияние [4].

**Условия пространства и времени.** Наиболее удобное место для проведения занятий (особенно на начальных этапах работы) - замкнутое пространство комнаты, кабинета или класса; хорошая звукоизоляция и занавески на окнах также весьма желательны. Помещение для занятий по возможности должно быть освобождено от всякой лишней мебели, необходимы лишь несколько мягких кресел или стульев, на которых могли бы разместиться участники. Хорошо, если удастся настелить на пол мягкое покрытие - палас или дорожки. Временные рамки психотехнических занятий могут значительно изменяться, однако нижний предел указать можно: общая длительность сеанса, если только это не закрепление и практика уже освоенных техник, не должна быть меньше 30 минут.

**Формы организации.** Психотехнические игры могут проводиться в форме интенсивного курса, регулярных занятий или эпизодических встреч. Эти формы отличаются, прежде всего, объемом и плотностью работы. Интенсивные курсы можно организовать только в межсезонье из-за сильного их воздействия; остальные занятия могут быть полезны круглогодично.

**Интенсивный курс** характеризуется тем, что на определенное время психотехнические игры становятся основным содержанием спортсмена.

На время прекращается освоение нового материала в спортивной специализации, тренировочные нагрузки уменьшаются или становятся монотонными, не требующими больших затрат нервной энергии. Психотехнические игры проводятся ежедневно по 2 - 6 часов в течение 1-2 недель.

**Регулярные занятия** позволяют систематически и последовательно обучать спортсменов некоторым психотехническим навыкам. При этом спортивная, тренировочная работа остается на первом месте. Регулярные занятия можно проводить ежедневно по 10-30 минут или 1-2 раза в неделю по 1 -1,5 часа.

**Эпизодические встречи** - наиболее необременительная из всех форм организации психотехнических занятий. Игры происходят 1 -2 раза в месяц или реже, в зависимости от обстоятельств.

Кроме того, различаются три основные возможности: психотехнические игры как учеба (тренинг), отдых (реабилитация) и соревнование (конкурс). В реальных курсах эти три установки переплетаются, но желательно хотя бы в теории их различать, с тем, чтобы иметь возможность при необходимости выдвигать на первый план тот или иной аспект.

**Психотехнические игры как учебное мероприятие (тренинг)** предполагают освоение определенного объема знаний и умений, позволяющих достигать определенных эффектов в управлении психическими процессами. При таком подходе к занятиям необходимо по мере возможности начинать с простых упражнений и только постепенно переходить к более сложным, вносить максимальную ясность в технику исполнения каждого приема, указывать на разные способы включения выработанных навыков в спортивную практику.

Если же **психотехнические игры** используются **как форма отдыха (реабилитация)**, подход к ним должен быть совершенно другим. В этом случае на первый план выходят не здоровое понимание, а необычность, непонятность, а порой и загадочность получаемых на занятиях фактов. При реабилитационной ориентации нужно придавать упражнениям максимально непринужденный характер, сделать их забавными, смешными, дразнящее непонятными. Тогда они по-

могут не только восстановиться от тяжелых нагрузок или вернуть разбитые поражениями надежды, но и увидеть свой мир в новом ракурсе, странно, а порой и смешно.

**Психотехнические игры**, наконец, могут быть использованы как **соревнование (конкурс)**. Для этого их нужно переформулировать так, чтобы в каждом упражнении можно было выявить победителя или команду-победительницу. Либо, в случаях, когда это сделать намного труднее, предлагается оценивать исполнение упражнения группе экспертов, которые выносят свои суждения наподобие того, чтобы в каждом упражнении (игре) можно было выявить победителя [39] .

## **II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **2.1. Характеристика методов исследования**

Задачи данной работы обусловили необходимость применения широкого арсенала методов исследования, которые позволяют решить проблемы на основании комплексного подхода, что наиболее полно отвечает современным требованиям. Выбор методов, организация исследования условий исследования, проведение, а также обработка полученных данных велись в соответствии с требованиями и учетом основных принципов методологии научных исследований в области теории, методики и практики спортивной тренировки.

В процессе работы, для решения поставленных задач исследования использовались следующие методы:

1. Анализ и обобщение литературных источников
2. Педагогическое наблюдение
3. Анкетирование
4. Контрольные испытания
5. Педагогический эксперимент
6. Методы математической статистики

**1. Анализ литературных данных** включал отечественную научно-исследовательскую литературу, программно – нормативные документы, связанные с вопросами физического воспитания учащихся младших классов ДЮСШ по хоккею. Анализ литературных источников позволил составить представление о проблеме исследуемого вопроса, обобщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов, касающихся вопроса значения внимания в тренировочном и соревновательном процессах хоккеистов [12].

Данный метод применялся нами на протяжении всего периода выполнения работы. Помимо этого анализировались труды ведущих специалистов в области физического воспитания (Ашмарин Б.А., Беляев А.В., Зациорский В.М., Марков К.К.) и соответствующие программно-нормативные и инструктивные документы. В результате проведённого анализа и обобщения материалов проведённых исследований были определены задачи работы.

**2. Педагогическое наблюдение** представляет собой планомерный анализ и оценку индивидуального метода организации тренировочного процесса хоккеистов 13 - 14 лет без вмешательства исследователя в ходе этого процесса. Такое наблюдение имеет конкретный объект изучения, наличие специфических приемов регистрации явлений и фактов (условных обозначений при записях и пр.) и конечно, проверку результатов наблюдения.

**3. Анкетирование.** Специфика метода опроса состоит в том, что при его использовании источником первичной социологической информации является человек (респондент) - в нашем случае хоккеисты 13-14 лет. Примечательно, что в комплексе метода сбора социологической информации опрос наиболее популярен. Существует две разновидности опроса: анкетирование и интервьюирование. В нашей работе мы использовали первый метод [7].

**Групповой анкетный опрос** проводился нами в спортзале, раздевалках (непосредственно перед тренировкой) и занимал не более 5 минут, что представляется очень удобным. В его основе лежит совокупность предлагаемых респондентам вопросов, ответы на которые и образуют первичную информацию. Метод опроса использовался нами при изучении свойств внимания хоккеистов. Метод опроса позволил нам в максимально короткие сроки опросить большое количество людей и получить разнообразную информацию. Для определения свойств внимания хоккеистов 13 – 14 лет, мы использовали следующие методики: корректурная проба, красно-черная таблица, таблицы Шульте, Мюнсгерберга.

**4. Контрольные испытания. Челночный бег:** по команде «Марш!» испытуемый бежит до отметки 5м, касаясь рукой линии, разворачивается и бежит на исходную позицию, касается линии бежит на отметку 10м, возвращается, выполняя те же самые действия, и финиширует на отметке 15м. Бег 30м, по команде «Марш!» испытуемый выполняет максимальное ускорение до отметки 30м. Тест «Ёлочка»

**5. Педагогический эксперимент.** Педагогический эксперимент создает возможность для воспроизведения изучаемых явлений. Это основной ме-

тод исследования. Ценность его заключается в том, в том, что, условия, в которых изучается то или иное исследование, создаются экспериментатором. Или могут поэтому многократно повторяться, частично или полностью изменяться. Это позволит глубже и разностороннее познавать изучаемое явление. В качестве педагогического эксперимента мы использовали тесты, описанные выше для определения быстроты учащихся младшего школьного возраста.

**6. Методы математической статистики.** Широко применяется для обработки полученных в ходе исследования данных, их логический и математический анализ для получения вторичных результатов, т.е. факторов и выводов, вытекающих из интерпретации переработанной первичной информации. При обработке полученных результатов вычислялись следующие показатели:

а. Показатели среднего арифметического  $\bar{X}$

В работе мы использовали формулу для вычисления средней арифметической величины  $\bar{X}$  для каждой группы в отдельности:

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n}$$

где  $X_i$  – значение отдельного измерения;  $n$  – общее число измерений в группе.

б. Дисперсию по формуле:

$$s^2 = \frac{\sum x_i^2}{n-1}$$

с. Формулу для вычисления стандартной ошибки среднего арифметического значения ( $m$ ) по формуле:

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}}$$

d. Критерий Стьюдента t

Формула для определения достоверности различий с использованием t-критерия Стьюдента:

$$t = \frac{\bar{X}_a - \bar{X}_k}{\sqrt{m_a^2 + m_k^2}}$$

i. Уровень достоверности p.

## 2.2. Организация исследования

Эксперимент был проведен на базе МАОУДОД «СДЮСШОР» по хоккею с мячом г.Красноярска. Для применения методики были выбраны занимающиеся 2003-2004 года рождения. Занимающиеся были поделены на две группы, по 10 человек в каждой (контрольная и экспериментальная группы). Подбор групп осуществлялся на основе результатов показанных учащимися во время сдачи контрольных нормативов в конце 2016-2017 года. Сдача контрольных нормативов проводится два раза в год: сентябрь-май по общей физической подготовке.

Учебно-тренировочный процесс в контрольной и экспериментальной группах имел схожесть и различие признаков.

Исследование проходило в три этапа:

1-й этап (май 2017 – сентябрь 2017г) – организационный, посвященный изучению, подбору и анализу научно-методической литературы, изучению средств и методов физического воспитания хоккеистов 13- 14 лет. Изучалась



литература по возрастной физиологии. Проводился подбор контингента испытуемых, уточнение их возраста, физических показателей, уточнение проблемы и темы исследования, постановка задач работы и т.д. Анализировались программы ДЮСШ по хоккею, а также программы зарубежных и отечественных авторов (и др.) [4].

2-й этап (сентябрь 2017 – март 2018) - подготовительный, посвящен подготовке условий для проведения эксперимента. Проводились беседы с учителями, тренерами, учащимися различных районов г. Красноярска, педагогическое наблюдение за спортсменами в процессе тренировочных занятий. Было проведено предварительное исследование для определения свойств внимания по методикам: корректурная проба, красно-черная таблица, таблицы Шульте, Мюнсгерберга. Все результаты были обработаны и представлены в соответствующих таблицах. Всего принимало участие 20 хоккеистов 13 - 14 лет. Подбирались психотехнические игры.

3-й этап (январь – март 2018) – обобщающий, включает в себя обработку и обсуждение полученных данных, завершение написания выпускной квалификационной работы.

### **2.3. Результаты исследования и их обсуждение**

Мы провели эксперимент на 20 испытуемых хоккеистах 13- 14 лет, занимающихся в СДЮСШОР с целью определения физической подготовленности и свойств внимания по методикам: корректурная проба, красно-черная таблица, таблицы Шульте, Мюнсгерберга.

Итоговые результаты предварительного эксперимента представлены в табл. 3и 4

Таблица 1

Результаты физической подготовленности  
контрольной и экспериментальной групп до эксперимента

Тесты	Экспериментальная	Контрольная	Тэкспер.	Т(таб)
	X±m	X± m		
Челночный бег	8,8±0,1	9,0±0,1	0,14	2,09
30м	5,5± 0,3	5,4±0,3	0,63	2,09
Тест «Елочка»	31,8±0,3	32,0±0,3	1,12	2,09

Как видно из таблицы, уровень физической подготовки обеих групп примерно одинаковый.

Таблица 2

Результаты опроса по определению свойств внимания  
и игрового амплуа хоккеистов

Ф.И.О. испытуемого	Возраст	Объем (кол-во букв)	Кон- цен- тра- ция (кол- во оши- бок)	Устой- чи- вость X (сек)	Рас- пре- деле- ние (сек)	Пере- ключе- ние (сек)	Амплуа игрока
1. Максим	14	905	3	41,4	284	252,6	Вратарь
2. Борис	13	915	3	44,3	337	292,7	Вратарь
3. Евгений	14	860	0	30,2	381	350,8	Защитник
4. Владислав	13	840	0	37,8	302	264,2	Защитник
5. Алексей	13	895	1	29,9	194	164,1	п/защитник
6. Константин	13	880	2	41,5	214	172,5	п/защитник
7. Роман	13	925	2	30,4	279	248,6	Нападающий
8. Богдан	13	915	1	59,7	296	236,3	Нападающий
9. Михаил	13	870	1	27,3	343	315,7	Защитник
10. Евгений	13	830	1	35,4	321	285,6	Защитник
11.Петр	13	895	1	30,7	235	204,3	п/защитник
12. Андрей	13	815	0	40,5	243	202,5	п/защитник
13. Никита	13	760	0	37,5	365	327,5	Защитник
14. Владимир	14	790	1	27,1	293	265,9	Защитник
15.Максим	13	800	0	31,5	351	319,5	Защитник
16. Иван	14	980	0	34,1	368	333,9	Нападающий
17. Кирилл	13	890	2	36,7	292	255,3	п/защитник
18. Олег	13	805	1	37,4	189	151,6	п/защитник
19. Никита	13	885	1	33,6	282	248,4	Защитник
20. Никита	14	830	2	38,4	216	177,6	п/защитник

Из таблицы 2 видно, что из 20 испытуемых 3-нападающие игроки, 2-вратаря, 8 защитников и 7 полузащитников.

### Нападающие игроки

Как видно из таблицы 2, из двадцати игроков, три нападающих игрока. Важно заметить, что все нападающие имеют самые высокие показатели по тесту корректурная проба. Что свидетельствует о самом большом показателе объема внимания. Это связано с тем, что нападающим для проведения эффективной атаки необходимо видеть не только соперников и товарищей по команде, но и игровую ситуацию, мяч и место проведения атаки. Концентрация у всех нападающих в пределах нормы, но у каждого разный показатель. Это связано, скорее всего с индивидуальными особенностями игроков. Устойчивость внимания у 2х игроков в норме и только один игрок неустойчив. Также 2 нападающих имеют средние показатели по распределению и переключению внимания, и одному присущ высокий показатель. Вероятней всего этому игроку следует поменять игровое амплуа (рис. 2).

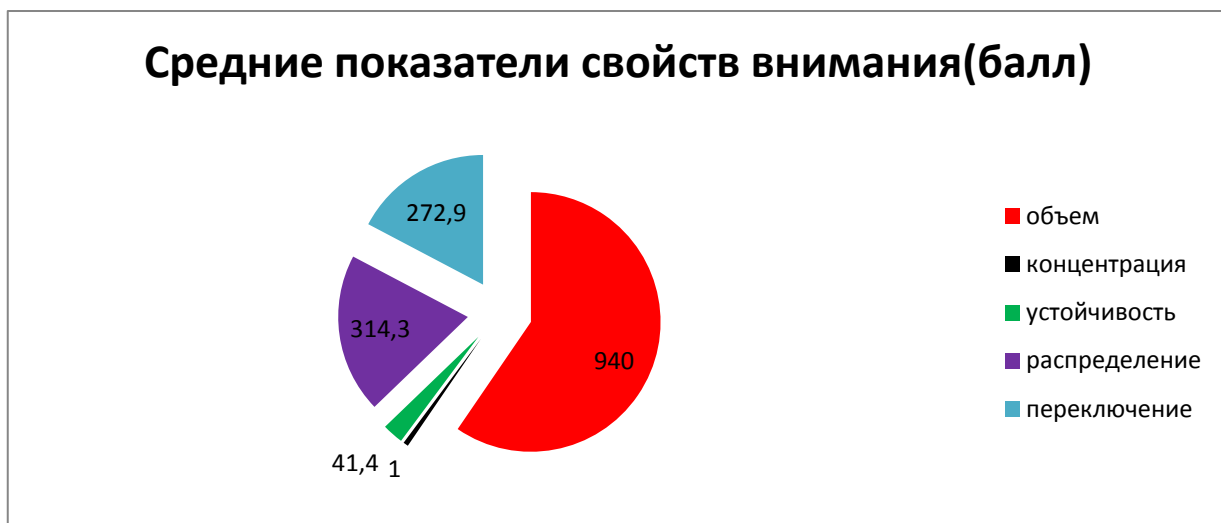


Рис. 1. Средние показатели свойств внимания нападающих игроков.

### Защитники

Продолжая рассматривать таблицу 2 нужно также отметить, что из восьми защитников шесть имеют примерно одинаковые показатели по объе-

му внимания. Они ниже, чем у нападающих игроков и полузащитников. Это связано, прежде всего, с тем, что в большинстве игровых ситуаций от них требуется контроль мяча и места нахождения противников. Это подтверждают самые высокие показатели устойчивости и концентрации внимания (четыре результата из восьми и пять показателей из восьми соответственно), остальные варьируются в пределах нормы. Что касается показателей распределения и переключения внимания, то здесь у них самые низкие показатели, связанные с особенностями их игровой функции (рис. 3).

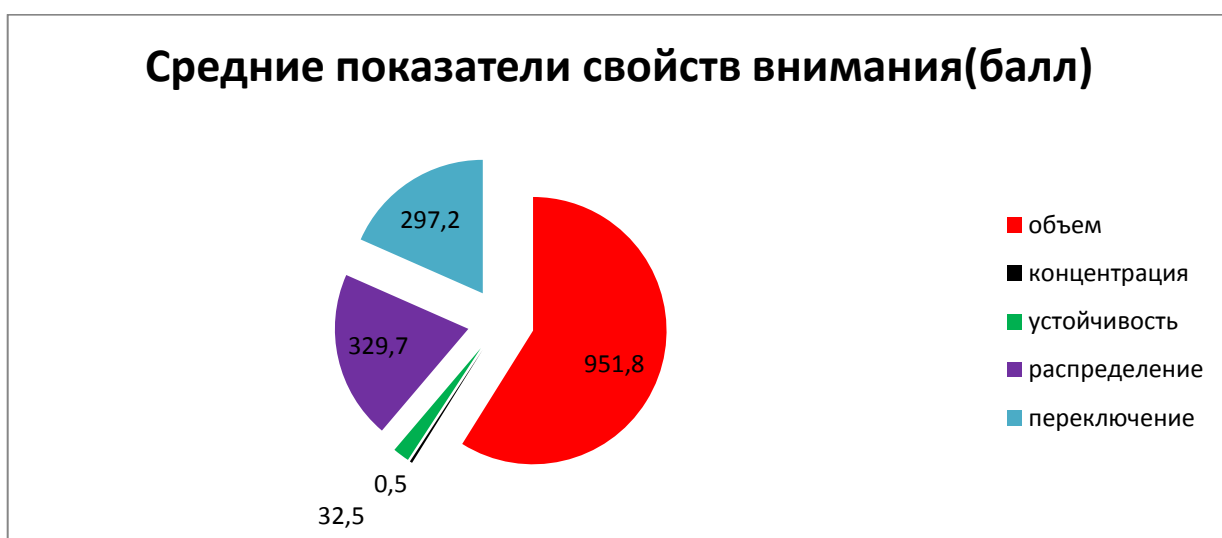


Рис. 2. Средние показатели свойств внимания защитников.

### Полузащитники

Что касается свойств внимания семи полузащитников, то исходя из представленных в таблице 2 данных, можно проследить следующую ситуацию: четыре из семи полузащитников имели третьи по величине показатели объема внимания, средние показатели концентрации внимания, за исключением одного игрока, средние показатели устойчивости внимания. Самые хорошие результаты у представителей данного амплуа в показателях распределения и переключения внимания. Это можно объяснить тем, что полузащитники являются «рабочими лошадками», по статистике имеют больше всего времени владения мячом и совершают большое количество разнообразных технических приемов (рис 4).

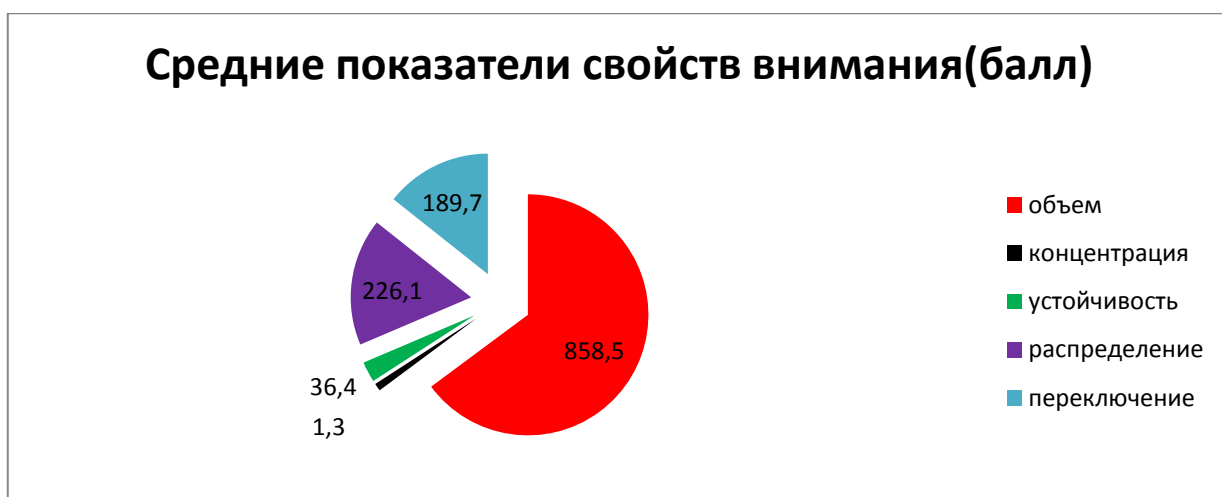


Рис. 3. Средние показатели свойств внимания полузащитников.

### Вратари

Нужно также отметить, что два вратаря имеют расхождения между собой только по показателям распределения и переключения внимания, которые, тем не менее, находятся в пределах нормы, а остальные результаты свойств у них практически совпадают. Показатели по объему внимания у них уступают только нападающим. Концентрация внимания самая низкая, в связи с тем, что очень сложно в течение 1,5 часов сохранять ее высокий уровень, контролируя все, что происходит в поле (рис.5).

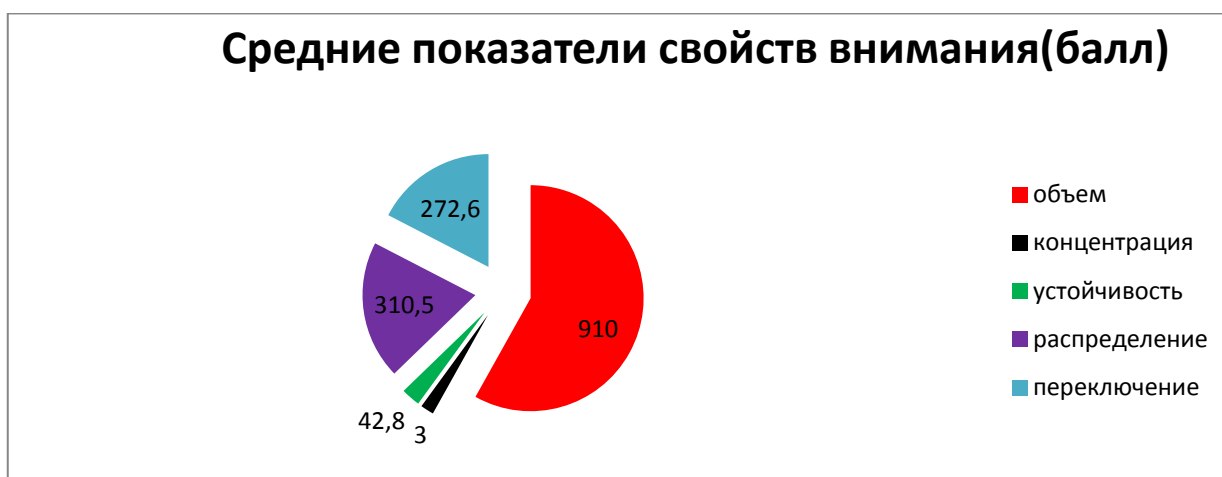


Рис. 4. Средние показатели свойств внимания вратарей.

Затем все испытуемые были поделены на две группы по 10 человек, в которых присутствовали все игровые амплуа. Одна стала контрольной, другая экспериментальной. И мы определили средние показатели всех свойств внимания до проведения эксперимента. Результаты приведены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты определения показателей свойств внимания контрольной и экспериментальной групп до эксперимента

Свойства внимания	Экспериментальная	Контрольная	Тэкспер.	Т(таб)
	X±m	X± m		
Объем	863±17,2	868,5±19,3	0,22	2,09
Концентрация	1,2±0,3	1,0±0,3	0,45	2,09
Устойчивость	33,4±1,5	39,1±2,8	1,84	2,09
Переключение	294,0±21,7	284,5±18,3	0,35	2,09
Распределение	264,6±23,0	245,0±19,8	0,68	2,09

Как видно из таблицы все показатели у обеих групп примерно одинаковые.

Таблица 4

Результаты определения показателей свойств внимания контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

Свойства внимания	Экспериментальная	Контрольная	Тэкспер.	Т(таб)
	X±m	X± m		
Объем	940,0±8,2	875,0±15,4	3,92	2,09
Концентрация	0,4±0,2	1,0±0,2	2,71	2,09
Устойчивость	30,2±0,4	38,2±0,4	16,00	2,09
Переключение	226,4±12,8	282,5±14,5	3,04	2,09
Распределение	199,5±15,8	244,7±13,4	2,29	2,09

В результате проведенного исследования и повторного тестирования были получены данные, из которых видно, что произошел прирост показате-

лей свойств внимания хоккеистов (объем, концентрация, устойчивость, переключение и распределение). Это говорит о том, что данная методика нашла эффективное применение в практике. Эффективность применения методики очевидна, это видно из полученных результатов, которые показаны в приведенной ниже таблице 5 и рис 6, в процентном соотношении

Таблица 5

Сравнение показателей контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента

Свойства внимания	КГ до	ЭГ до	КГ после	ЭГ после	Сдвиги
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	абсол. вел (КГ\ЭГ)
О	868,5±19,3	863±17,2	875,0±15,4	940,0±8,2	6,5\77,0
К	1,0±0,3	1,2±0,3	1,0±0,2	0,4±0,2	0\0,8
У	39,1±2,8	33,4±1,5	38,2±0,4	30,2±0,4	0,9\3,2
П	284,5±18,3	294,0±21,7	282,5±14,5	226,4±12,8	2,0\67,6
Р	245,0±19,8	264,6±23,0	244,7±13,4	199,5±15,8	0,3\65,1

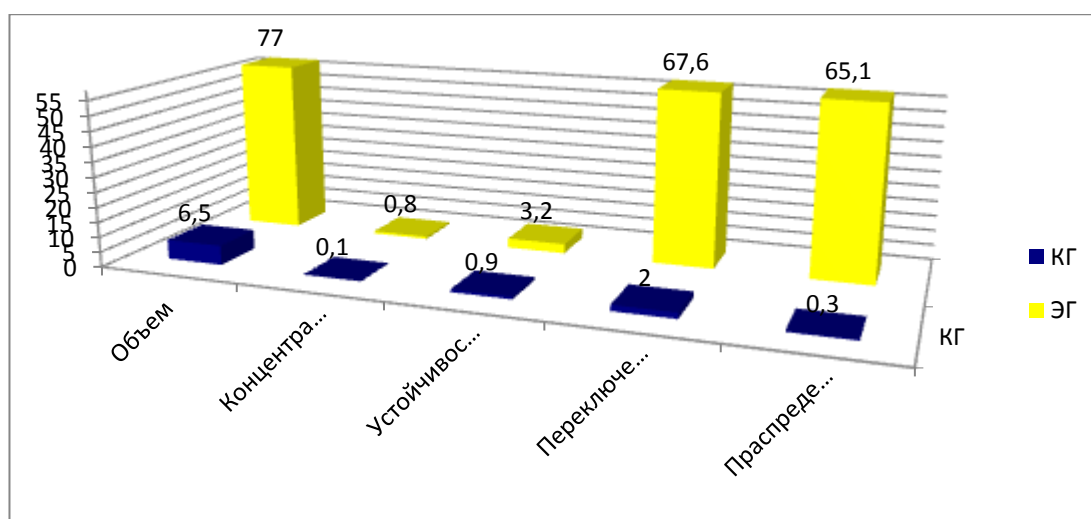


Рис.6. Сдвиги показателей тестов контрольной и экспериментальной групп к концу эксперимента (абсол.ед).

Как видно из рисунка, в экспериментальной группе произошли более существенные сдвиги всех показателей по сравнению с контрольной группой.

### Определение эффективности соревновательной деятельности хоккеистов 13-14 лет

Таблица 6

#### Выступление в соревнованиях чемпионата России (2016-2017)

№ п/п	Амплуа	Игра: Красноярск «Енисей» - Кемерово «Кузбасс» 2:3				Игра: Красноярск «Енисей» - Красногорск «Зоркий» 4:1			
		Элементы игры %				Элементы игры %			
		перед	У/повор	отбор	У/в движ	перед	У/повор	отбор	У/в движ
1.	П/защитник	35	69	-3	23	25	18	35	35
2.	Защитник	25	29	-1	38	17	13	20	54
3.	Защитник	36	32	20	34	47	0	40	56
4.	Защитник.	40	47	-9	-	23	35	0	55
5.	Защитник	24	2	38	-	-	33	75	-
6.	Напад.	45	35	18	40	50	75	25	35
7.	Напад.	48	26	22	28	79	80	44	-6
8.	П/защитник	45	12	34	-	36	44	57	15
9.	П/защитник	38	18	15	5	27	14	34	25
10.	П/защитник	34	10	17	10	19	10	14	3
11.	Вратарь	20	-	25	-	17	-	20	-

Таблица 7

#### Выступление в соревнованиях чемпионата России (2017-2018)

№ п/п	Амплуа	Игра Красноярск «Енисей» - Кемерово «Кузбасс» 9:2				Игра Красноярск «Енисей» - Красногорск «Зоркий» 5:1			
		Элементы игры %				Элементы игры %			
		перед	У/повор	отбор	У/в движ	перед	У/повор	отбор	У/в движ
1.	П/защитник	45	80	-3	30	50	78	35	35
2.	Защитник	88	45	-1	50	76	30	20	54
3.	Защитник	66	15	38	48	72	0	40	56
4.	Защитник.	70	60	-9	80	83	59	0	55



5.	Защитник	-	50	68	-	-	33	75	-
6.	Напад.	55	50	18	40	50	75	25	35
7.	Напад.	78	56	40	28	79	80	44	-6
8.	П/защитник	56	24	48	5	79	82	63	24
9.	П/защитник	45	31	25	14	35	46	40	39
10.	П/защитник	56	15	29	26	30	40	24	9
11.	Вратарь	24	-	40	-	23	-	36	-

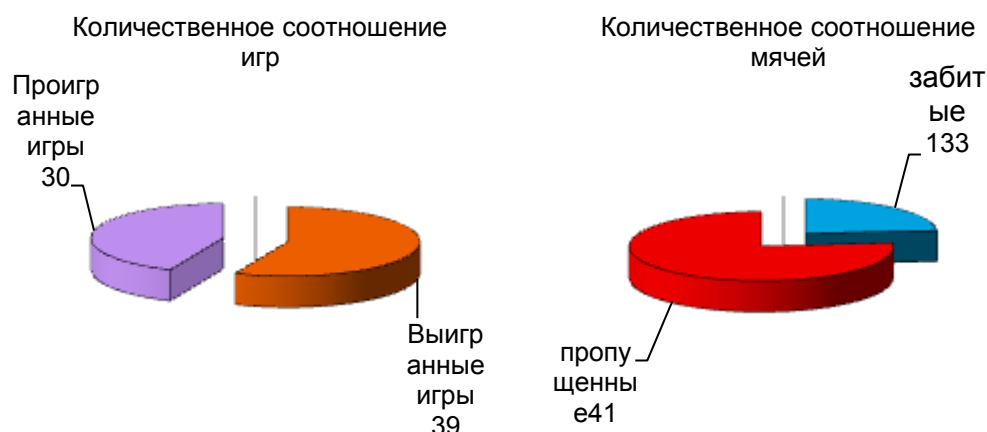


Рис.7. Количественное соотношение выигранных и проигранных мячей и игр команды до внедрения методики

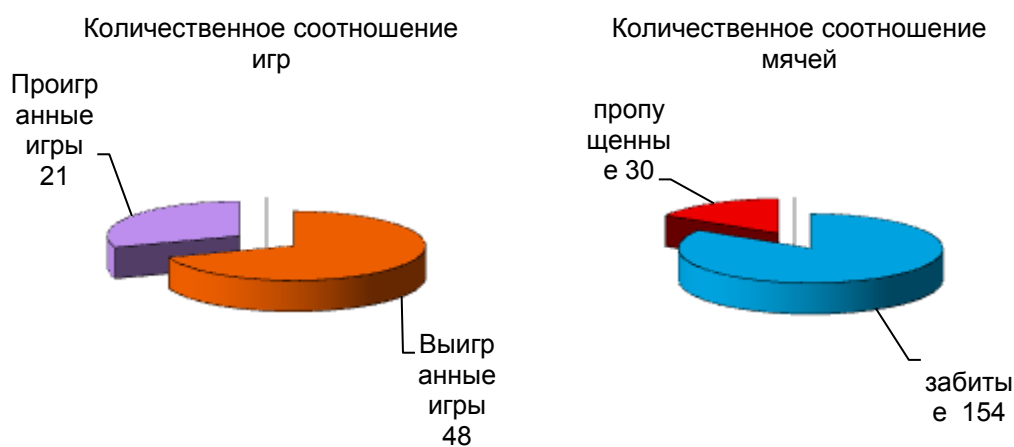


Рис.8. Количественное соотношение выигранных и проигранных мячей и игр команды после внедрения методики.

В результате выступления команды «Красноярск-Енисей» в игровом сезоне 2016-2017, количество проведенных игр было 69 (проигранных-30, выигранных-39). После внедрения нашей методики в течение игрового сезона наблюдается улучшение показателей по выигранным играм и забитым мячам (рис. 7-8)

## ВЫВОДЫ

1. В ходе литературного обзора, мы раскрыли понятие внимания и рассмотрели его виды (произвольное внимание, непроизвольное, внешнее, внутреннее), свойства (концентрация внимания, устойчивость, подвижность, переключение, распределение), определили значение внимания в спортивной деятельности.

2. С помощью анкет: Мы определили свойства внимания испытуемых различных игровых амплуа хоккеистов 13-14 лет: объем. К каждому игровому амплуа присущи различные показатели всех свойств внимания, однако есть зависимость с отдельными игровыми функциями. Так, например, все нападающие имеют самые высокие показатели объема внимания. Из восьми защитников шесть имеют примерно одинаковые показатели по объему внимания. Они ниже, чем у нападающих игроков и полузащитников. Также у них самые высокие показатели устойчивости и концентрации внимания (четыре результата из восьми и пять показателей из восьми соответственно). Четыре из семи полузащитников имели третьи по величине показатели объема внимания, средние показатели концентрации внимания, за исключением одного игрока, средние показатели устойчивости внимания. Два вратаря имеют расхождения между собой только по показателям распределения и переключения внимания, которые, тем не менее, находятся в пределах нормы, а остальные результаты свойств у них практически совпадают.

3. Эффективность внедрения психотехнических игр подтвердилась положительной динамикой результатов экспериментальной группы. Внедрение и использование психотехнических игр подтверждает предлагаемые тренировочные воздействия, направленные на развитие свойств внимания хоккеистов. Все это обеспечивает эффективность соревновательной деятельности в рамках короткого срока. Об этом свидетельствуют данные соотношения выигранных и проигранных мячей и игр до и после применения игр.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Айзенк Г. Классические IQ тесты. – М.: ЭКСМО – ПРЕСС, 2001.
2. Анкеев С.В. Психологическое тестирование. – М.: Педагогика, 2002.
3. Большой толковый психологический словарь / Сост. А. Ребер. – М.: Вече Аст, 2000.
4. Брайнет Дж. Кретти. Психология в современном спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
5. Всеволодова Ю.В. Феномен преодоления в психологической подготовке спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 1999. - № 10.
6. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: Просвещение, 1981.
7. Гайда В.К., Захаров В.П. Психологическое тестирование. – Л.: Наука, 2012.
8. Генкин А.А., Медведев В.И. Прогнозирование психофизиологических состояний. – Л.: Наука, 1973.
9. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физкультурного воспитания и спорта. – М.: Академия, 2010.
10. Гуревич К.М., Борисова Е.М. Психодиагностика: Учеб. пособие. – М.: Знание, 2007.
11. Изард Кэррол Э. Психология эмоций. – СПб.: Из-во Питер, 2009.
12. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. – М.: Просвещение, 1987.
13. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учеб. для ин-тов физич. культ. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
14. Куликов Л.В. Психологическое исследование. – СПб.: Изд-во Питер, 2005.

15. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание.: Учеб. пособие для учащихся сред. спец. учеб. заведений. - М., 1984. - 186 с.
16. Кобзаренко, Б. Г. Школа спринта : [метод. рекомендации] / Б. Г. Кобзаренко. - Минск: Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения, 2011 – 278с.
17. Коротков И.М. Подвижные игры: Метод, рекомендации для студентов/ И.М. Коротков. - М.: Физкультура и спорт, 2004.
18. Коц Я.М. Спортивная физиология. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 107 с.
19. Лезер Ф. Тренировка внимания / Под ред. Н.К. Корсаковой. – М.: Мир, 1979.
20. Лысенко В.В. Михайлина Т.М., Долгова В.Л., Жиленко В.А. Практикум по спортивной метрологии: Учеб. пособие. – Краснодар: КГАФК, 1997.
21. Лидьярт, А. Бег с Лидьярдом [Текст]: учебник/ А. Лидьярт, Г. Гилмор.- М.: Издательство «Физкультура и спорт», 2013. – 350 с.
22. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. - 239 с.
23. Марищук В.А., Блудов Ю.М. Методики психодиагностики в спорте: Учеб. пособие для студ. пед. ин-тов. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 1990.
24. Методики психодиагностики в спорте: Сб. методик на внимание и память. – М.: Просвещение, 1991.
25. Наатен Ристо. Внимание и функции мозга: Учеб. пособие / Пер. с англ. Е.Н. Соколова. – М.: Изд-во МГУ, 1998.
26. Познавательные процессы и способности в обучении / Под ред. В.Д. Шадрикова. – М.: Просвещение, 1990.
27. Познавательные процессы: Труды по психологии. – Тарту: Тартуский гос. ун-т, 1984.

28. Попов А.П. Спортивная психология: Учеб. пособие для физ-ных ин-тов. – 2-е изд. – М.: Флинта, 2009.
29. Психические состояния: Хрестоматия / Сост. Л.В. Куликов. – СПб.: Питер, 2000.
30. Психодиагностика: Сб. методик / Сост. Г.А. Попова, В.С. Попов. – Дивногорск, 2004.
31. Психодиагностика: теория и практика / Пер. с нем. Ф.Н. Талызиной. – М.: Прогресс, 1986.
32. Психологические тесты / Под ред. А.А. Карелина. М.: Владос, 2012.
33. Психология внимания и мышления: Метод. разработ. для учит. и студ. – Саратов, 1980.
34. Психология личности в трудах отечественных психологов. – СПб.: «Питер», 2000.
35. Ратников, В.П. Подвижные игры: Учеб. Пособие для студентов/ В.П. Ратников, В.Г. Яковлев. - М.: Физкультура и спорт, 1997.
36. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. - М.: Академия, 2002. - 152 с.
37. Сапин М.П., Сивоглазов В. И. Анатомия и физиология человека. - М., 2007.- 170 с.
38. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст]: учебник / Э.Я. Степаненкова.- М.: Издательство «Академия», 2006. - 368 с.
39. Теория и методика физического воспитания [Текст]: учебник / под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. – М.: Физкультура и спорт, 2008.- 219 с.
40. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. — М.: Физкультура и спорт, 1978. - 170 с.
41. Физиология человека: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Под ред. Н. В. Зимкина. - М., 2015. - 308 с.
42. Физическая культура студента: Учебник /Под ред. В.И. Ильинича.: Гардарики, 2011. - 448 с.

43. Физическое воспитание: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. -М., 1994.-288 с.
44. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2010. - 480 с.
45. Хоровец, С.С. Психофизиологические аспекты подготовки спринтеров 14-16 лет на специально-подготовительном этапе тренировочного процесса / С.С. Хоровец // Вестник ЮУрГУ. – 2009. - №7. – С. 111-113.
46. Хорст Зиверт. Тестирование личности / Пер. В.А. Лаврентьева. – М.: Нолидж, 1997.
47. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту: В 6 т. - М., 2013.-396 с.
48. Энциклопедия психологических тестов / Сост. Л.З. Москвина. – Саратов: Научная книга, 1996.
49. Яковлев В. Г. Игры для детей. - М.: Физкультура и спорт, 1995.-308 с.

\

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

## **МЕТОДИКА "КОРРЕКТУРНАЯ ПРОБА" (буквенный вариант)**

Обследуемым предъявляется бланк с различными буквами в количестве 40 рядов по 40 букв в каждом. Испытуемые должны в каждом ряду вычеркивать определенную букву, которая стоит первой. Работа проводится на время с требованием максимальной точности. Время 5 мин.

Инструкция: "На бланке с буквами отчеркните первый ряд букв. Ваша задача заключается в том, чтобы просматривая ряды букв слева направо, вычеркивать такие же буквы, как и первые. Работать надо быстро и точно. Время работы - 5 минут.

Пример:

Е К Р Н С О А Р В Н Е С А Р К В Р Е

Объем внимания оценивается по количеству просмотренных букв, концентрация - по количеству сделанных ошибок. Таким образом, по предоставленной методике оцениваются 2 показателя.

Норма объема внимания - 850 знаков и выше, концентрация внимания - 5 ошибок и менее. Методика используется в группе и индивидуально.



## Стимульный материал к тесту "Корректирующая проба"

(в масштабе 1:2)

АКСНБЕАНЕРКВСОАЕНВРАКОЕСАНРКВНЕОРАКСВОЕСОВРКАНВСБЕН  
ВКСОАНЕОСВНЕРКОСЕРВКОАНКСАКАНЕОСВРЕНКСОЕНВРКСРЕСВМ  
ЕСКАОЕНСВКРАЕОВРЕСОАКВНЕСАКВРЕНСОАКВРЕНСОКВРАНЕОКРВН  
АШСАКРВОСАРНЕАОСКВНАРЕНСОКВРЕАОКСНВРАКСОЕ  
ВОЕСНАРКВОКРАНВОЕСВНЕАРОКВНЕСАОКРЕСАВКНЕНРАЕРСКВОСЕ  
РВОСАНОВРКАСОАРНЕОРЕСВОЕРВОСКВНЕРАОСЕНВСНРЛЕОКСАНРА  
ЕСВРНВКСНАОЕРСНВКАОВСНВРКОВНВАНЕСВНОКЛНРАЕОСБРВОАНС  
КОКРСЕНАОВКСЕАВНЕСКРАОВКСЕОКСВНРАКОКРЕСВКОЕНСКОСНАКВНА  
ЕСЕРВНСКОАЕНСОВНРВКОСНВАКОВНСАЕВКРЕНРЕСНАКОКАЕРВСАРКВОСНЕ  
РАНСЕОВРАКВОАСВКРАСКОВРАКНСОКРЕНГРСЕАОКСАКРНРАКАЕРК  
НОСКОБОВСКОАЕОЕРКОСКВНАКВОВСОБЛСНВСРНАКВНЕОСЕАВКРНВС  
НВКАСВКАНАКРНЕОКОВСНВОВРСЕРВНРКСРВНЕАРАНЕРВОАЕСЕР  
АНВРВОАРНВСАРВЕРНЕАЕОРНАСРВКОВРАЕОСЕОВНАЕНЕОВСКОВРН  
АКСЕРВКОСКАОЕНРВОСКРЕНАЕОНАКВСОВКАРЕСНАОВКОАОВНРВНСР  
ЕАОКРЕНСРЕАКВСЕОКРАНСКВАНЕОВНРСКАОРЕСВНАОЕСВОКРНКРК  
РАЕРКОАСАРВНАЕОСКРВКОКРАНАОЕСКОЕРНВКАРСВНРВНСЕОКРАН  
ЕСВНКРАНВЕРАКОКСОВРНАЕАСВКЛНОСЕНВРАКРЕОСОВРАОЕСЕАНЕ  
СВКРЕАКСВНОЕНЕОСВНЕОРКАКСВНЕОКРОКАНЕОСРНЕСВНРКОВКОАРЕОВ  
ОКСНВКАЕРВОСНЕАКАСНВОЕНСВНЕОВКРАНРЕСКОАНВРКАНВСОЕРАНВОС  
АРКВНСОЕОКНБКРВСЕНРКАЕСВОКАРЕОКВНАРЕСКВНЕОСАРНЛКРН  
САОЕРКОСНВКОЕРВОСКЯЕРЙСОАНВРКВНЕНРАКСРНВКОСНЕАКВСОА  
КНСКВОАСНЕВОНСКВРНАОЕНСОАЙСОАКВРНСАОЕРСКОЕНАРНВОСК  
АОКРНСЕОВСЕНВЕКРНСОАРВНЕСАРКВРНСЕНВРАКВСЕОКАЕРКОВНЕ  
АСОЕНРВКСЕРВНАОЕАСКРЕНВКСОАРЕОКСЕРНЕАРВСКВНСОКРВНВО  
СКВНРВОКРАСВОЕРНРКВНРКАСОВНАОКРВАКРНЕСОКАРКВОАСРЕО  
КРАНВРЕОКНВКОЕСАНЕОВРКОАСНАКОКВОСВРКВНЕРАКСВНЕОКРЕАСОКРВОВ  
НССЕОВНАРКОСВНЕРАНРОАСОКРВАОСВРКАКРЕРКОЕСВНАЕРВКСОЕНРАКРСЕАК  
ОВОЕНСАНРВОСЕНВОКНВРАЕСНАКВОЕРБНСАКВОАЕРКСЕНРАКРВСА  
БОВНЕСРКВООКРЕСОАНЕРВНЕСКАОРВРКОСАРКВСКАКРЕСВНАКРБСВКОАНРВСКОЕ  
РЧАКВСНЕРАЕОВРНАКВСНВОБРАЕОКВРАСНРКОЕАСОВРЕСКОАНЕСНВСКАЕО  
РНАКБРНСОКВ

## МЕТОДИКА ГОРБОВА "КРАСНО-ЧЕРНАЯ ТАБЛИЦА»

Методика предназначена для оценки распределения и переключения внимания. Обследуемые должны находить на предложенной им таблице красные и черные числа попеременно и записывать только буквы, соответствующие этим числам, причем красные числа нужно находить в убывающем порядке, а черные - в возрастающем. Обследуемым зачитывается соответствующая инструкция, причем у детей и взрослых процедура анкетирования, совсем разная. Исследование проводится с помощью специальных бланков, на которых 25 красных и 24 черных числа.

Детский вариант красно-черной таблицы можно использовать после того, как испытуемому были предложены таблицы Шульте, поскольку это дает возможность сравнить результаты двух методик между собой. Инструкция к детскому варианту: "На этой таблице красные числа от 1 до 24 и черные числа от 1 до 25 расположены не по порядку. Ты должен показывать и называть черные Числа в возрастающем порядке, а красные - в убывающем одновременно, по очереди: 1 - черное, 24 - красное, 2 - черное 23 - красное и так далее".

Время выполнения задания фиксируется при помощи секундомера. Для сравнения берется среднее время выполнения заданий в методике Шульте и зафиксированное время работы с таблицей Горбова. Разница между двумя временными показателями будет временем переключения внимания.

### Стимульный материал к тесту "Красно-черная таблица" (в масштабе 1:2)

*Примечание:* заштрихованные квадраты соответствуют красному цвету символов.

8-к	24-у	13-м	7-ф	22-б	12-и	5-б
8-І	14-ф	14-р	17-ш	15-д	6-г	3-е
19-к	3-к	18-ч	23-к	16-р	18-І	17-р
21-р	13-а	1-р	22-ш	11-р	23-г	20-г
5-м	10-с	4-ф	25-р	21-ц	2-т	19-ж

12-ж	6-б	16-у	20-м	4-с	10-б	9-а
2-н	7-н	11-л	15-у	9-к	24-н	1-в

Приложение С

### Методика « Таблицы Шульте»

Модифицированный вербальный тест «Методика Шульте» для измерения устойчивости внимания и динамики работоспособности. Используется для обследования лиц разных возрастов. Испытуемому поочередно предлагается пять таблиц, на которых в произвольном порядке расположены числа от 1 до 25 (табл. 1-5). 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.

Данная методика используется для исследования скорости ориентировочно-поисковых движений взора.

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

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

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

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

## Приложение D

### **Упражнение «Пальцы»**

Участникам группы удобно расположиться в креслах или на стульях, образуя круг. Переплести пальцы положенных на колени рук, оставив большие пальцы свободными. По команде «Начали!» медленно вращать большие пальцы один вокруг другого с постоянной скоростью и в одном направлении, следя за тем, чтобы они не касались друг друга. Сосредоточить внимание на этом движении. По команде «Стоп!» прекратить упражнение. Длительность 5-15 минут.

### **Упражнение «Фокусировка»**

Участвующие в этом упражнении удобно располагаются в креслах. Глаза открыты или закрыты. По команде ведущего «Тело!» участники сосредотачивают внимание на своем теле, по команде «Рука!» - на правой руке. Затем идет последовательное сосредоточение на кисти правой руки - по команде «Кисть!», на указательном пальце правой руки - по команде «Палец!» и, наконец, на кончике пальца - по команде «Кончик пальца!». Команды подаются с интервалом 10-120 секунд.

### **Упражнение «Селектор»**

Выбирается один из участников игры - «приемник». Остальная группа - «передатчики» - занята тем, что каждый считает вслух от разных чисел и в разных направлениях. «Приемник» держит в руке жезл и молча слушает.

Он должен поочередно настроиться на каждый «передатчик». Если ему слишком сложно услышать тот или иной «передатчик», он может повелительным жестом заставить его говорить громче. Если же ему слишком легко, он может убавить звук. После того как «приемник» достаточно поработает, он передает жезл своему соседу, а сам становится «передатчиком». В ходе игры жезл совершает полный круг.

### **Упражнение «Хромая обезьяна»**

Участники располагаются удобно в достаточно тихой комнате. Ведущий, овладевая вниманием, говорит приблизительно следующее: «Сейчас я попрошу вас выполнить одно психотехническое упражнение. Задание, которое я вам дам, необходимо будет выполнять от моей команды «Начали!» до команды «Стоп!». Если вы по какой-либо причине нарушите мою инструкцию, подайте сигнал - хлопните в ладоши. (Ведущий хлопает в ладоши). Итак, если вы отвлеклись, обязательно хлопните и продолжаете работать. Все понятно? Закройте глаза... Внимание, даю задание: не думать о хромо́й обезьяне. Начали! (Проходит 30-120 секунд под «жидкие аплодисменты».) Стоп!»

### **Упражнение «Заблудившийся рассказчик»**

Участники рассаживаются в круг. Ведущий назначает тему разговора. Один из участников начинает развивать ее, а затем, следуя за случайными ассоциациями, уводит разговор в сторону. Он перескакивает с одной темы на другую, затем на третью, стремиться как можно лучше «запутать» свое повествование. Затем говорящий жестом передает слово другому участнику. Слово может быть передано любому, поэтому за ходом игры следят все. Тот, на кого упал выбор, должен «распутать» разговор, то есть кратко пройти по всем ассоциативным переключениям своего предшественника в обратном порядке - от конца к началу. Он возвращается к исходной, предложенной ведущим теме. Затем сам «запутывает» разговор, передает слово кому-то другому, и далее.

### **Упражнение « Палач»**

Группа разбивается на пары. Первый в паре - «внимательный» - сосредотачивается на каком-либо объекте и в случае отвлечения своего внимания сигнализирует об этом поднятием руки. Второй в паре - «палач» - сидит сзади «внимательного» и по сигналу отвлечений наказывает его ударом ладони по плечу или бедру. До начала упражнения необходимо подобрать силу «наказания». Для этого «палач» наносит удары разной силы, а «внимательный» выбирает наиболее подходящий. Сила удара подбирается так, чтобы быть достаточной для стимуляции сосредоточения, но не слишком большой, чтобы не нарушить внутреннюю работу. После того как каждая пара убедится в безотказной работе системы «отвлечение - наказание», группа приступает к тренировкам. Инструктор называет объект сосредоточения, дает сигнал «Начали!» и через некоторое время (1-10 минут) — «Стоп!».

#### **Упражнение «Лентяй и труженик»**

Участникам удобно расположиться в креслах. Расслабить мышцы лба, брови, губы, слегка приоткрыть рот. Достичь расслабления мышц лица, придав ему сонное выражение. По команде «Начали!» участники приступают к выполнению одного из упражнений на внимание (больше всего подходят упражнения «Пальцы» и «Фокусировка»), сохраняя при этом расслабленность мышц лица. Работа продолжается до тех пор. Пока не последует команда «Стоп!». После этого упражнение повторить, предварительно нахмутив брови, крепко сжав губы, стиснув челюсти. Сохранять напряжение лица в течение всего времени работы.

#### **Упражнение «Дыхание»**

Удобно устроиться в креслах или на стульях, расставленных по окружности. Расслабиться и закрыть глаза. По команде «Начали! Мягко следить за дыханием. Не управлять дыханием и не нарушать его естественный рисунок. Через 5-15 минут по команде «Стоп!» прекратить упражнение. Перейти к обсуждению.

#### **Упражнение «Сверхвнимание»**

Участники разбиваются на две группы: «мешающие» и внимательные». «Внимательные» расставляются ведущим по периметру зала лицом к центру и получают отличительные знаки (нарукавные повязки, косынки или шапочки). Им дается инструкция: «Ваша задача - изобразить, сыграть, словно актер, войти в роль человека, полностью Сосредоточенного на какой-то внутренней работе и не замечающего окружающего (ведущий показывает выражение лица человека с пустым, отсутствующим взглядом). Вы должны вжиться в эту роль и, стоя с открытыми глазами и не закрывая ушей, не замечая того, что делают другие. Чтобы вам было легче справиться с заданием, попытайтесь ярко представить себе, будто вы смотрите увлекательный кинофильм или участвуете в опасном путешествии. Будьте последовательны в своей роли: когда закончится упражнение (то есть после моей команды «Стоп!») и вас будут спрашивать, утверждайте и убеждайте других в том, что вы действительно были полностью поглощены своими мыслями и ничего не видели и не слышали. Ясно? «Мешающие» получают задание во время упражнения. Упражнение длится 5-15 минут. За это время ведущий вместе с «мешающими» организует серию провокационных действий. При этом ведущий следит за тем, чтобы действия «мешающих» не оказались слишком эффективными. Он запрещает касаться «внимательных» и в критические моменты помогает им удержаться в своей роли. Затем следует команда «Стоп!», начинается обсуждение.

### **Упражнение «Карусель»**

Группа разбивается на две равные части. «Концентрирующиеся» рассаживаются в круг и готовятся к полной концентрации на задании. Задание может заключаться в мысленном решении задачи, заучивании стихотворения, концентрации на мысленном образе, на одной из частей тела и т.д. «Мешающие становятся лицом к «концентрирующимся» - каждый напротив своей «Жертвы». По команде «Начали!» «концентрирующиеся» приступают к заданию, а «мешающие» начинают мешать им (в пределах, оговоренных ведущим). По хлопку ведущего «мешающие» сдвигаются на од-



ного человека вправо так, чтобы каждый из них сменил свою «жертву», и игра продолжается дальше. После нескольких «поворотов» ведущий останавливает «Карусель». Все переходят к обсуждению.

### **Упражнение «Полевые тренировки»**

Каждый участник выбирает себе сам или по подсказке инструктора некоторое задание, на котором он будет сосредоточен во время упражнения. Он должен продемонстрировать столь же высокую степень концентрации, что и в игре – упражнении «Сверхвнимание». Затем группу выводят из помещения для занятий. Участников расставляют по одному и каждому дают команду «Начали!». Расставив всех участников ведущий обходит «посты» и пытается помешать, привлекая к этому посторонних людей, прося их выведать у тренирующихся, который час, предложить им уйти и прочее. Работа длится 5-15 минут. Затем ведущий подходит к каждому, останавливает работу командой «Стоп», собирает группу и возвращает её в зал для занятий. Следует обсуждение.

**Методика использования психотехнических игр в ЭГ**

В ходе первого этапа исследования мы установили, что значение внимания в хоккее очень велико. Особенно важны такие свойства внимания, как объем, интенсивность, устойчивость, распределение и переключение. Ознакомившись с методикой психотехнических игр-упражнений, мы сделали вывод, что психотехнические игры-упражнения могут быть использованы, как средство развития внимания хоккеистов.

Нашу программу мы разделили на 2 части. Первая часть - вводная, направлена на ознакомление и разучивание психотехнических игр и упражнений. Эта часть самая интенсивная. Она рассчитана на время отдыха учащихся в спортивно-оздоровительном лагере. Условия пребывания и режим дня спортсменов в лагере позволяет нам организовать психотехнические занятия ежедневно. Первая часть включает в себя 18 занятий и предусматривает их проведение в первую половину дня (в 11 -12 часов). Вторая часть - основная, направлена на закрепление разученных игр и упражнений, совершенствование техники и тактики психотехнических игр и упражнений. Она более продолжительная (20 занятий), но менее интенсивная, так как психотехнические занятия будут проходить два раза в неделю в конце тренировки.

Последнее 20-ое занятие посвящено подготовке к следующей части нашей методики. На ней ребята делятся своими впечатлениями, новыми открытиями, приемами психотехники. Третья часть – 4 занятия.

Учебный год начинаются с 1 сентября. Программный материал выдается в форме учебно-тренировочных занятий, участия в соревнованиях и летнего оздоровительного отдыха. Длительность учебно-тренировочного занятия 3 академических часа (45 минут). Учащиеся спортивной школы принимают участие в соревнованиях различного ранга согласно Календарному плану или плану спортивно-массовых мероприятий СДЮШОР. Спортивно-оздоровительный отдых организуется во время летних каникул школьников, его длительность 20 дней.

Посетив занятия разных тренеров-преподавателей, изучив условия их работы, при проведении учебно-тренировочных занятий, мы выяснили, что 7 из 12 групп располагают дополнительными помещениями, которые можно было бы использовать для психотехнических занятий, большинство групп имеет 80 % посещаемость, для учащихся в учебно-тренировочных группах третьего года обучения характерно желание продолжить тренировку.

На третьем этапе мы провели анализ полученных данных на первом и втором этапе и разработали методику по применению психотехнических игр-упражнений.

Как педагогический процесс методика использования психотехнических игр и упражнений построена на основе дидактических принципов: систематичности, последовательности, доступности, прогрессивности и вариативности. Продолжительность всего курса пять месяцев (с августа по декабрь). При составлении программы психотехнических занятий, критериями отбора игр и упражнений для нас стали доступность, простота, безопасность и отсутствие каких-либо дополнительных приспособлений.

Упражнение «Муха», в котором требуется доска с расчерченным на ней девятиклеточным игровым полем 3 x 3 и небольшая присоска, было решено в программу не включать. Упражнение «Инфракрасные лучи», где

применяется нагретый утюг, тоже было исключено. Таким образом, из 13 предложенных, мы отобрали 11 упражнений. Для того чтобы у детей не пропал интерес к занятиям, мы ввели такие понятия как «любимая игра» и «новая игра». Любимая игра подразумевает проведение психотехнического занятия в содержание, которого входит наиболее понравившаяся занимающимся игра из ряда уже изученных игр-упражнений.

Новая игра - это ранее изученная игра, в содержание которой сами занимающиеся внесли какое-либо изменение. Причем нововведение должно делать игру более интересной и занимательной.

### **Практические рекомендации**

1. Для определения и развития свойств внимания хоккеистов 13-14 лет (объем, концентрацию, устойчивость, распределение и переключение) целесообразно использовать анкеты: корректурная проба, красно-черная таблица, таблицы Шульте, Мюнсгерберга. Знание этих психологических особенностей позволит корректировать тренировочный процесс, а так же применять индивидуальные упражнения на совершенствование выполнения тех или иных технических приемов в зависимости от игрового амплуа спортсменов.

2. Выполнение психотехнических игр рекомендуют включать в последние 15-20 минут тренировки после нагрузки. Это позволит влиять и улучшать показатели свойств внимания. Обучение психотехническим играм должно идти без отрыва от тренировочного процесса и осуществляться на учебно-тренировочных сборах, в свободное от тренировок время.

3. При организации психотехнических игр в рамках учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать возрастные морфо-функциональные особенности хоккеистов и использовать все имеющиеся возможности для текущего контроля их состояния и хода проведения.

На основании анализа влияния свойств внимания на эффективность соревновательной деятельности хоккеистов 13-14 лет, необходимо разграничивать методику подготовки к соревнованиям игроков различных игровых амплуа, вносить своевременные коррективы в тренировочный и соревновательный процессы.

Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра медико-биологических основ физической культуры и  
оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
В.И.Колмаков

  
«14» июня 2018 г.

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

49.03.01 Физическая культура

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПСИХОТЕХНИЧЕСКИХ ИГР В  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ К  
СОРЕВНОВАНИЯМ С УЧЁТОМ СВОЙСТВ ВНИМАНИЯ**

Научный руководитель  канд.биол.наук. Н.Н.Демидко

Выпускник  П.А.Плешивцев

Нормоконтролер  О.В.Соломатова

Красноярск 2018