

СЛИНКИНА Н. Е.

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СВОЙСТВ ВНИМАНИЯ БАСКЕТБОЛИСТОК 12-14-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос о значении внимания и его свойств в подготовке юных баскетболисток. Дана краткая характеристика экспериментальной методики развития свойств внимания в учебно-тренировочном процессе спортсменок. Приведены результаты педагогического эксперимента по оценке таких свойств внимания как концентрация, объем, избирательность, произвольность, распределение и переключение. Получены результаты исследования свойств внимания, включая итоги соревнований, свидетельствующие об эффективности применения специальных комплексов упражнений, направленных на развитие внимания.

Ключевые слова. Внимание, свойства внимания, юный баскетболист, результативность соревновательной деятельности.

SLINKINA N. E.

AN INVESTIGATION OF THE EFFICITNCY OF DEVELOPMENT METHODS OF THE PROPERTIES OF ATTENTION AMONG WOMAN'S BASKETBALL PLAYERS AGED 12-14

Abstract. This article considers the question of the meaning of attention and its properties in preparation of young woman's basketball players. The brief characteristics of the experimental method of development of the properties of attention in the training process of the athletes is given. The results of the pedagogical experiment on estimation of the properties of attention such as concentration, volume, selectivity, arbitrariness, distribution and switching are shown. Investigation results, including competition results, indicating the effectiveness of special complexes of exercises for development of the properties of attention are obtained.

Keywords: attention, properties of attention, young basketball player, effectiveness of competitive activity.

Введение. Специфика спорта высших достижений требует постоянного поиска все более новых эффективных средств и методов тренировки. В теории и практике спорта остается недостаточно исследованной проблема развития внимания в баскетболе, связанная с закономерностями формирования технического мастерства, игровой практики. Специфика баскетбола требует развития всех свойств внимания, что приводит к повышению эффективности выступления спортсменов на соревнованиях.

Деятельность в спортивных играх, и в баскетболе в частности, протекает в экстремальных условиях, при жестком лимите времени. Отличительными особенностями соревновательной деятельности в спортивных играх является ее ситуационный характер, динамичность, постоянная сменяемость техники и тактики, точность и быстрота принятия решений, быстрое реагирование на основе своевременного прогноза изменения обстановки на площадке, выполнения игровых действий в условиях противоборства с соперниками (Е. П. Ильин, 2011; А. В. Родионов, 2004; С. Е. Шутова, 2000).

В баскетболе важность объема внимания заключается в том, что игрок должен в игровой ситуации воспринимать несколько объектов: расположение своих игроков и противников; умение распределять внимание важно при составлении плана предстоящих действий, когда игрок должен направить свое внимание на действия партнеров, полете мяча, положение защитника; концентрация внимания важна при вступлении в борьбу за мяч (В. З. Бабушкин, 1971). Длительность игры, разнообразие тактических ситуаций требуют также и высокой устойчивости внимания, сохранения способности к эффективной мобилизации его на протяжении всего матча, способности противостоять различным отвлечениям.

Уровень развития внимания и его свойств имеет большую значимость для всех видов подготовленности баскетболистов, особую значимость имеет на протяжении этапа начальной подготовки и этапа начальной спортивной специализации, что в своих работах показывают такие исследователи как В. З. Бабушкин (1986), М. С. Бриль (1986), Е. Р. Яхонтов (1987), С. Е. Шутова (2000), Т. Г. Артеменко (2009) и другие.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать специальные комплексы упражнений, направленные на развитие свойств внимания юных баскетболисток.

В работе использовались такие методы исследования как анализ научной и учебно-методической литературы; метод педагогического наблюдения, педагогический эксперимент; психологическое тестирование (Корректирующая проба (объем и концентрация внимания), методика Мюнстерберга (избирательность внимания), методика «Красно-черная таблица» (распределение и переключение внимания), методика «Расстановка чисел» (произвольность внимания); анализ и обсуждение результатов исследования.

Методика. Основной экспериментальной базой исследования является МБУДОД СДЮСШОР № 8 по баскетболу города Челябинска. В эксперименте принимали участие две группы баскетболисток 12-14-летнего возраста (УТГ первого и второго годов обучения), которые составили контрольную и экспериментальную группы, по 15 человек в каждой, имеющие I-III юношеские разряды.

Учебно-тренировочные занятия в экспериментальной группе проводятся пять раз в неделю, продолжительность одного занятия 135 минут. Для баскетболисток экспериментальной группы были разработаны специальные комплексы упражнений, направленные на развитие внимания и его свойств. Упражнения, включены в подготовительную, основную и заключительную части тренировочного занятия, структура учебно-тренировочного процесса баскетболисток не нарушалась. Специальные комплексы упражнений подбирались с учетом поставленных на тренировке задач. В контрольной группе занятия проводятся по программе СДЮСШОР. Всего было проведено 58 занятий. Разработанный комплекс включает в себя: ускорения, прыжки, многократное выполнение технического приема без потерь мяча, различные повороты в движении, вращения на месте, броски, ловли и передачи мяча, ведение в усложненных условиях. Для тренировки распределения, переключения и объема внимания в занятия включены различные упражнения с несколькими мячами и всевозможными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с одного объекта на другой, а также умение выделять наиболее важные объекты или действия. Для тренировки концентрации, произвольности и избирательности внимания использовались упражнения с разными мячами по весу и цвету, сосредоточение на конкретном элементе или действии партнера.

Результаты исследования. Проведенные психологические методики, педагогические наблюдения позволили получить данные о состоянии внимания и его свойств до эксперимента и через три месяца, после соревнований (таблица 1).

В тесте на изучение объема внимания обнаружен невысокий прирост показателей, лишь на 0,2% в экспериментальной группе (ЭГ) выше, чем в контрольной (КГ). По всей вероятности, это наиболее сложно тренируемое свойство внимания и для его развития необходимо включить в методику упражнения, разнообразные задания практического и теоретического характера. Баскетболистам крайне важно такое свойство внимания как объем, поскольку в процессе игровых действий им приходится одновременно воспринимать большое количество объектов. Причем спортсмен воспринимает в этих объектах малейшие детали, например отдельные элементы движения противника, его взгляд и т.д., что позволяет ему быстро и правильно организовать свои действия.

Таблица 1. Оценка уровня развития свойств внимания у баскетболисток 12-14-летнего возраста до (в начале педагогического эксперимента) и после соревнований (в середине эксперимента, через три месяца)

Свойство внимания	Группа	Начало эксперимента а $X_1 \pm m$	Середина эксперимента (после соревнований) $X_2 \pm m$	t	p	W, %
Объем внимания	ЭГ	836,6±4,62	838,8±2,62	0,338	>0,05	0,3
	КГ	833,85±2,90	834,9±1,75			0,1
Концентрация внимания	ЭГ	10,15±1,73	8,30±1,15	0,157	>0,05	17,8
	КГ	10 ±1,957	8,75±1,75			12,5
Избирательность внимания	ЭГ	19±1,16	22±1,14	0,29	>0,05	15,8
	КГ	18,75±1,74	20,55±1,10			9,6
Произвольность внимания	ЭГ	18,7±2,50	21,0±1,90	0,098	>0,05	12,3
	КГ	19,0±2,91	20,75±2,10			9,2
Распределение и переключение	ЭГ	6,1±1,19	7,2±0,95	2,87	<0,05	18,0
	КГ	6,0±1,43	6,9±1,23			15,0

Прирост в тестах на изучение концентрации и избирательности внимания в ЭГ выше (17,8%; 15,8%), чем в КГ (12,5%; 9,6%). Это говорит о том, что у волейболисток ЭГ способность удержания внимания на каком-либо объекте и способность выделения из окружения и ситуации значимых объектов, находиться на должном уровне и поддается развитию за счет использования упражнений с несколькими мячами, мячами разного веса и цвета. В соревновательной деятельности это проявилось тем, что игроки стали давать более точные передачи, выбирали способ и вид передачи в зависимости от обстановки, более целесообразно выбирали место и партнера для выполнения передачи.

Произвольность внимания в ЭГ также оказалась выше, чем в КГ на 3,1%, прирост составил 12,3% и 9,2% соответственно, однако отличия не являются статистически значимыми. Прирост говорит о наличии у баскетболисток умения направлять свое внимание и удерживать его на необходимых в данный момент предметах и явлениях (взаимодействие с партнерами по команде, контроль положения и перемещения соперников, точность исполнения технического приема).

Наибольший прирост наблюдается в тесте на распределение и переключение внимания, в ЭГ он составил 18%, а в КГ – 15%, при этом результаты являются статистически значимыми ($p < 0,05$). Этому способствовали упражнения с несколькими мячами, всевозможными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с одного объекта на другой, а также за счет использования игрового и соревновательного методов в процессе тренировки. В соревновательной деятельности это проявилось, в первую очередь, в своевременном переходе от нападения к защите, к целесообразному выбору способа и вида технического приема, в четком контроле за партнерами по команде и соперниками.

Результаты, полученные при повторном исследовании, говорят о необходимости продолжения использования экспериментальной методики, при этом в программу необходимо внести некоторые коррективы, больше внимания уделить развитию такого свойства как «объем внимания», разнообразить упражнения, использовать упражнения и задания в усложненных игровых и соревновательных условиях, включить помимо физических упражнений, задания теоретического характера. Возникает необходимость совместного развития внимания и таких психических процессов как память и мышление.

Выводы. По результатам исследования можно констатировать следующее: применение разработанных комплексов упражнений в учебно-тренировочном процессе баскетболисток показало улучшение результатов по всем тестам. При этом в экспериментальной группе прирост показателей больше, чем в контрольной, однако, показатели экспериментальной группы статистически не отличаются от результатов контрольной группы ($p > 0,05$). Статистически достоверные различия между

экспериментальной и контрольной группами выявлены лишь в тесте на переключение и распределение внимания (при $p < 0,05$).

Применение специальных комплексов упражнений, направленных на развитие внимания, положительно сказалось на результате игровой практике юных баскетболисток экспериментальной группы. Их преимущество над спортсменками контрольной группы отмечалось, прежде всего, в результатах участия в соревнованиях, где они показали наилучший результат, заняв первые места в двух отборочных турах на первенство России.

Список литературы

1 Артеменко, Т. Г. Благоприятные периоды диагностики личностных особенностей юных баскетболистов в возрасте 10-12 лет в связи с проведением отбора на этапе начальной подготовки / Т. Г. Артеменко // Физическое воспитание студентов. – 2009. – №2. – С. 3-6.

2 Бабушкин, В. З. Исследование средств и методов повышения эффективности игровых действий юных баскетболистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Бабушкин В.З. ; ВНИИФК. – М., 1971. – 19 с.

3 Бриль, М. С. Индивидуализация в спортивных играх / М. С. Бриль // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 5. – С. 23-24.

4 Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2011. – 351 с.

5 Родионов, А. В. Психология физического воспитания и спорта : учебник для студентов вузов физкульт. профиля : рек. Умо по образованию в обл. физ. культ. / А. В. Родионов. – М. : Акад. проект: Фонд «Мир», 2004. – 571 с.

6 Шутова, С. Е. Психологические факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности баскетболистов высокой квалификации : автореф. дис. ... канд. наук по физ. восп. и спорту / С. Е. Шутова ; Национальный ун-т физического воспитания и спорта Украины. – К., 2000. – 19 с.

7 Яхонтов, Е. Р. Психологическая подготовка баскетболистов: учеб. пособие / Е. Р. Яхонтов. – СПб. : СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2000. – 230 с.

ДАнные ОБ АВТОРЕ

Слинкина Надежда Евгеньевна доцент кафедры теории и методики спортивных игр УралГУФК, кандидат педагогических наук. Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Уральский государственный университет физической культуры», ул. Орджоникидзе, д. 1, г. Челябинск, 454021, Россия. Электронная почта: chistyakovane@mail.ru