

СЕКЦИЯ 17 АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 796.332-053.5:612.843

А. С. Грачев*

*Грачев Александр Сергеевич, аспирант
Белгородский государственный национальный исследовательский
университет, г. Белгород
grarook@mail.ru*

С. В. Волков*

*Волков Сергей Вячеславович, аспирант
Белгородский государственный национальный исследовательский
университет, г. Белгород
volkoff.ser2011@yandex.ru*

ТРЕНИРОВКА НЕКОТОРЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПРОСТРАНСТВЕННОГО ВОСПРИЯТИЯ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 9-10 ЛЕТ

Ключевые слова: концентрация внимания, переключение и распределение внимания, периферическое зрение, юные футболисты.

Рассмотрена методика применения психотехнических игр в тренировочном процессе юных футболистов 9-10 лет. Представлены данные динамики показателей концентрации, переключения и распределения внимания и периферического зрения, полученные в результате проведенного исследования.

На современном этапе развития футбола значительно увеличивается объем двигательной активности, растут скорости перемещения игроков, увеличивается количество единоборств, сокращается время исполнения игроками технических приемов [1]. Наиболее успешно в игровой деятельности выступают футболисты способные спрогнозировать ситуацию и выполнить наиболее эффективное технико-тактическое действие.

Но для того чтобы оценить игровую ситуацию, футболисту необходимо обладать хорошо развитой зрительной сенсорной системой, обеспечивающей до 90% внешней информации. В процессе овладения теми или иными координационными актами, входящими в те или иные дви-

жения при занятиях спортивными играми, в больших полушариях головного мозга возникают бесконечно многообразные связи кинестетических, вестибулярных, звукоречевых, зрительных координаций, осуществляющие сложнейшие соотношения с той средой, в которой происходят занятия спортивными играми [2]. Так, исследования, проведенные Ю. М. Макаровым, А. И. Осипенко [3] позволили установить, что оценка состояния центрального звена зрительного анализатора может являться индикатором игрового потенциала и быть использована в качестве прогностически значимого показателя при определении амплуа футболистов.

Однако вопрос о тренировке пространственного восприятия юных футболистов еще не изучен.

Главной целью нашей работы была разработка методики тренировки пространственного восприятия у юных футболистов 9-10 лет. Для этого нами был проведен эксперимент, в котором участвовало 25 футболистов ДЮСШ г. Строитель Белгородской области. Продолжительность эксперимента составляла 5 месяцев (апрель-сентябрь 2011 г.). В начале и конце эксперимента были изучены показатели концентрации внимания, переключения и распределения внимания и поля зрения.

Для оценки и тренировки концентрации внимания нами были использованы психотехнические игры «Пальцы» и «Лентяй и труженик», разработанные Н. В. Цзенем [4]. Содержание упражнения «Пальцы» заключается в верчении больших пальцев при скрещенном положении (в замок) остальных пальцев рук в течение 3-5 мин. Для определения концентрации внимания подсчитывается количество ошибок (касание большими пальцами друг друга, ладоней или других пальцев). Чем меньше ошибок, тем лучше концентрация внимания. Помимо этого изучалась концентрация внимания при расслабленном и напряженном состоянии в упражнении «Лентяй и труженик». Упражнение выполняется по тому же принципу, что и «Пальцы». Отличием является то, что когда определяется концентрация внимания в состоянии «лентяй», испытуемый должен быть полностью расслаблен, а когда «труженик» - мимические мышцы лица, мышцы рук и плечевого пояса должны быть напряжены. Показателем является количество ошибок.

Для определения показателей переключения и распределения внимания мы использовали тест «Красно-черные таблицы» [5, с. 65-66]. Данный тест был преобразован с учетом возрастных особенностей испытуемых. Им предлагалось сначала все числа от 1 до 25 в красных квадратах, затем, после минуты отдыха, отыскать в черных квадратах от 24 до 1.

Поля зрения исследовалось с помощью периметра Форстера. Нами были изучены показатели периферического зрения правого и левого глаза на красный, синий, зеленый и белый цвет по четырем меридианам (вверх, вниз вправо и влево). Для этого испытуемый закрывал один глаз, а взгляд второго глаза должен был направлен в точку на приборе. Затем подавался цветовой сигнал (красный, синий, зеленый или белый), который двигался от периферии к центру. Когда испытуемый определял какого цвета сигнал, он произносил название этого цвета.

В результате сравнение результатов динамики показателей периферического зрения юных футболистов (табл. 1) по t-критерию Стьюдента достоверного различия выявлено не было.

Таблица 1

**Динамика изменения суммарных показателей поля зрения
в начале и конце эксперимента**

Цвет	ЛЕВЫЙ ГЛАЗ				ПРАВЫЙ ГЛАЗ							
	В начале		В конце		t	P	В начале		В конце		t	P
	X	± m	X	± m			X	± m	X	± m		
Красный	205,4 ± 10,1	217,3 ± 10,8	0,89		214,1 ± 10,5	211,4 ± 10,6	0,25					
Синий	220,0 ± 4,9	219,5 ± 11,6	0,04		212,7 ± 7,8	227,3 ± 9,5	1,52					
Зеленый	206,4 ± 8,9	209,1 ± 9,1	0,26		202,3 ± 11,2	220,4 ± 10,1	1,47					
Белый	216,4 ± 7,4	224,5 ± 7,3	0,79		213,2 ± 9,2	220,9 ± 10,0	0,56					

Данные полученные при исследовании концентрации внимания с помощью психотехнической игры «Пальцы» свидетельствует о достоверном снижении количества ошибок на 2,3. Если в начале эксперимента этот показатель равнялся 4,6 ошибок, то в конце он составил 2,3 ошибок.

По результатам упражнения «Лентяй и труженик» нами было выявлено недостоверное снижение количества допущенных ошибок с 3,3 до 2,9 в задание «лентяй». В задание «труженик» число ошибок достоверно уменьшилось с 2,7 ошибки до 0,7 ошибки.

По результатам упражнения «Красно-черные таблицы» достоверных изменений в показателях не наблюдалось как в отыскание цифр от 1 до 25, так и в отыскание от 24 до 1. В первом задании среднее время увеличилось с 96,8 секунды до 126,8 секунды, а во втором снизилось с 182,2 секунд до 118 секунд.

Динамика изменения показателей концентрации, переключения и распределения внимания, на наш взгляд, является: во-первых, следствием применения психотехнических игр в тренировочном процессе

юных футболистов, а во-вторых, результатом возрастных изменений, которые также влияют на перестроение психофизиологических процессов.

Поскольку на данном этапе мы провели исследование на относительно небольшой выборке ($n=25$), нельзя говорить об эффективности нашей методики, пока не будут проведены дополнительные исследования с большим числом испытуемых.

Выводы:

1. Данные, полученные в результате эксперимента, свидетельствуют о достоверном улучшении концентрации внимания у юных футболистов. Следовательно, применение психотехнических игр в тренировочном процессе юных футболистов оказывает положительное влияние.

2. Достоверного увеличения показателей поля зрения выявлено не было. Поэтому необходимо в тренировочный процесс включать специальные упражнения, тренирующие периферическое зрение.

3. Учитывая небольшое количество испытуемых ($n=25$), сложно говорить об эффективности применения психотехнических игр, как средства тренировки некоторых показателей пространственного восприятия. Поэтому необходимо провести более масштабное исследование, с большим количеством испытуемых.

Список литературы

1. Парамонов В. В. Результативность соревновательной деятельности юных футболистов под воздействием уровней развития способностей рационально действовать в вероятностных условиях // Ученые записки. – СПб., 2011. – № 2 (72) – С. 148-151.

2. Крестовников А. Н. Электрическая чувствительность глаза и её изменение в стартовом состоянии / А. Н. Крестовников, Е. П. Макуни // Теория и практика физической культуры. – 1948. – № 4. – С. 167-171.

3. Макаров Ю. М. Роль диагностики центрального звена зрительного анализатора в прогнозировании игрового амплуа футболистов / Ю. М. Макаров, А. И. Осипенко // Теория и методика физической культуры. – 2005. – № 9. – С. 28-29.

4. Цзен Н. В., Пахомов Ю. В. Психотехнические игры в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 160 с.

5. Лебедев А. В. Делающим первые шаги в науке : учеб. пособие для студентов старших курсов, аспирантов и соискателей. – СПб.: Образование, 2006. – 420 с.

© Грачев А. С., Волков С. В., 2012