Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»

(ВлГУ)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Студент Николаев Роман Сергеевич

Институт физической культуры и спорта

Направление «Педагогическое образование»

профиль «Физическая культура»

Тема выпускной квалификационной работы

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ И СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ИГРОВОГО ВНИМАНИЯ ХОККЕИСТОВ 12-16 лет

Руководитель ВКР кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой ТМФКСД А.В. Власов _____
(подпись)

Студент гр. ЗФК-113 Р.С.Николаев _____
(подпись)

Допустить выпускную квалификационную работу к защите в государственной экзаменационной комиссии

Заведующий кафедрой ТМФКСД_____А.В. Власов
(подпись)

«____» _____ 2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....3
Глава 1. ВНИМАНИЕ И ЕГО РОЛЬ В ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....6
1.1. Внимание, его сущность и значение в деятельности человека.....6
1.2. Особенности организации процесса внимания и механизмы его формирования.....22
1.3. Методы и средства развития и совершенствования внимания, применяемые в игровых видах спорта.....24
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....33
2.1. Задачи исследования.....33
2.2. Методы исследования.....33
2.2.1. Анализ научно-методической литературы.....33
2.2.2. Анализ документальных материалов.....34
2.2.4. Педагогический эксперимент.....46
2.2.5. Педагогические наблюдения.....46
2.3. Организация исследования.....47
Глава 3. ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ.....49
3.1. Организация и содержание педагогического эксперимента.....51
3.2. Методика развития игрового внимания у юных хоккеистов.....53
3.3. Изменения показателей внимания у юных хоккеистов в ходе проведения педагогического эксперимента.....55
ВЫВОДЫ.....59
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....63
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....77
ПРИЛОЖЕНИЕ.....79

ВВЕДЕНИЕ

Внимание-это психофизиологический процесс, определенное состояние, которому характерны динамические особенности познавательной деятельность индивида, выражающиеся как сосредоточенность на довольно узком участке внешней или внутренней действительности, которые в данный момент времени становятся осознаваемыми и концентрируют на себе психические и физические силы человека. Под вниманием принято понимать процесс, когда происходит сознательный или бессознательный (полубессознательный) отбор одной информации, которая постают посредством органов чувств, и, при этом, игнорирования другой информации.

На сегодняшний день существует множество научны трудов, в которых рассматриваются и изучаются функции внимания, его виды и свойства.

В теории спорта вопрос о том как психологически походотвить спортсменов поднимают многие ученые, так, например были разработаны методические рекомендации по развитию внимания и различных его свойств в отдельных видах спорта (А.В. Родионов, 1968; Г.М. Гагаева, 1969; Р.М. Найдиффер,1979; В.М. Мельников, 1987; В.В. Медведев, 1992; А.Л. Попов, 2001 и др).

Стоит отметить, что многими специалистами отмечается, что функции внимания достаточно важны, в частности его свойства в процессе осуществления специфической спортивной деятельности. В специфические принципы спортивной тренировки непосредственно в хоккее включают общую и специальную подготовку спортсменов, непрерываемый процесс тренировок и постепенное и максимальное увеличение требований, а также наличие однообразности динамики нагрузок и повторение тренировок, учитывая при этом индивидуальный особенности спортсменов, а также наличие педагогического и врачебного контроля.

Для того чтобы решить одну и ту же двигательную задачу возможно использование расличных физических упражнений, при этом они дожны

осуествляться согласно разработанно решения одной и той же двигательной задачи можно использовать различные средства (физические упражнения),применять их надо определенным способом-методически правильно.Выбор методов обучения и воспитания в процессе спортивной тренировки определяется конкретными задачами и условиями занятий :временем ,местом ,составом занимающихся и т.д.

Следует отметить, что разработаны методические рекомендации в области развития и совершенствования функций внимани, в частности такие рекомендации встраечаются в трудах Ю.В. Никонова, 1989; Е.С. Жарикова с соавт., 1989; В.П. Савина, 1990). Стоит обратить внимание, что зачастую подобные рекомендацияя являются неким дополнением к имещейся методике технико-тактической подготовки хоккеистов.

Проанализировав научную литературу, стало очевидно, что на сегодняшний день теория и практика спорта содерит недостаточно информации о том, как формируются псиические процессы у хоккеистов. При этом большая часть научных трудов освещает психические функции квалифицированных спортсменов.

То насколько будут увеличиваться спортивные достижения нашей страны в хоккее напрямую зависит от того насколько эффективна будет подготовка резерва, системе которой можно дать определение как рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки детей, подростков, юношей. Также стоит подчеркнуть, что в научных работах по психологии детско-юношеского спрорта, которых итак и немного, мы не обнаружили научно обоснованны научно-методических рекомендаций в вопросе развития и совершенствования функции внимания у юных спортсменновхоккеистов.

В современном хоккее мы можем наблюдать множество игровых ситуаций на льду, которые отличаются высокой сложностью, и помимо шайби игроки должны обращать внимание на игрой не только своих партнеров по команде но и игроков-соперников. Более того они должны наблюдать не

только действия данного момента, то и те, которые могут быть совершены в развитии текущего игрового эпизода и после него. Мы считаем, что проблеме игрового внимания неободимо уделять большую роль имеено в подростковом возраста, поскольку именно в этот период происходит закладка основ функций внимания, которые необходимы для последующего роста мастерства спортсменов. В связи, с чем повышенный интерест со стороны тренеров и специалистов всего мира наблюдается к развитию внимания и методике его совершенствования.

Объект исследования - процесс психологической подготовки юных хоккеистов к игровой деятельности.

Предмет исследования - методика формирования внимания хоккеистов в период углубленной специализации.

Целью исследования явояется определить особенности внимания спортсменов хоккеистов в возрасте 12-16 лет с целью усовершенствовать методику формирования у них игрового внимания.

Практическая значимость состоит в разработке методики, которая позволит обеспечить целенаправленное формирование игрового внимания у хоккеистов 12-16 лет, учитывая определения зон ослабленного контроля и возможность ее использования в процессе тренировок в первую очередь в ДЮСШ, а также в различных спортивных детских клубах.

Глава 1. ВНИМАНИЕ И ЕГО РОЛЬ В ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1. Внимание, его сущность и значение в деятельности человека

Различные направления психологии занимаются исследованием такого псиического процесса как внимание, его характеристиой, концентрацией, устойчивостью, обемом, распределением и переключением.

В когнитивиной психологии вниманию ужеляется роль с точки зрения участия в познавательных процессах, а также исследуются связи с остальными психическими функциями. В возрастной психологии рассмотрение внимания происходит в процессе развития его свойств в онтогенезе, в организационной психологии – аспект затрагиваюий производственную деятельность. В спортивной же псиологии ученые стремятся к обнаружению особенностей работы внимания у спортсменов, отслеживанию связи деятельности внимания и успешности выполнения определенных действий, упражнений, которые способствую достижению наиболее выоских результатов.

Существует большое количество разнообразных подходов к определению, что же такое внимание и концентрация внимания, в частности, который зависит от направления работы психолога.

По мнению некоторых ученых внимание есть самостоятельный психический процесс, наряду с тем, как большинство ученых придерживаются мнения, что внимания - всего лишь условие для успешного протекания других процессов нашей психики. По мнению одних внимания и воля тождественны, пр мнению других тождественно внимание и сознание, представление или даже физиологические факторы, такие как разжражение конкретны мозговых зон.

Некоторые исследователи считают, что у человеческого организма есть определенные душевные силы, которые способны указать направить внимание на конкретный объект, таким образом определяя, что именно человеком осуществляется направление своего внимания. Другие исследователи считают, что процесс привлечения внимания напрямую зависит непосредственно от самого

объекта внимания, а имеено от того, есть ли у него споосбность привлечения к себе внимания или нет. Многими психологами используются метафоры в описании процесса внимания, например, внимание было представлено как фильтр, «бутылочное горлышко», и т. д. Но, стоит отметить, что несмотря на отличие мнений в процессе обяснения этого явления, то как описывают ученые сам процесс довольно схожи и практически не идут друг другу в противовес.

Вопрос концентрации внимания и тому, какова его роль в деятельности спортсменов находит широкое изучение среди спортивных психологов, и согласно их единодушному мнениею данная характеристика внимания чрезвычайна важна для успешной спортивной деятельности, в том числе и для хоккея.

Различные подходы к проблеме внимания.

Проблеме внимания было уделено много времени многими учеными, которые понимали под эданным термином различные явления, что в свою очередь привело к тому, что появились разные подходы к этому вопросу.

Известным русским психологом А.Ф. Лазурским рассматриваются различные наклонности, в том числе те, которые относятся к вниманию: легкость привлечения (возбудимость), силу сосредоточения, произвольность, устойчивость или неустойчивость и объем внимания. С точки зрения Лазурского сосредоточение внимание - это «...неравенство элементов, находящихся в сознании человека в каждый данный момент...»

Противоположность – это рассеянность внимания, то есть такое состояние, при котором не происходит выделения одного предмета среди других. То как внешне проявлется сосредоточение внимания зависит от его направления. Человек, который сосредоточился на конкретном внешнем объект осуществляет поворот к нему всем корпусом и происходит фиксация его взгляда на данном объекте, наблюдается широкое раскрытие глаз, а порой и рта. У человека, сосредоточенного на своих мыслях наблюдается слегка напряженная неподвижная поза и неопределенный взгляд. С.В. Кравковым также отмечается существенное затормаживание дыхания в процессе, когда человек сильно сосредоточен (Кравков, 1924). Но в обоих случаях мы можем наблюдать специфическую

мимику. По мнению Н.Н. Ланге внимание – это «...относительное господство данного представления в данный момент времени...». наш повседневный опыт подсказывает нам, что не можем одновременно вспоминать, представлять и думать сразу о нескольких вещах. Не связаных в целостный образ. Обязательно одна мысль, воспоминание или представление будет наиболее актуальной для человека в конкретный момент, а значит будет находиться в центре внимания, в то время как другие мысли буду на перефирии сознания ожидать свое время.

Отсюда следует, что те представления или ощущения, которые занимают главное место в нашем сознании и оттесняют таким образом другие, будут представляться для нас более подробно, детально (анализирующий эффект внимания), более устойчиво (фиксирующий эффект внимания) и более полно (усиливающий эффект внимания). Также Ланге отмечается, что подобное господство абсолютно непостоянно во временном эквиваленте. На протяжении какого-то времени внимание действительно может быть сконцентировано на определенном образе или ощущении, но спустя некоторое время это ощущение уже не так актуально, что ведет к снижению концентрации внимания на данном ощущении. В это же время остальные образы, которые находились на перефирии нашего сознания, обретают большую концентрацию внимание, мы переключаемся на другой образ, и происходит максимальная концентрация. Так, согласно мнению Ланге изменения в интенсивности внимания – есть колебания или волны внимания. Необходимо отметить, что подобный подод к поднятой проблеме внимания является справедливым для различны модальностей поступающих стимулов: зрительной, слуховой, тактильной и других.

По мнениею С.Л. Рубинштейная у внимания не собственного содержания, продукта, оно «...проявляется внутри восприятия, мышления». Рубинштейном подчеркивается, что у внимания существует тесная связь с такими категориями как интересы, наклонности, потребности человека, то как она относится к окружающему миру. Внимание он рассматривает как «…избирательная направленность на тот или иной объект и сосредоточенность на нем, углубленность в направленную на объект познавательную деятельность». В своих тру-

дах Рубинштейн среди основных свойств выделяет в первую очередь концентрированность внимания (противоположность - распыленность). По его мнению, под концентрированностью внимания понимается то насколько интенсивно связано сознание с конкретным объектом, насколько интенсивно сосредоточено сознание на конкретном предмете. Стоит отмеить, что в понятие концентрированность внимания он включает степень сосредоточенности внимания, но не его узость.

Т. Рибо разработал моторную теорию внимания, которая существенно отличается от други теорий. По его мнению, меанизм вниманимания дивгательный, «то есть действующий на мускулы и посредством мускулов же главным образом в форме известной задержки». Для того чтобы осуществить задержку внимания на конкретном образе, необходимо совершить некоторое усилие, в которое входит и работа мускулов. В том случае, если обхект внимания не вызывает у человека каких-либо эмоций, для того чтобы поддержать концентрацию внимания к данному обекту придется приложить довольно много усилий. Также подход Рибо отличается и противопоставлением внимания и нормального состояния. Внимание Рибо рассматривается в качестве моноидеизма, то есть «...существование господствующей мысли, стягивающей вокруг себя только то, что к ней относится, и ничего более...» Противоположным состоянием сознания он называет полиидеизм, то есть «множественность состояний сознания» Также ученым отмечается, что довольно сложно определить границы внимания, ведь данный процесс может наодить выражение в различных формах - начиная мимолетным взглядом на обект и заканчивая полной поглощенностью данным обектом. Проведя параллели между вышеперечисленными позициями исследователя по проблеме внимания, мы можем сформировать общее определение внимания: «умственный моноидеизм, сопровождаемый непроизвольным или искусственным приспособлением индивидуума». По мнению Рибо под сосредоточением внимания понимается локализованная усиленная мозговая работа, подобная физической работе.

Распределить тяжесть груза, как и затратить силы для того чтобы его пе-

реместить и сколько будет на то потрачено сил зависит от того несет человек эту ношу на плечах или на одном пальце. Так просходит и когда внимание распределяется: чем больше мы сконцентированы, тем больше мы затрачиваем сил и тем больше мы напряжены.

П.Я. Гальпериным была высказана гипотеза о том, что под внимание является деятельностью психического контроля, которая непосредственно связана с ориентировочной деятельностью. Если придерживаться данной гипотезы, то становится понятны те проблемы внимания, высказанные другими учеными и приведенные самим Гальперином.

Во-первых, у внимания нет своего специфичного продукта, «его результат - это улучшение всякой деятельности, к которой оно присоединяется».

Во-вторых, внимание не может быть самостоятельным психическим процессом, оно служит для того чтобы направить психичесаую деятельность на конкретный объект внешнего или внутреннего мира.

Именно вторая проблема наталкивает некотрых исследователей (Мишель Поль Фуко, Делёвр и др.) на то чтобы не осуществлять веделения внимания как отдельного психического процесса. Действительно, когда внимание выполняет функцию контроля, у него не может быть своего продукта, исключительно работа с результатом деятельности других психических функций регулирование их работы, а также оценка как работы, так и результата, сравнивая с определенным эталоном – «предваряющим образом».

По мнению представителя грузинской школы, Д.Н. Узнадзе, внимание стоит рассматривать с точки зрения осмысленности. Ежедневный опыт показывает нам, что есть ситуации, когда концентрация внимания практически отсутствует, поскольку многие действия мы выполняем «на автомате», на уровне интуиции не концентрируясь на них. Автором приводится в пример ситуация, когда мы одеваемся и не обрааем внимания на совершаемые действия и делает все автоматически, по имеющейся привычке.

Таким образом, в зависимости от того в какой степени сосредоточено внимание выделяется два плана того как работает наша психика: импульсивное

поведение и обективация. Человек имеет конкретные установки, которые выражают как он относится к актуальной действительности и помогают ориентирова в привычны ситуация. Таким образом благодаря им происходит выполнение функций внимания: способность выделять необходимые для деятельности предметы из всей массы, в моменты, когда внимание минимально сконцентрировано. «...то, что не может сделать внимание...становится функцией установки...» В том случае, если ситуация усложняется, появляются препятсвия для того чтобы выполнить какое-либо действие, сменить окружающую обстановку, наконец, если мы находимся в непривычной ситуации, то вынуждены осуществлять концентрацию своего внимания на обектах которые окружают и с которыми происходит взаимодействие. В таком случае движения уже являются не автоматическими, проработанными и гладкими, а вдумчивыми и напряженными.

В трудах С.В. Кравкова мы можем найти примеры, где он связывает роль внимания в нашей жизни так или иначе с физической активностью. Например, тесная связь между вниманием и ощущением. И, действительно, когда спортсмены имеют высокую концентрацию внимания, которое направлена на свои ощущения, то им легче осуществлять контроль малейших изменений в организме, связаны с высокой физической нагрузкой. К примеру, во многих видах спорта, выполняя определенные упражнения, спортсмены стараются сконцентрировать внимания именно на той части тела, которая подвергается наибольшей нагрузке с целью предупредить излишнее напряжение мышц в данной части тела.

Выполняя многие спортивные элементы, спортсмены испытывают достаточно болезненные ощущения и подобное отвелечения внимания от данных ощущений является одним из вариантов преодолеть себя для успешного выполнения данного упражнения. Также Кравковым говорится о том концентрация внимания связана с временем реакции, и выделяется им 2 типа людей, имеющий разный характер реакции: моторный и сенсорный тип. Люди, которые относятся к моторному типу обладают более быстрой реакцией, так как концентрируют внимания на своих действиях заранее, которое следует после того как

поступает определенный сигнал. Люди, относящиес к сенсорному типу осуществляют концентрацию своего внимания на сигнале, который предстоит, поэтому реакция на него происходит медленнее. Очевидно, что в спорте, где наиболее важно стартовать как можно быстрее после озвучивания сигнала, то победить больше могут люди, относящиеся к моторному типу.

В хоккее это разграничение типов людей часто дает повод в будущем определять амплуа игрока –а именно нападающий, защитник ,вратарь.И однозначно в возрасте 12-16 лет в период полового созревания ,под влиянием различных факторов ,могут смешиваться возможные типы и соответственно иногда и меняется амплуа игрока –нападающие становятся защитниками.

Мои наблюдения ,в большинстве случаев ,нападающие(в том числе и я) относятся именно к моторному типу,т.е.перед тем как уже принять шайбу (это сигнал),нападающий мгновенно оценивает ситуацию –вероятность приема шайбы,расстановки игроков своих и противника,и главное возможности взятия ворот ,и когда шайба на клюшке ,то схема действий уже прокрученна в голове и реакция мгновенна.

В своих трудах Н.В. Пережигиной отмечаются следующие свойства, которые характеры вниманию: наличие направленности на объект, к которому обращено внимания, устойчивость (человек способен на протяжении некоторого времени быть сосредоточенным на конкретном объекте), объем внимания, степень или глубина внимания. Концентрацией внимания является свойство, обуславливающее наличием обратной зависимости между объемом и степенью внимания. Чем выше объем и меньше степень внимания, тем выше концентрируется внимание на объекте.

В работах по детской нейропсихологии и дефектологии, много говорится об разных нарушениях внимания, в частности поднимается вопрос когда нарушена концентрация внимания как один из наиболее главных симптомов говорящих о нарушении работы головного мозга. Здесь концентрацию внимания рассматривают в качества интенсивности сосредоточенности на каком-либо одном

объекте. Отмечают, что наличие высокого и низкого уровня концентрации имеют прямю зависимость от множества факторов: эмоций, мотива, установок, потребностей, интересов и личных особенностей человека. Концентрация внимания может снизиться по причине повышенной утомляемости, невозможности осуществлять целенаправленные действия, нарушенной работоспособности. Подобная позиция разделяется и спортивными психологами, поскольку в спортивной практикезачастую наблюдаются спортсмены со значительным снижением внимания, когда усиливается усталость, а также при совершении монотонных действий.

В практике хоккея это наблюдаеться часто-усталость часто влияет на результаты конкретных игроков и на весь матч в целом.

Обидное поражение,так и наоброт за секунду до конца 3 периода забитые решающие голы были неоднократно в моей игровой деятельности ,и именно в 12-16 лет их помнишь особенно ярко.

Актуальность проблемы внимания в спорте.

Основываясь на вышепеерчисленным примеры, мы приходим к выводу, что проблема внимания в спортивной фере является довольно актуальной. Наличие правильной концентрация внимания играет важную роль для спортсменов, как во время тренировок, так и непосредственно на соревнованиях.

Проблему концентрации внимания в спортивной сфере широко рассматривал в своих исследованиях В.К. Сафонов. Он отмечает, как важна концентрация внимания спортсменов на своих ощущениях, посколько благодаря этому они могут оценить и вовремя скорректирования влияние нагрузок, таким образом осуществить предотвращений перетренированности, монотонии - «потеря способности к концентрации внимания на выполнении спортивного упражнения оказывается фактором монотонии»

На тренировках спортсмену необходимо особенно наблюдать за своим состоянием и осуществлять отслеживание возникающего у него чувства усталости, так как 30% нагрузки должны выполняться на фоне развивающегося утомления, «таким образом, критерием достаточности тренировочной нагрузки

можно использовать «чувство усталости». Полученные результаты в процессе самонаблюдения психологи рекомендуют спортсменам записывать в спортивный дневник, для того чтобы затем проанализировать продуктивность тренировок. Помимо этого, благодаря накопленной информации о своем самочувствии на протяжении определенного времени возможно наблюдать динамику состояния организма в ответ на конкретные нагрузки, провести параллель между самочувствием и результатами спортивных достижений, а также осуществить анализ чувства концентрации внимания и его уровень. Кроме того, накопленная информация о собственном самочувствии в течении некоторого времени даст возможность увидеть динамику состояния организма в ответ на определенные нагрузки, соотнести самочувствие с результатами спортивной деятельности, а также проанализировать чувство концентрации внимания и его уровень. Наличие хорошей работы концентрации, умение распредилить и переключить внимание на протяжении всего времени соревнования – это один из самых ярких показателей, которая говорить о том что спортсмен иммет высокий уровень тренировки. Особенно важным является умение чувствовать и понимать свое состояние не только во время тренировок, но и на соревнованиях - «...концентрация внимания (направленность сознания) на себя, на своей чувственной сфере, сохранение значимых чувств и ощущений сопутствуют успеху»

Во всех предыдузих замечаниях рассматривалась концентрация внимания, основанная на своих ощущениях, когда внимание направлено внутрь спортсмена. Но несомненно имеет большую значимость концентрация внимания на окружающих предметах. Спортсмену необходимо иметь четкое представление об обекте концентрации внимания, что именно будет способствовать его успеху в соревнованиях, а что, напроьтив, будет мешать. Отметим, что сами занятия спортом благоприятно влияют на развитие работы психических функций, к которым можно отнести и концентрацию внимания, а также изначально развитая концентрация внимания способствует успехам в занятии спортом.

С.А. Сунцов в своих исследованиях, которые он проводил на детях под-

росткового возраста сравнивах работу различных видов памяти и внимания, а особенную роль отдавал сравнению распределения и концентрации внимания среди детей, которые занимаются и не занимаются спортивной деятельностью. Полученные результаты были довольно интересными и достаточно закономерными. Так подростки, занимающиеся спортом, показали более высокие результаты по концентрации внимания и распределению внимания, а также ими было допущено меньше ошибок при приблизительно одинаковом времения данном на выполнение задания. Стоит также отметить, что и в первой, и во второй группе были дети, показатели внимания которых оказались ниже нормы по возрасту, но в группе спортсменов такой числовой показатель был в три раза меньше (12% в группе спортсменов против 36%в контрольной группе). По результатам исследования автооами проводитсся анализ результатов и озвучиваются следующие выводы.

1. Наличие систематическихх спортивных тренировок развивают не только физические качества, но и психические свойства.

2. Спортсмены показыают лучшие результаты при реакции выбора, реакции на движущийся объект(РДО) и сенсомоторных реакций

Учитывая наблюдения за 12-16 летними хоккеистами и ребятами ,которые не занимались спортом,делаю вывод учеба,общение с друзьями ,успешность,интелект,общий кругозор-были преимуществом хоккеистов.

В книге Р.С. Уэйнберга и Д.Гоулда «Основы психологии спорта и физической культуры» проблеме концентрации внимания отводится отдельная глава. Исследователи рассматривают концентрацию внимания как «способность поддерживать сосредоточенность внимания на существенных (релевантных) аспектах окружения». Уже с первых строк в главе авторами приводятся 2 главных аргумента, которые подтверждают значимость умения концентрировать внимания в спорте. Во-первы спортсмену необходимо уметь концентрировать внимания не только на соревнования, но и вовремя тренирово, где развиваются не только физические, но и психичские качества, в частности тренеру необходимо развивать концентрацию внимания. Во-вторых, если спортсмен теряют

концентрацию внимания даже на самый маленький период, то он может потрепеть поражение на сорвнованиях, поэтому крайне важноуметь осуществлять поддержку концентрации внимания на высоком уровне во время всего соревнования. Умение концентриовать внимания необходимо спортсмену для того чтобы он мог сосредоточить свое внимание на важных (релевантных) объектах и не обращать внимания на нерелевантные объекты. В различных видах спортах релевантными являются, например, в оккее ворота и вратарь, то как располагаются остальные игроки своей команды и команда-противников, траектория мяча или шайбы и даже собственные эмоции. Главным нерелевантным объектом окружающей среды являются болельщики, поэтому спортсмены должны уметь абстрагироваться.

Очень хорошо вспоминаю нерелевалентные объекты в Пензе – мне было двенадцать лет-был матч открытия ,играли мы Динамо и Дизель город Пенза-на этот матч позвали всех студентов школьников и заполнили практически 3 тысячный стадион,крики ,шум.Наших болельщиков(родителей)было всего 15 человек.Сначало было трудно сконцентрировать внимание на игре,но мы выиграли со счетом 3-2.Потом не раз приходилось играть матчи с переполненными трибунами,но первый опыт был незабываемым.

Также нерелевалентный объект(как ни странно) и как определяли тренера –это были наши мамы,при коттрых как считали тренера ребята не могли сосредоточиться и сконцентрироваться.Мамы мешали тренировочному прцессу,концентрации внимания и с определенного возраста не допускались на тренировки .

Когда мы поднимаем вопрос о концентрации внимания необходимо помнить, она не действует по принципу «все или ничего». Есть определенные поля внимания, ими называют такие участки окружающего нас мира, куда спортсмен направляет свое внимание непосрдетсвенно в данный момент. Исследователи обращаются к трудам Найдиффера, рассматривающего поля внимания с точки зрения широты поля внимания (оно может быть узким и широким) и в аспекте его направления (может быть внутренним или внешним).

Для игроков командных видов спорта неободимо использование широкого поля зрения, поскольку данные виды спорта содержат много объектов, изменения которых они должны успевать фиксировать: быстрая смена игровых ситуаций, быстрая смена места игроков, а также непрерывно следить за шайбой. Узкое поле зрения характерно таким видам спорта как гольф, бейсбол, поскольку в таком случае спортсменом в поле зрения удерживается один или два аспекта.

Внешнее поле внимания спортсмены задействуют, когда им нужно осуществить анализ текущей обстановки, то как располагаются и перемещаются соперники, как перемещается мяч или шайба, или же когда ему нужно сконцентрироваться перед броском или подачей на шайбе или мяче, то есть в ситуации, где внимание направлено на внешние объекты.

Благодаря внутреннему полю внимания спортсмен наоборот способен осуществить анализ своих мыслей и ощущений, таким образом подготовить себя к старту или проследить, как отреагировал организм на определенные нагрузки и степень его усталости в процессе тренировок, то есть внимание направлено на внутренние ощущения спортсмена.

Сочетания этих двух аспектов полей внимания дают четыре различных сочетания: широкое внешнее, широкое внутреннее, узкое внешнее и узкое внутреннее поля внимания.

Использование ширкого внимания наблюдается когда необходимо быстро оценить игровую ситуацию, то в каком пололжении находятся соперники и игроки своей команды, как перемещается мяч. Широкое внутреннее поле внимания используется, например, во время разработки стратегии игры, планирования и анализа своих действий.

Узкое внешнее поле внимания используется спортсменом при концентрации на одном внешнем объекте — шайбе, которую необходимо принять или отдать пас, определенном месте на дистанции, с которого начинается прыжок, или планке, которую необходимо перепрыгнуть.

Узкое внутреннее поле внимания используется спортсменом для контро-

ля своего эмоционального состояния, а также при выполнении идиомоторных упражнений, то есть во время мысленного выполнения определенных движений, своих действий на предстоящем соревновании или тренировке.

Также отмечают, что спортсмен должен уметь изменять поле внимания в зависимости от того какие внешние факторы его окружают и в зависимости от его собственных действий.

Если спортсмен не умеет управлять полем внимания согласно происходящим изменениям ситуации, то мы можем говорить об одной из главных ошибок, которая связана с концентрации внимания, впоследствии приводима к поражениям в спортивной деятельности.

Исследователи выделяют и другие ошибки, к котороым относят концентрацию внимания, на событиях которые прошли или на тех которые предстоят в будущем, поскольку воспоминания мысли которые возникают и тревога относительно ошибок, совершенных в прошлом или возможнных предстоящих успехов способствуют мышечному напряжение, а вследствие чего снижается концентрация и значит повышается вероятность совершить ошибки. Другой довольно частой ошибкой, уже упомяннутой выше является неумение спортсменов правильно распределить внимания, они обращают внимание на большое количество нерелевантных объектов, например, болельщиков, ищут взглядом друзей и близких среди них, на судей. В процеесе, когда спортсмены разучивают новые движения или овладевают новыми навыками необходимо обращать свое внимание на собственные ощущения движения, перенос веса тела, координация движений, то есть должно быть задействовано узкое внутренне поле внимания. Но когда проходят соревнования, матчи, игры после того как сопртсмен овладел даннымдвижением или навыком и на этапе когда они выполняются автоматически, в случае если появляется узкое внутренне внимания могут начаться ошибки, поскольку может быть нарушен естественный плавный ход движений. Также на концентрацию внимания оказывает негаттивное влияние скованность спортсмена. Она может возникать в случае личной значимости данного этапа соревнования для спортсмена, а также, когда спортсмен (по его

мнению) совершил серьезную ошибку в предыдущих играх. Р.С. Уэйнбергом и Д.Гоулд приводятся определенные методы, которые способствуют повышению концентрации внимания спортсменов в процессе соревнования.

Учитывая выше указанные можно опереться на свой професиональный опыт и вспомнить возраст 12-16 лет,когда на концентрацию моего внимания неоднократно оказывало негативное влияние и скованность,связанные с боязнью ошибиться.В такие моменты была важна правильная установка тренера ,поддержка друзей,команды.

Процесс многолетней подготовки в хоккее проходит через несколько этапов

:1-отбора и предварительной подготовки-начинается в 7-8 лет и длится 2-3 года;

2-начальной специализации-охватываются дети 10-12 лет;

3-этап углубленной специализации; начинается в 12-13 лет и длится 3-4 года;

4-спортивного совершенствования –до 18-19лет;

5-поготовки в сборной команде страны.

Все этапы решают свои задачи, направленные в конечном результате на достижение высоких спортивных результатов.

Цель этапа углубленной специализации заключается в разносторонней подготовке спортсмена, основные задачи это физическая и техническая поготовленность, воспитание морально –волевых качеств, овладение основами тактической подготовки и широким обьемом тренировочных знаний.

Основные средства поготовки: средства ОФП, спортивные иры, узкоспециализированнные средства, специализированная коньковая подготовка, теоретические занятия.Постепенно,с ростом уровня подготовленности,увеличивается число занятий в недельном цикле тренировки и их продолжительность:1и 2-ой годы-6-8раз в неделюпо 1.5-2часа(2-3 раза внеделю по 2 занятия и 2 дня отдыха;3-4ый годы-9-10 раз в неделю по 1.5-2часа (4 дня в неделю по 2 занятия при 1или 2 днях отдыха)

Средства для повышения эмоциональности занятий применяется в еще большем обьеме, чем на предыдущем этапе, и выносятся в отдельные тренировочные занятия подготовительного периода в разгрузочные дни.

На этом этапе происходит постепенное увеличение всех параметров тренировочных нагрузок: общего обьема,обьема интенсивных тренировочных средств различной направленности.Повышения интенсивности занятий осуществляется за счет увеличения обьема специальных упражений на льду,качества игр и средств силовой и скоростно –силовой подготовки.

Работа с детьми и подростками имеет свои специфические особенности.Самое главное- надо иметь в виду, что подростки -не копия взрослого человека, что деятельность внутренних органов и систем у них в период биологического созревания,а также зрелость высшей нервной деятельности, заметно отличатся от деятельности взрослого человека.

При этом довольно четко выделяют три фазы-препубертатная, собственно пубертатная –в которой и происходят качественные изменения превращая подростка в юношу, в 3 фазе постпубертатной доминируют процессы превращения юношеской конституции во взрослую.

Свойства внимания, характерные для юных спортсменов внимание в подготовке спортсмена развитию психических, таких как, память, перцепция. эти процессы внимание. Ориентировщик дистанции должен контролировать свои. Малейшее отключение ведет к ориентировке, принятию решения и результата. Внимание разделить на и внутреннее. внимание направлено внешние объекты связано с (ощущение, восприятие). Внутреннее внимание во внутр. Оно связано мышлением, самочувствием. В свою, как внешнее, и внутреннее может быть и узким. внимание позволяет сразу несколько на фоне совокупном (системном) [30]. Например, видеть карте не объект, а нескольких ориентиров. касается внутреннего, то здесь полюсах, с стороны, гибкость, широта мышления, с другой – мышления, упрямство. Характеристикой внимания его помехозащищенность. концентрирует внимание каком-либо непроизвольно или. Произвольное внимание волевых усилий. люди, эмоционально, которые быстро

легко реагируют эмоциональную обстановку. них длительный внимания требует волевых усилий больших энергозатрат. эмоционально устойчивые легко сосредотачиваться какой- либо без большей энергии. Важной внимания является его переключаемость. помощью специально психологических тестов количественно оценить внимания и профиль внимания. каждого вида можно построить профиль внимания, наиболее эффективной. Сравнивая профиль конкретного спортсмена эталоном, можно те качества, которые не спортсмену работать эффективно. Концентрация спортсменов. Концентрация – сосредоточиться на деталях и отвлекаться. Можно на отдельном действии, на или на факторах. Важно, что ориентировщик концентрироваться на факторах, которые выступление. Концентрация несоответствующих и вне контроля факторах может только отрицательный на результат, концентрация на беге или точном ориентировании районе сложного предпочтительнее, чем на направлении соперника или маршруте. Есть упражнения, которые использовать для концентрации и (например, «сетка», где надо последовательности чисел), один из широко используемых – моделирование ситуации. воспроизводит обстановку на тренировке всеми стрессовыми отвлекающими моментами. уже упоминалось, профессионалов используют или квалификационные как составляющую.

Таким образом, могут работать технической и подготовкой одновременно. можно воссоздать аспекты соревнования тренировке. Например, высокого класса район тренировки признаку схожести с районом ответственных соревнований. это означает, они будут и тренироваться границей. Почему в трнировке, выступающих на клубы, не моделирование незадолго главных стартов, ситуации, которые «» концентрацию и. Для тренера создать ситуацию, которой спортсмен использовать и технику, которая справиться с, когда сконцентрироваться, например, на и в КП. Главная задача обучения в том, актуализировать и эти процессы[28]

1.2. Особенности организации процесса внимания и механизмы его формирования

Если создание общей мобилизационной готовности — в большей степени проявление так называемого элементарного непроизвольного внимания, то оптимизация деятельности - процесс, требующий высокой селективности и динамичности - является результатом произвольного направленного внимания.

Механизмы, обеспечивающие оптимальное состояние реагирующей системы, постепенно формируются в ходе индивидуального развития. Начало проявления элементов произвольного внимания обнаруживается в раннем детском возрасте при первых контактах ребенка со взрослыми людьми (Л.С.Выготский, 1999).

Согласно исследованиям Г.Крайга (2000), психических качеств и функций хоккеиста, в частности на формирование функции внимания.

Современные спортивные игры, как и другие виды спорта, подвергаются постоянному изменению. Наблюдается профессионализация, рост атлетизма играющих, повышение индивидуальной техникотактической оснащённости, усложнение групповых и командных взаимодействий, высокий уровень подготовленности соперничающих команд, растёт конкуренция за место в основном составе игровых коллективов.

Основным отличием деятельности в игровых видах спорта в настоящее время является своеобразие технологии спортивной борьбы. В недавнем прошлом немедленный переход от игры в защите к нападению и обратно проходил достаточно часто, но не был правилом ведения борьбы с соперником. Достаточно часто игроки имели возможность для пауз, перегруппировки при тактических построениях групповой и командной игры. В настоящее время таких моментов почти не наблюдается в игре квалифицированных коллективов. Более характер-

ной особенностью становится немедленный переход и связанные с ними перестроения при потере мяча, приспособление к новым обстоятельствам, переход от одних действий к противоположным. В игровом фрагменте такие перестроения могут возникать несколько раз. Примером тому могут быть длительные розыгрыши мяча в хоккее, когда ни одна из команд не уступает в игре в защите, а нападающие игроки, несмотря на высокий уровень подготовленности, не могут преодолеть защитные построения соперников. Фактически мы видим такую технологию игровой деятельности, когда игроки всей команды большую часть матча находятся в состоянии взаимного острого противоборства. В таких условиях положительных результатов с большей вероятностью могут добиться игроки со специальными способностями и высоким уровнем специальной подготовленности к подобной деятельности.

Важной задачей является развитие способностей для действий игроков на опережение действий противника, не позволяя соперникам своевременно предпринимать действия по отражению атакующих действий. Вариативность игровых ситуаций требует ог нападающих и защитников мгновенно и адекватно воспринимать ситуации, обладать развитым тактическим мышлением и быстротой принятия и выполнения решений. От исследователей и тренеров требуется поиск новых подходов к развитию подготовленности спортсменов к шровой деятельности. Одним из путей решения существующей проблемы видится построение подготовки в спортивных играх с учётом их специфики в целом и отдельных видов спорта в частности, а также особенностей деятельности игровых амплуа. Отметим и важность не только специализации функций педагогического контроля [1], но и стандартизации процедур проведения тестов и обработки данных. Необходим и поиск путей для разработки и применения нетрадиционных средств подготовки - специализированных тренажёрно-исследовательских устройств и методики их применения.

Одной из важных особенностей хоккея является особая значимость коллективных взаимодействий, успешность выполнения которых во многом зависит от уровня развития и подготовки функции внимания.

1.3. Методы и средства развития и совершенствования внимания, применяемые в игровых видах спорта

При анализе любого вида спортивной деятельности показывает, что качество технических и тактических действий спортсменов в значительной степени определяется высоким уровнем развития различных свойств внимания - объема, интенсивности, устойчивости, распределения, переключения. Все познавательные процессы проходят с участием внимания. Исследования свойств внимания в спортивной деятельности показывают, что каждый вид спорта предъявляет свои требования, нюансы к организации этого психического процесса и способствует специфическому развитию необходимых для конкретного вида деятельности качеств внимания.

Многие специалисты спортивной психологии такие как А.А.Попов, 1998; В.М.Мельников,2000; Р.Найдиффер,1979; В.В.Медведев, 1977,1978,1992; Г.М. Гагаева, 1969; В.Д.Кретти,1979; Ю.П.Корнилов, 1984; Г.Е. Коновалов, 1968, пришли к выводу, что уровень проявления свойств внимания спортсменов на различных этапах неодинаков и зависит от периода тренировочной деятельности, состояния спортивной формы и функциональной готовности организма, характера выполняемой работы.

Однако совершенствование процессов внимания происходит не только по мере естественного роста спортивного мастерства, гораздо больший эффект дает введение в тренировочный процесс специальных методов, приемов, средств, - отмечают специалисты Т.Д.Полякова (1989), Л.Качанин (1984), В.П. Савин (1990) и др.

Эффективность, качество игровой деятельности хоккеистов 12-16 лет в огромной степени зависит от его внимания, которое состоит из обьема, устойчивости, распределения,возможности переключения. В стремительно меняющихся ,мгновенных моментах игры хоккеист одновременно фиксирует большое

колличество обьектов –данное свойство именуется обьемом.

Пик, концентрация внимания на наиболее важных из этих обьектов именуется интенсивностью внимания, под устойчивостью понимают умение противостоять воздействию различных внешних сбивающих факторов.

Для развития умения распределять и переключать внимание в тренировку хоккеистов необходимо включать различные упражнения с несколькими шайбами и всевозможными перемещениями.

Рассматривая методические рекомендации Ю.В.Никонова (1989), касающиеся развития внимания хоккеистов, мы находим информацию, что в первую очередь необходимо научить себя внимательности в процессе любой работы и в самых разных условиях. Если спортсмен имеет недостаточную физическую подготовку, то он быстро утомляется, а переутомление ведет к резкому снижению внимания. Таким образом, развивать и интенсивность, и устойчивость внимания необходимо и развивая волевые качества человека. Необходимо, учить себя дисциплине и в любых мелочах быть озяином и отвечать за свои действия.

На внимание хоккеиста ,особенно возраста 12-16 лет безусловно оказывает психологическая поготовка к предстоящему матчу.Специальная психологическая подготовка основывается на общей психологической подготовке и занимается решением задач:

-осознание значимости предстоящей игры;

-конкретизация условий-время, место;

-изучение сильных и слабых сторон протвника и подготовка к матчу с учетом возможностей соперника и своих возможностей;

-работа над формированием уверенности в себе и своих силах и проработывание всех возможностей для достижения победы;

-борьба с отрицательными эмоциями, настрой бодрый, удовлетворительное эмоциональное состояние.

Первые четыре задачи решаются прежде всего тренером –сбор и анализ информации о противнике ,сравнение с возможностями своей команды.С уче-

том итогов ,выводов тренер разрабатывает план предстоящего матча,реализация которого оттачивается в предматчевых тренировках.На установке в сжатом виде план доводится до хоккеистов,обращая внимание на конкретные действия игроков ,звеньев,формулируются определенные задания.Для решения последней задачи,которая касается непосредственно конкретного хоккеиста применяются следующие действия ,приемы ,методы:

-сознательное подавление спортсменм негативных эмоций с помощью самоободрения, самоприказа;

-конкретное использование методов разминки в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеиста, его состояния;

-использование массажа, способствующему возбуждению или наоборот обладающим расслабляющим действием;

-аутогенная тренировка.

Е.С. Жариковым и А.А. Шигаевым рекомендуется для того чтобы спорстмены развивали интенсивность и устойчивость внимания необходимо выполнение упражений с применеием силовых единоборств на огромном пространстве. Хоккеист, который владеет шайбой осуществляет концентрацию внимание на том как двигаются игроки соперники, во избежание силовых ударов и болевых ощущений при вступлении в силовое единоборство. Для того чтобы развивались способности разспределять и переключать внимание в тренировки необходимо включение игровых упражнений на большом пространстве с большим количеством объектов, например, игра по всему полю с увеличенным составом команд и в две шайбы.

В.Третьяк (1992) для быстрого переключения внимания у вратарей рекомендует следующие упражнения: тренировка одновременно несколькими шайбами (мячами). При почти одновременных бросках с разных позиций вратарю, как нигде, приходится непрерывно переключать свое внимание. Удары должны следовать один за другим, да еще с разными интервалами (кстати, это - обязательное условие тренировки внимания),

Очевидно, что на совершенствование свойств внимания оказывает

влияние специфика определенного вида спорта. Кратковременная нагрузка максимальной интенсивности дает психологический эффект, выражающийся в улучшении процессов внимания. Г.Д. Горбунов (2000) при изучении свойств внимания у футболистов пришел к такому же выводу. Он утверждает, что тренировочная работа, имеющая «рваную» скоростно-силовую направленность, вызывает улучшение процесса внимания, в частности, таких его свойств как интенсивность и устойчивость, распределение и переключение.

При игре в баскетбол, как отмечаетс А.В. Родионовым и В.И. Вороновыс (1999) для того чтобы развить уменить переключать внимание используются упражнения, в которых присутствуют чередования, самое неожиданное ведение и перадача мяча, смена подопечного, переключение после заслона, установка организации быстрого прорыва после подбора мяча на щите. Также использование эстафет, где применяются многообразные действия (с мячами и без них), дриблинг со сменой рук, направления движения (по команде, сигналу), игровые упражнения с тренером 1х1. Игрок без предварительного объяснения получает разнообразные задания и ему неободимо в определенной последовательность исполнить различные игровые действии (З.Я. Кожевникова, 1991).

Развитию внимания у вратаря в гандболе, пишет В.Н. Кудрицкий (1980), способствуют следующие упражнения: отбивание мяча с различных точек в высоком темпе; беспрерывное отбивание семиметровых штрафных бросков, выполняемых игроками (по 10-15 бросков в каждой серии); участие вратаря в двусторонних играх за команду, играющую в меньшинстве. По данным исследования В.С. Косинцева (1989) о состоянии внимания у вратаря в ручном мяче, снижение устойчивости внимания у сильнейших вратарей мира отмечается, главным образом, при отражении продолжительных атак противника (свыше 40-45 сек.). В связи с этим он рекомендует упражнения, в которых вратарю необходимо отражать броски с разных позиций, с места и в движении, в ограниченном интервале времени (60-90 сек.), в высоком темпе.

А.Б. Хрыпов и М.С. Бриль (1993) для того чтобы развить распределение и переключение внимания рекомендуется проводить упраженения в группах по 5-7 человек с одновременным применением нескольких мячей - 2-3. Тренеры, пишет Р. Найдиффер (1979), формируя у молодых спортсменов навыки управления вниманием, должны добиваться умения формировать сознание на главном в данный момент объекте и одновременно контролировать так называемым фоновым вниманием другие важные объекты и действия. Такое распределение внимания особенно важно, выделяет автор, в командных спортивных играх.

Для преодоления отрицательного влияния неблагоприятных эмоциональных состояний, сильного утомления, всевозможных отвлекающих моментов и сохранения нужной направленности и высокой интенсивности внимания у спортсмена должны быть развиты специальные волевые качества, в первую очередь, выдержка и самообладание, что отмечено у ряда авторов: А.В. Тарасов (1972), В.П. Савин (1990), В.В. Тихонов (1986) - хоккей; С.Н. Андреев (1999), П.А. Голомазов (1998) -футбол; Кунст-Германеску (1998) - гандбол; А.М. Грасис (1967), А.В. Родионов (1988,1995) - баскетбол. Все эти авторы выделяют в своих книгах, что только при наличии этих качеств спортсмен сможет усилиями воли подавить отрицательные состояния, заставить себя внимательно наблюдать за другими игроками, следить за мячом, шайбой, направляя в то же время свое внимание на своевременный и целесообразный выбор и точное выполнение тактических действий. В бадминтоне очень важно, чтобы спортсмен умел планировать фазы концентрации и расслабления внимания. Этого можно достичь, отмечает В.В. Шостакович (1989), путем проведения игр и упражнений, рассчитанных на отработку внимания. Например, для тренировки внимания предлагается игра «дрессированная муха», в которой играющему необходимо отслеживать движения «мухи» по игровым полям в соответствии с правилами игры, и чтобы она не вышла за пределы поля.

В большом теннисе наиболее важным правилом, которому следуют чем-

пионы, является: следить за мячом, - отмечает П. Метцлер (1973). Когда вы осознанно следите за мячом, подчеркивает автор, он кажется отчетливее и даже крупнее. Кроме того, есть и другая награда за осознанное слежение -концентрация внимания на выполняемых действиях.

Не секрет, что соревнования многих командных видов спорта проходят при большом стечении болельщиков, которые могут кричать, свистеть, стучать ногами и т.д. Следовательно, спортсменам, занимающимися командными видами спорта, необходимо научиться не реагировать на все посторонние отвлекающие звуки. Хотя проведение тренировочных занятий при наличии отвлекающих факторов способствует повышению концентрации внимания, многие спортсмены имеют тенденцию избегать подобных неблагоприятных ситуаций. Также нередко спортсменам приходится выступать при неблагоприятных погодных условиях. Чем больше вы тренируетесь в неблагоприятных условиях, пишет Д. Гоулд (2001), тем лучше будете подготовлены к тому, чтобы «справиться» с подобными условиями во время соревнования.

Часто перед или после хоккейных тренировок была пробежка ,которая не отменялась некогда,при любой погоде дождь,снег,жара-никто не ныл-в возрасте 12-16 лет это было уже стыдно.Стыдно было уже и когда родители помогали с баулами ,на плечо сумку в 20 кг ,и тот же дождь,снег и жара.

Р.С. Уэйнберг (2001) отмечает, что некоторые баскетбольные тренеры привлекают на тренировочные занятия болельщиков, которые создают различные шумовые эффекты, с тем, чтобы их подопечные адаптировались к игре в таких условиях. В.В. Медведев (1977), изучая вопросы психологии спорта, отмечает, что внимание необходимо развивать следующим образом: прежде всего, необходимо приучать себя быть внимательным при любой работе и в разнообразных условиях. Обратить серьезное внимание на физическую подготовку, т.к. недостаточная физическая подготовка приводит к быстрому утомлению, а при утомлении резко снижается внимание. Объем внимания можно тренировать в самых разнообразных условиях, например, посмотрев на витри-

ну магазина, описать возможно большее число предметов там выставленных. Или во время тренировки создавать волейболисту такие условия, для решения которых ему необходимо одновременно воспринимать несколько динамических или статических объектов, но не более 8-9.

Для того чтобы волйболисты умели распределять и переключать внимание в их тренировки включаются разные упражнения, где присутствуют несколько мячей и всевозможные перемещения; упражнения, где необходимо быстро переключиь внимание с объекта на объект, с одного действия на другое; работать над развитием умения обозначать наиболее значимые, моменты за счет второстепенных (В.В. Медведев, 1977).

В связи с выше указанным хочется сделать небольшое отступление в книге про Александра Мальцева (автор М.Макарычев) есть цитата великого хоккеиста :«Меня часто спрашивали в свое время :как стать великим хоккеистом?Дескать нужно ли бегать кроссы,изнурять себя физическими упражнениями или,наоборот ,больше внимания уделять технике,шлифуя мастерство обводки или броска?Я отвечал просто:игры,игры и еще раз игры.Желательно как можно больше и разнообразнее в детские и юношеские годы ,когда у тебя хватает сил и ты переполнен азартом.Игра в футбол,баскетбол,теннис хоть и займет больше времени ,но пойдет на пользу мальчишке ,который хочет стать великим хоккеистом.»

ТИПЫ НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОДРОСТКОВ.

АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ 12-16 лет

При обучении детей необходимо учитывать следующие особенности нервной деятельности:

1. Нормально возбудимый, сильный, уравновешанный, подвижный тип (сангвеник).

2. Нормально возбудимый, сильный, уравновешанный, медлительный (флегматик).

3. Сильный, повышенно возбудимый, безудержный тип (холерик)

4. Понижено-возбудимый, слабый тип (меланхолик)

Юные хоккеисты, у которых нервная система относится к первому типу могут легко освоить новые движения, справляются с непростыми двигательными задачами. Те, у кого нервная система второго типа также могут быстро воспринимать новые движение и сразу начинают его правильное выплнение. Однако навык у них формируется медленее. Представители третьего типа нервной системы быстро усваивают дивжения, но поскольку излишне возбудимы, и обладают неустойчивым вниманием, наблюдается значительное снижение эффективности обучения. Спортсмены относящиеся к четвенртому типу обучаются новым движениям с явным безразличием, таких детей довольно сложно обучать сложным техническим приемам. В 13-14 лет органим юного спортсмена уже находится на довольно вфсоком уровне развития и зачастую сила главных мышечных групп достигает своего максимума. Наблюдается довольно интенсивное развитие способности к разделению мышечных усилий и способности расслаблять мышцы. В это время мы наблюдаем, что скоростные качества растут с наибольшими темпами и достигают около предельных величин. На высоком уровне находятся и координационные качества, а также способность ориентироваться во времени и в пространстве, анализировать мышечные ощущения.

В период полового созревания подросткам характерна неустойчивость психических процессов. Подростки становятся более раздражительными и вспыльчивыми. Часто наблюдается переоценка своих возможностей, иногда они опрометчиво начинают выполнять заведомо недоступные им сложные тренировочные задния, а их реакция на неудачи довольно болезненная.

С одной стороный период юношества является периодом когда заметно растут физические и психические возможности спортсмена, происходит становление его характера, с другой стороны вляется временем, когда наблюдаются некоторые трудности в функционировании разных систем организма, которые связаны с перестройкой организма по причине повышения интенсивности функций половых желез.

К возрасту 15-17 лет наблюдается интенсивный рост костной ткани. Наблюдается продолжение увеличения и функционвльное совершенствования скелетной мускулатуры. В 16 лет мышцы скелет и суставно-связочный аппарат находятся на высоком уровне развития. Темпы функционального и физического развития юношей значительно колеблются в связи с индивидуальными особенностями, обусловленными факторами наследственности, акселерации, режимом быта и двигательной активности.

Учет возрастных изменений растущего организма, его особенностей и возможностей на отдельных возрастных этапах подготовки, с одной стороны, позволяет достичь более высоких спортивных результатов, с другой – избежать преждевременного «старения» молодого хоккеиста и продлить его спортивное долголетие.

Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Задачи исследования

1. Провести анализ научно-методической литературы посвященной проблеме воспитания внимания у хоккеистов 12-16 лет.
2. Выявить особенности распределения и переключения внимания в игровой деятельности у хоккеистов 12-16 лет.
3. Разработать методику развития внимания.

2.2. Методы исследования

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анализ документальных материалов.
3. Психолого-педагогическое тестирование.
4. Педагогическое наблюдение.
5. Педагогический эксперимент.
6. Методы математической статистики.

2.2.1. Анализ научно-методической литературы

Проведен анализ, детальная проработка научно-методической литературы с целью уточнения значения внимания в игровой деятельности и, в частности, в хоккее, попытались отметить методические особенности развития внимания в спорте. Список использованных источников представлен 45 названиями.

Среди ряда методических принципов следует выделить следующие:

Принцип комплексности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и контроля) в оптимальном соотношении.

- Принцип преемственности определяет системность изложенного программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соот-

ветствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

- Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей юных хоккеистов.

2.2.2. Анализ документальных материалов

Различается три вида контроля - поэтапный, текущий и оперативный.

Поэтапный контроль оценивает подготовленность юных спортсменов на начало и конец каждого этапа. Проведение его осуществляется как углубленное медицинское обследование. Такое углубленное медицинское обследование за год проводится два раза – на начало сезона – август и и по окончанию соревновательного этапа – в мае и при необходимости перед началом неофициальных соревнований, турниров.

Проведение текущего контроля осуществляется для того чтобы получить информацию о том в каком состоянии находяться хоккеситы после того как проведены тренировочные занятия и внести соответствующие коррективы, оперативные планы.

При проведении текущего контроля оценивается:

- объем и эффективность соревновательной деятельности;

- тренировочные нагрузки и эффективность как выполняются тренировочные задания;

- психофизиологические функции.

Целью оперативного контроля является получить срочную информацию о том как переносятся тренировочные нагрузки. Благодаря ему возможно рациональное управление процессом тренировки.

В хоккейной праткике используются все виды контроля, наиболее важным является этапный контроль. Благодаря его программе возможна

наиболее глубокая и всесторонняя оценка состояния хоккеистов, объемов выполненных нагрузок во время тренирово и соревнований. Основываясь на обширную информаци, которую психологи получают проводя этапный контроль возможно внести неободимые коррективы в планы на следующий этап и конкретизировать организационные и методические мероприятия на данный момент.

В хоккее нашего времени отражается идея, когда органично слиты конроль и тренировочный процесс: после каждого этапа осуществляется проведения контрольного микроцикла, состоящего из двух фаз-выравнивающей (2-3 дня) и тестовой (2 дня).

В первой фазе проводится функциональное состояние отдельных спортсменов к конкретному исходному уровню. Данная фаза характеризуеются проведением тренировок, которые имеют восстанавливающее и поддерживающее направление. Вторая фаза подразумевает выполнение тестирующих процедур, проводятся контрольно-тренировочные нагрузки, используется комплекс специализированных тестов. При это упражнения должны проводиться в такой последовательности которая обеспечивает наибольший эффект от тренировок. Сначала необходимо выполнить контрольные упражнения (тесты) анаэробно-алактатной направленности, а затем – анаэробно-гликолитической или аэробной. Подобный подход к контролю, с одной стороны, способствует обеспечению непрерывного процесса тренировки, с другой повышает объективность получаемой информации.

Все обследования проводит тренерский состав команды, комплексная научная группа и врач. После осуществляется обработка и анализ результатов обследования:

- итоги соревнований в динамике, объемы выполненной нагрузки различного характера и направленности;

- уровень физической подготовленности; - уровень технико-тактического мастерства;

После того как проводится комплексное обследование эксперты составляют заключение, основываясь на котором тренеры вносят коррективы в тренировочные планы. Учитывая возрастные изменения растущего организма, его особенность и возможно в разные возрастные этапы подготовки, тренеры могут в работе со спортсменами достигать более высоких спортивных результатов, с другой – избежать преждевременного «старения» молодого хоккеиста и продлить его спортивное долголетие.

Современный хоккей иметт четкую структуру тренировочного цикла на год, который включает три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Основной фактор, котрый определяет данную периодизацию – это фазовый процесс когда происходит становление и развитие спортивной формы (состояние оптимальной готовности к высшим достижениям). За годичный цикл развитие спортивной формы проходит три фазы: приобретения(подготовительный период), стабилизации(соревновательный период) и временной утраты(переходный период). Перед тем как тренер детально разрабатывает годовой план-график распределения нагрузки, им делается предварительный графический набросок, эскиз сезона. В учебном плане предусматриваются круглогодичные тренировочные занятия и построение его согласно требованиям периодизации спортивной тренировки и календаря официальных игр.

Подготовительный период

Подготовительный период тренировки квалифицированных хоккеистов приходится на июль, август и частично сентябрь, делится на обще подготовительный и специально-подготовительный этапы. Структуру общеподготовительно этапа определяют задачи, поставленные на данное время. В него входит два мезоцикла: втягивающий и базовый.

Втягивающий мезоцикл включает в себя один или два 4-6 дневных микроцикла. То, сколько он будет продолжаться, его структуру и содержание

во много определяет состояние команды на тот момент, задачи, стоящие перед ней, продолжительной подготовительного периода и календарь соревнования. Больше всего тренеры в этот период развивают общую выносливость, общую силу и гибкость, а также занимаются комлексным развитием физических качеств, занятия проводятся один или два раза в день. Тренировочная нагрузка в динамике на протяжении данного микроцикла плавная, волнообразная с одной вершиной, приходящей на 4-1 день. Первые четыре дня – заметно увеличивают объем и незначительно повышают интенсивность. По окончанию микроцикла снижается нагрузка с переходом на активный отдых.

Базовый обще подготовительный развивающий мезо цикл. В данном цикле наблюдается дальнейший рост объема интенсивные тренировочные нагрузки, в его структуре и содержании наблюдаютсяболее выраженный специфичный характер за счет того, что включаются специализированные режимы работы, средства, методы и организационно- методические формы тренировочной деятельности, занятия проодят два или три раза в день. Динамика тренировочных нагрузок также волнообразна. Однако она отличается втягивающим микроциклом, кривой нагрузкой с двумя вершинами, которые приодится на второй и пятый день микроцикла, а на третий и шестой день наблюдается заметное снижение.

Специально-подготовительный период. На протяжении данного периода происходит становление спортивной формы. В него входит два мезоцикла: базовый и предсоревновательный. Особенностью подготовки хоккеистов на специально-подготовительном этапе является оптимальное сочетание тренировочных занятий во вне ледовых условий и на льду хоккейной площадки в соотношении 1:4.

Динамика нагрузки также волнообразна, две вершины, которые приходятся на второй и пятый день. В данные тренировочные занятия содержат анаэробную и смешанную нагрузку и жесткий режим работы. В середине данного этапа особое внимание уделяется работе над совершенствованием технико-тактического мастерства в экстримальных условиях, действуя

различными сбивающими факторами: высокая скорость передвижения, силовые единоборства, ограничения пространства и времени. В заключении этапа проходит предсоревновательный этап, на протяжении приблизительно трех недель. В данном мезо цикле и дальше повышается специальная физическая и психологическая подготовленность, совершенствование технико-тактического мастерства, и особенно тактическая подготовленность. Значительное внимание теренеры уделяют шлифовке разнообразных комбинаций тактики, шлифуют игровое взаимопонимание в отдельных связках и звеньях. Для достижения данной цели проводят серию тренировочных и контрольных матчей с равным соперниками.

Соревновательный период.

В соревновательном периоде ближайшими задачами являются непосредственная подготовка к матчам и успешное в них, т.е. трансформация хорошей спортивной формы в высокие спортивные результаты. Соревновательный (основной) период – самый продолжительный по времени (7,5-8 мес.) Его структура во многом определяется календарем официальных соревнований. Период включает в себя два соревновательных и один промежуточный этап. построение тренировочного процесса на соревновательных этапах целесообразно осуществлять помеж игровым циклам. В современном хоккее практикуются различные по продолжительности меж игровые циклы: от одного до четырех дней и больше.

Принципиальной разницы в построении тренировочного процесса на 1-м и 2-м этапе соревновательных. Однако, учитывая накопление утомления, на 2-м этапе в тренировочный процесс надо вводить в несколько большем объеме средства общей физической подготовки в аэробном режиме энергообеспечения при незначительном снижении величины тренировочной нагрузки и усилении восстановительных мероприятий.

Промежуточный этап – является микро-подготовительным этапом, или восстановительно-подготовительный. Из самого названия можно понять чем характерен данный этап. Тот факт, какое время он будет продолжаться и какое

будет содержания зависит напрямую от календаря соревнования. Если команда или большая часть команды не принимает участие в международных турнирах, то является целесообразным разделение этапа на три части: восстановительной (осуществляется решение задач реабилитации по расширению базы функциональной подготовленности), специально-подготовительную (сочетаются специализированная подготовка вне льда и специальная на льду) и предсоревновательную (по структуре и содержанию адекватна соревновательным мезоциклам, ледовые занятия носят комплексный характер, преимущественно технико-тактической и тактической направленности, проводятся 3-4 товарищеские и контрольные игры).

Переходный период

Переходный период длится примерно два месяца (май-июнь). В мае проходит восстановительно-поддерживающий мезо цикл. В июне хоккеисты находятся на оздоровительном сборе или в отпуске. В это время тренировки проводятся в поддерживающем режиме согласно индивидуальным планам и в сочетании с активным отдыхом. Тренировочные нагрузки аэробной направленности характеризуются средними объемами и относительно низкой (умеренной) интенсивностью.

Вне ледовые занятия должны быть нацелены на разностороннее воздействие на отдельные физические качества в их взаимосвязи (силовые и скоростно-силовые, координационные, общая выносливость).

Упражнения на льду – на совешенствование технико-тактического мастерства, исправление недостатков, на разучивание новых тактических вариантов игры в атаке и обороне. Тренировочные нагрузки должны быть преимущественно смешанной (аэробной-анаэробной) направленности при средних величинах объема и интенсивности. В тренировочном процессе на данном этапе широко практикуется принцип индивидуализации. Занятия

сочетаются с различного рода восстановительными, лечебными и профилактическими мероприятиями.

Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процессе подготовки. В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;

-антропометрические обследования; - тестирование уровня физической подготовленности;

- тестирование технико-тактической подготовленности;

- расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;

- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии хоккеиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки: объема и эффективности соревновательной деятельности;

объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

В практике детско-юношеского хоккея должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основные раздела.

- Контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).

- Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).

- Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Оценка и контроль текущего состояния хоккеиста осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого хоккеиста чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

2. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта хоккей

Физические качества и телосложение	**Уровень влияния**
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

2 - значительное влияние;
2 - среднее влияние; 1-незначительное влияние

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м старт с места (не более 4,1 с)	Бег 30 м старт с места (не более 5,2 с)
	Бег на коньках 30 м (не более 4,3 с)	Бег на коньках 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 400 м (не более 59 с)	Бег 400 м (не более 74 с)
Сила	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 22 раза)	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 10 раз)
	Пятикратный прыжок в длину (не менее 13 м 20 см)	Пятикратный прыжок в длину (не менее 8 м)
	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)
Выносливость	Челночный бег на коньках 5х54 м (не более 38 с)	Челночный бег на коньках 5х54 м (не более 46 с)
Координационные способности	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 21 с)	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 27 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Мы проанализировали статистические данные официальных протоколов матчей первенства России по хоккею среди ДЮСШ (возрастные группы 12-16 лет) за сезоны 2015-2016 и 2016-2017 гг.

2.2.3. Психолого-педагогическое тестирование

Корректурная проба. Для того чтобы изучить объем и распределить вниманиемы использовали корректурную пробу. В качестве стимульного материала были таблицы Анфимова. Тест выполнялся за три минуты («Методики психодиагностики в спорте», 1991).

Проверяли методом диферециации правильно и неправильно зачеркнутых буквосочетаний. После чего осуществлялся подсчет общего количества просмотренных знаков, количества допущенных ошибок, расчет количества ошибок из расчета ста поставленны знакови итоговый показатель внимания (качественный показатель объема внимания).

Для вычисления этого показателя используется формула: C

$= B \; X \; \frac{D-m}{D}$, где

C— является качественным показателем объема внимания,

B- общим количеством просмотренных знаков,

D — количеством необходимых вычеркнутых знаков,

m — количеством допущенных ошибок.

Тест «красно-черные таблицы». Распределяется и переключается внимание испытуемых, которое определяется при помощи методики « Отыскиваение чисел с переключением внимания по красно-черным таблицам» («Методики психодиагностики в спорте», 2001).

Тест Шульте. Процесс распределения и переключения внимания был изучен при помощи цифрового теста Шульте, выполняя который испытуемые должны были как можно быстрее осуществить поиск и фиксацию про порядку от 1 до 25, которые были расположены на специализированном бланке произвольно в 25 клетках, в каждой по числу.

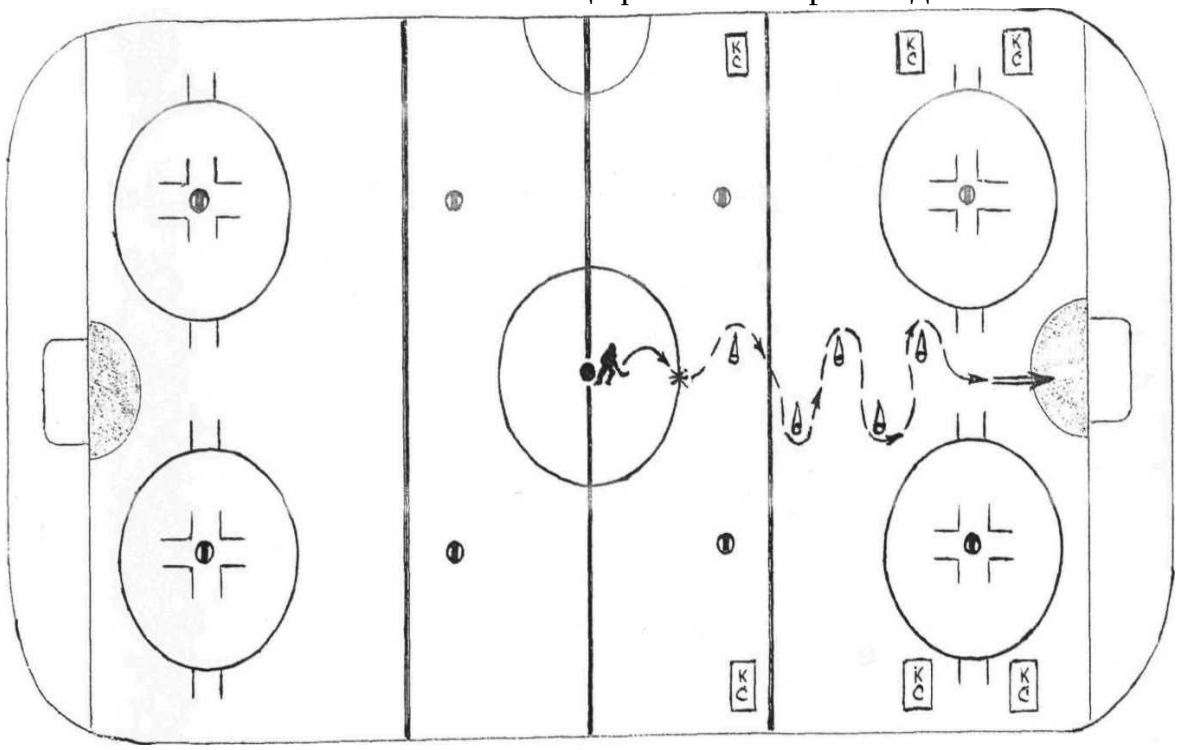
Для того чтобы выполнить психологические тесты вначале происходила опробация по исходному тесту, а при прохождении ледового теста инструктор демонстировал как правильно выполнять задания, при этом он давал подробные обяснения и ответы на вопросы испытуемых. Затем проодило кон-

трольное исполнение заданий по второму варианту бланка, а во время ледового теста карточки-стимулы располагались по другому варианту.

Проводился тест для того чтобы оценить способность распределения и переключения внимания в специфической деятельности. Для того чтобы исследовать как юные хоккеисты распределяют и переключают внимание в процессе специфической игры осуществлялось использование разработанного нами теста.

Выполнение теста происходило на половине хоккейной плозадки, в него входят специальные упражнения на льду, которые должен был сделать один хоккеист: испытуемый находился на центральной точке вбрасывания после свистка инструктора должен был выполнить куворок вперед в сторону ворот, подбирал шайбу, который находится в нейтральной зоне на расстоянии 4,5 метров от центральной красной линии. После, на скорости осуществлял выполнение обводки специализированных тренировочных стоке. Стойки были расставлены параллельно боковым борта как выстроенный «слалом» - ломаная линия – расстояние между стойками три метра. После того как осуществлялась обводка стоек юный хоккеист осуществлял атаку воротом броском. По мере того как выполнялось тестовое задание игроки в определенных местак площадки получали 6 карточек, в которых были различные стимулы - слева и справа от испытуемого, по 3 с каждой стороны: по одной карточке с геометрической фигурой, различным цветом и цифрой. Размер карточек-стимулов 20х20 см. Точки предъявления стимулов с обеих сторон площадки располагались симметрично под углом 90, 45 и 20° относительно места начала работы испытуемого с шайбой (приложение). С целью усложнить задание происходило предявление карточек-стимулов с периодом в одну секунду во время всего выполнения теста. Юные спортсмены получили инструкцию: осуществить выполнение теста на как можно более высокой скорости и обращать внимание на стимулы, которые появляются в процессе

Рис. 1 Схема выполнения теста в специфической игровой деятельности.



запоминать их и после того как будет закончено выполнение упражнения, неободимо осуществить воспроизведение где и какие стимулы располагались (с какой стороны). Сразу же после того как тест был выполлнен каждому игроку необходимо было рассказать экспериментатору, что у него получилось зафискировать зрительно. Чтобы не происходило эффекта запоминания карточек другими игроками, которые предъявлялись в процессе теста ,использовались 5 вариантов расстановки стимулов. Если во время выполнения теста хоккеисту не удавалось выполнить хотя бы одно из требований – не смогу обвести стойку, сделать кувырок, совершить бросок по воротам, тут же экспериментатор прекращал тест, а в следующий раз можно было его пройти только после того как тест проходили два—три испытуемых.

Если говорить о том насколько надежен разработанный тест, то стоит обратить внимание на то что при помощи проведения повторного тестирования получили оценку его стабильности, определение которой происходило посред-

ством вычисления коэффициента корреляции данных первичного и повторного тестирования; величина расчетного коэффициента равна 0,82, что говорит о том, что этот тест пригоден для того чтобы изучить рассматриваемые нами признаки.

2.2.4. Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент проводился с целью определения эффективности разработанной методики по формированию игрового внимания у юных хоккеистов 12-16 лет.

Эксперимент проводился на всем протяжении годичного цикла тренировки: в подготовительном, соревновательном и переходном периодах - с сентября 2016г. по апрель 2017г. в команде хоккеистов 12-16 лет ДЮСШ «Кристалл». В эксперименте приняли участие 20 юных хоккеистов, которые составляют четыре игровые пятерки (составы). Сам эксперимент был перекрестным, для чего были определены две равнозначные группы: первую составляли первая и четвертая игровые пятерки (10 хоккеистов), вторую — вторая и третья (10 хоккеистов).

2.2.5. Педагогические наблюдения

Проводились с целью ознакомления с методиками, используемыми различными тренерами для развития внимания на тренировочных занятиях. Вместе с тем нами в качестве педагогического наблюдения применялась видеосъемка, с помощью которой анализировалась соревновательная деятельность, а также умения юные хоккеистов, участвующих в исследованиях, выполнять наиболее значимые игровые действия и операции.

2.2.6. Методы математической статистики Результаты исследований были обработаны с помощью методов математической статистики.

Использовано сравнение средних арифметических по t-критерию Стьюдента, проведен корреляционный анализ. Для определения взаимосвязи качественных признаков работы в корректурной пробе и тесте на внимание в специфической деятельности был рассчитан коэффициент взаимной сопряженности К. Пирсона.

2.3. Организация исследования

Основные исследования были проведены в ДЮСШ «Кристалл» в команде юных хоккеистов 12-16 лет.

На 1 этапе (сентябрь 2016 — ноябрь 2016) изучалась научно-методическая литература, проводился анализ научных данных по психологии внимания, его видах, свойствах, о его значимости в разных областях жизнедеятельности человека. А также анализировались психологические особенности игры в хоккей, особенно функция внимания и его свойства, необходимые для успешной соревновательной деятельности в данном виде спорта.

На 2 этапе (декабрь 2016 - январь 2017) были проведены исследования с помощью психологических тестов, проведен сравнительный анализ показателей функции внимания хоккеистов.

На 3 этапе (январь 2017 — февраль 2017) был проведен основной педагогический эксперимент.

На 4 этапе (март 2017 - апрель 2017) данные полученные в результате проведения основного эксперимента были обработаны и включены в завершающую часть выпускной квалификационной работы.

Построение основного педагогического эксперимента включало в себя деление годичного цикла тренировки на периоды, в каждом из них выделялись определенные этапы, в ходе которых, в зависимости от периодов, проводились обязательные контрольные срезы, отражающие эффективность использования методики.

В эксперименте приняли участие 20 юных хоккеистов, которые составляют четыре игровые пятерки (составы). Тренировочные занятия осуществлялись на основе перекрестного эксперимента. Были определены две равнозначные группы: первую составляли первая и четвертая игровые пятерки (10 хоккеистов), вторую - вторая и третья (10 хоккеистов). Всего за время эксперимента проведено 14 контрольных срезов.

В соответствии с целями и задачами тренировочного процесса подготовительный период был разделен на обще-подготовительный и специально-подготовительный этапы. В соревновательном периоде мы выделили три соревновательных этапа. Переходный период состоял из специально-восстановительного и обще-восстановительного этапов.

Глава 3. ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

Один из наиболее значимых путей передачи информации от тренера к спортсмену – вербальные (словесные) инструкции. Они используются преимущественно для информирования спортсмена о том, что как необходимо выполнить повторения предстоящего упражнения, либо о необходимых изменениях техники для улучшения результативности движений. Правильно используя инструкции, квалифицированные тренеры могут направить команду или отдельного спортсмена к необходимым результатам на тренировках и во время соревнований. Тем не менее, если инструкции не ясные, слишком сложные или неточные, они приведут к нежелательным результатам, например, проигрышу в игре или, что ещё хуже, физической травме.

Отдельно изучается, как словесные инструкции влияют на концентрацию внимания при выполнении движений. В частности, один из основных вопросов: о чём следует думать или на чём сосредотачиваться человеку при выполнении движений, чтобы повысить их эффективность? Экспериментальные данные неизменно показывают, что объект, на котором концентрируется внимание, в значительной степени определяет качество выполнения двигательной задачи. В предыдущих исследованиях сообщалось, что спортсмены, как правило, не могут выбрать или научиться способу эффективного сосредоточения внимания самостоятельно так же хорошо, как под руководством тренера. Эти сведения демонстрируют важность последовательного и эффективного использования тренером устных инструкций во время тренировок и соревнований для того, чтобы спортсмены сосредотачивали внимание в нужном направлении.

Тренировки с правильно сосредоточенным вниманием оказывают непосредственное воздействие на обучение хоккеиста спортивным навыкам. Кроме развития спортивных навыков, спортсмен учится находить лучше решение в игровой ситуации. Структура практики оказывает прямое воздействие не только на обучение спортсмена движениям, но и оптимизирует уро-

вень выполнения этих движений в игровой ситуации. Концентрация внимания спортсмена может иметь 3 направления: внутреннее, внешнее и нейтральное. Концентрировать внимание на внутренних ощущениях это думать о движениях своего тела. В отличие от этого, концентрация внешняя это сосредоточение внимания на результате движения, а не на движении самом по себе. Например, когда спортсмен выполняет прыжок в длину с места, для достижения максимальной дальности он сосредотачивает внимание на наиболее быстром выпрямлении коленей. Этот пример внутреннего направления концентрации внимания, так как мышление направлено на движения тела (распрямление коленей). Ситуация, когда спортсмен думает о том, как допрыгнуть до выделенной линии на полу перед собой, это пример внешней направленности концентрации внимания, так как он/она размышляют о результате движения (достижение линии), а не о самом движении. Если спортсмен не выбирает объекта сосредоточения, выполняя задачу, говорят о нейтральной направленности концентрации внимания, так как мышление не сосредоточено ни на выполнении, ни на результате задания. Нейтральную направленность внимания часто связывают с действиями высококвалифицированных спортсменов при выполнении хорошо знакомых движений. Тренированные спортсмены часто способны выполнять знакомые движения, не задумываясь; навык автоматического выполнения без мыслительного напряжения или внимания на выполнении двигательной задачи.

Возрастная динамика показателей функции внимания юных хоккеистов во многом сходна с динамикой показателей развития данной функции в естественных условиях. Причем никто из испытуемых не показывает в тестировании внимания безошибочной деятельности или деятельности с минимальным количеством ошибок, будь то развитие в естественных условиях или в условиях регулярной спортивной тренировки. Но современный хоккей требует высокого уровня развития всех психических процессов, обеспечивающих игровую спортивную деятельность. Следует заметить, что это требование предъявляется не только к обеспечению деятельности в

спорте, достаточное количество рабочих, инженерных или военных специальностей требуют от исполнителя того же. То есть, по нашему мнению, развитие функции внимания необходимо юным хоккеистам на более высоком уровне. К этому есть все возможности, в частности в возрасте 12-16 лет, когда в развитии внимания имеет место сенситивный период.

3.1. Организация и содержание педагогического эксперимента

Эксперимент проводился на всем протяжении годичного цикла тренировки: в подготовительном, соревновательном и переходном периодах в команде хоккеистов 12-16 лет ДЮСШ «Кристалл», Выбор полного годичного цикла спортивной тренировки для проведения эксперимента был предопределен тем, что процесс формирования игрового внимания, его развития и совершенствования требует непрерывной поэтапной работы. Поэтому экспериментальная методика развития игрового внимания разработана с учетом периодизации спортивной подготовки хоккеистов.

Выбор же данной команды хоккеистов для проведения основного педагогического эксперимента предопределен тем, что именно в этом возрасте заканчивается этап начальной специальной подготовки и наступает этап, в котором хоккеисты начинают принимать участие в официальных соревнованиях - первенство страны, турниры и т.п. Происходит переход на более сложную, углубленную специализацию,

В эксперименте приняли участие 20 юных хоккеистов, которые составляют четыре игровые пятерки (составы). Сам эксперимент был перекрестным, для чего были определены две равнозначные группы: первую составляли первая и четвертая игровые пятерки (10 хоккеистов), вторую - вторая и третья (10 хоккеистов). До эксперимента у всех испытуемых были изучены показатели внимания в корректурной пробе, тестах Шульте и красно-черных таблицах. Далее перед началом специально-подготовительного этапа был проведен ледовой тест. Группы по результатам тестирования

достоверных различий не имели.

Первые две недели каждого месяца, кроме соревновательного периода, экспериментальной становилась контрольная группа (КГ), вторые две недели экспериментальная группа (ЭГ). В экспериментальной группе работа по развитию игрового внимания проводилась по разработанной нами методике, в контрольной группе внимание развивали по традиционной методике, в основном с помощью отдельных упражнений, включенных в тренировочный процесс, которые, прежде всего, воздействовали на различные проявления физических, специальных физических способностей, технико-тактическое мастерство юных спортсменов. Параллельно с развитием первичных навыков и способностей у занимающихся развивались способности контролировать происходящее вокруг на игровой площадке и за ее пределами. Отдельные упражнения были сходными при работе в обеих экспериментальных группах, но в контрольной группе они никогда не выделялись в специальную часть тренировочного занятия.

В соревновательном периоде обе группы занимались по разработанной нами методике поочередно по четыре недели. По окончании этих тренировочных мезоциклов проводились контрольные испытания с помощью корректурной пробы. В соревновательном и переходном периодах наряду с этим тестом был использован ледовый тест. Всего за время эксперимента проведено несколько контрольных испытаний.

Задачами педагогического процесса, направленного на развитие игрового внимания у юных хоккеистов, в ходе педагогического эксперимента являлись:

в подготовительном периоде - создание предпосылок для целенаправленного формирования игрового внимания, которое в значительной мере определяет качество и продуктивность игровых действий хоккеиста в соревновательном периоде;

в соревновательном периоде - целенаправленное формирование игрового внимания и его стабилизация, выражающаяся в сохранении и даль-

нейшем повышении достигнутого уровня специальной подготовленности и возможно более полной ее реализации в соревнованиях; в переходном периоде — закрепление сформированных навыков, необходимых для игрового внимания и подтягивание (совершенствование) слабых сторон его реализации.

В соответствии с целями и задачами тренировочного процесса подготовительный период был разделен на обще-подготовительный и специально-подготовительный этапы. В соревновательном периоде мы выделили три соревновательных этапа. Переходный период состоял из специально-восстановительного и обще-восстановительного этапов.

3.2. Методика развития игрового внимания у юных хоккеистов

Основными средствами методики являлись физические упражнения с предметами и без таковых, специфические упражнения на льду, собранные в комплексы с постепенно возрастающим уровнем сложности.

Основным методическим приемом при развитии внимания было использование всех средств и выполнение практически всех упражнений.

Подготовительный период

Подготовительный период представлен двумя этапами: Обще-подготовительным и специально-подготовительным.

Обще-подготовительный этап. Основная направленность на этом этапе характеризуется созданием общей подготовки процессов внимания, на базе которой постепенно будут решаться более сложные задачи,

- в качестве методического приема, к ранее использовавшимся добавляется применение дополнительных стимулов, которые необходимо будет фиксировать во время выполнения упражнений (звуковые сигналы, карточки с изображением цветов, цифр, геометрических фигур, располагаемые по периметру площадки и за ее пределами).

Соревновательный период

Соревновательный период является самым важным и самым длительным периодом па протяжении всего годичного цикла спортивной тренировки. Этот период включает в себя три соревновательных этапа: первый, в котором спортсмены «включаются» в соревновательную деятельность официальных турниров; второй - самый продолжительный, в котором юные хоккеисты проводят половину матчей первенства страны; третий, на финише которого определяется занятое в командном первенстве страны место и возможность попадания в финальную часть соревнований.

На занятиях этого периода половина тренировочного времени уделяется выполнению комплексов упражнений третьей группы. Направленность этих упражнений характеризуется качеством и быстротой выполнения именно коллективных действий, успех которых зависит от грамотных действий каждого игрока в отдельности.

Нагрузка - «большая» и высокоинтенсивная - 90-95% (160-180 уд/мин). Во время отдыха между упражнениями (пассивно-активный - 30с) и комплексами упражнений (пассивный - 2 мин) тренером по необходимости вносились методические указания по выполнению того или иного упражнения.

Переходный период

В связи с графиком календаря соревнований и общими принципами построения спортивной тренировки переходный период состоял из специально-восстановительного и обще-восстановительного этапов. Тренировочные занятия специально-восстановительного этапа проходили непосредственно на ледовой площадке, а обще-восстановительного этапа - в условиях спортивного зала. Вследствие завершения выступлений команды в официальных турнирах этот период характеризовался значительным снижением соревновательной деятельности, а также накоплением общей усталости функциональных систем организма, в том числе психической. Поэтому характер работы и содержание тренировочных занятий изменялись.

Специально-восстановительный этап. Его продолжительность составлял 4 недели. Всего в каждой группе проводилось по 6 занятий.

Содержание занятий:

- форма организации - групповая, при этом группы соревнуются между собой за качество выполнения упражнений, за которым следит тренер и дает оценку действиям юных хоккеистов, тем самым повышая уровень их мотивации;
- основными средствами являлись физические упражнения с предметами и без них.
- основные методы - повторный и игровой.

3.3. Изменения показателей внимания у юных хоккеистов в ходе проведения педагогического эксперимента

Контрольные тестирования основного педагогического эксперимента в зависимости от периода и условий проведения спортивной тренировки осуществлялись с помощью корректурной пробы, теста на льду в специфической игровой деятельности, тестов Шульте.

В подготовительном периоде было проведено четыре контрольных тестирования: - по одному для каждой экспериментальной группы на обще-подготовительном и специально-подготовительном этапах.

На обще-подготовительном этапе, в связи с проведением спортивной тренировки в условиях спортивного зала или на «земле», тестирование проходило с помощью корректурной пробы.

Результаты проведенного нами тестирования, свидетельствуют о том, что в обеих экспериментальных группах значимых изменений не наблюдалось. На специально-подготовительном этапе в связи с появлением возможности ледовой подготовки и применением на тренировочных занятиях специфических средств и методов было проведено тестирование состояния

функции внимания испытуемых экспериментальных групп в специфической деятельности. При анализе результатов ледового теста было обнаружено, что у 11 испытуемых из 20, принимавших участие в эксперименте, отмечено преобладание ошибок воспроизведения предъявленных стимулов с правой стороны; у 5 испытуемых — ошибки преобладали в воспроизведении информации, предъявленной слева, и 4 испытуемых ошибки допускали в равной степени как слева, так и справа.

Таблица 1

Показатели внимания юных хоккеистов КГ и ЭГ в корректурной пробе (X±a) в подготовительном периоде

Экспериментальные группы КГ, ЭГ	Показатели внимания			
	Общее количество просмотренных знаков	Количество ошибок	Количество ошибок на 100 просмотренных знаков	Итоговый показатель внимания
	До проведения эксперимента			
	952 ±133	22±13	2± 1	750±110
	956±138	20±11	2 ± 2	748±113
	Общеподготовительный этап			
КГ	955 ±135	21 ±12	2±1	752±112
ЭГ	953 ±140	20 ±11	2±1	749±109
	Специальноподготовительный этап			
КГ	964 ±123	22 ±12	2±1	772±115
ЭГ	960 ±142	21 ± 13	2± 1	768±117

Соревновательный (основной) период - самый большой по времени (6-7 месяцев). Его структура во многом определяется календарем официальных соревнований. В это время у хоккеистов, в том числе и у юных, возрастает объем занятий по специальной подготовке, что составляет основную часть спортивной тренировки, которая проходит непосредственно на ледовой площадке. Появляется регулярная игровая деятельность в официальных соревнованиях, в которых юные хоккеисты стремятся проявить себя наилучшим образом. В этом периоде проведено шесть контрольных срезов.

Судя по полученным результатам проведенных тестов, соревновательный период можно смело отнести к самому продуктивному из всех трех периодов спортивной тренировки с точки зрения формирования функции внимания у юных хоккеистов. Показатели объема осознанной информации при распределении и переключении внимания в специфической игровой деятельности юных хоккеистов 12-16 лет после проведения педагогического эксперимента, %

Таблица 2

Экспери мен-ные группы	Основной педагогический эксперимент						
	Подготовительный период		Соревновательный период			Переходный период	
	До эксперимента	Спец-ный этап	1-й сорев-й этап	2-й сорев-й этап	3-й сорев-й этап	Спец.в ос-й.этап	Общ.в ос-ый этап
КГ	55±8	59±8	65±8	71±8*	72±8*	65±7,7	—
ЭГ	54±8	58±9	63±8	69±8*	71±8*	63 ±8,4	—

Примечание: * - показатели достоверно различаются при 5%-м уровне значимости.

Основной педагогический эксперимент, в ходе которого проверялась эффективность методики развития игрового внимания, был построен по типу перекрестного, где обе экспериментальные группы становились поочередно контрольной и экспериментальной. Предваряя анализ динамики изучаемых показателей, важно отметить, что в каждом периоде тренировки в основном педагогическом эксперименте применение разработанной нами методики развития игрового внимания начиналось в КГ. После прохождения половины периода или этапа годичного цикла тренировки методика начинала использоваться в ЭГ, в то время как в КГ для развития внимания использовалась традиционная методика. Таким образом, испытуемые КГ, выполняя предложенные нами комплексы упражнений, получали специализированные воздействия на внимание первыми.

Динамика абсолютных величин показателей корректурной пробы и

ледового теста, оценивающего распределение и переключение внимания у хоккеистов, свидетельствует о том, что статистически достоверное, в сравнении с исходными данными, увеличение показателей внимания в подготовительном периоде не наблюдалось в обеих группах. Такое изменение показателей внимания характеризуется общими закономерностями построения тренировочного процесса, которые отражают определенную модель распределения нагрузки различной направленности.

ВЫВОДЫ

1.В результате исследований внимания по данным психологических тестов выявлено:

а) у хоккеистов 12-16 лет отмечен резкий рост показателей внимания, что дает основание выделить данный возрастной период как благоприятный для развития у них функции внимания;

б) в корректурной пробе у хоккеистов выявлены зоны ослабленного контроля, которые имели место в тестовых работах испытуемых, причем в выборке всех возрастов преобладали хоккеисты, неточно обрабатывающие информацию, расположенную на листе справа.

2. Показатели распределения и переключения внимания в игровой деятельности у юных хоккеистов 12-16 лет постепенно возрастают и превышают данные школьников, не занимающихся спортом; в 12-16 лет объем информации, предъявленной в тесте специфической деятельности, который хоккеисты смогли внимательно фиксировать, составляет в среднем 70%, это говорит о том, что полного эффективного контроля в тесте не показал ни один испытуемый, завершающий обучение в ДЮСШ.

3. Методика формирования игрового внимания хоккеистов 12-16 лет предполагает применение игровых действий в усложненных условиях с акцентом в сторону индивидуальной зоны ослабленного контроля; усложнения состоят в создании искусственного пространственно-временного дефицита, в применении дополнительных предметов, цветных шайб, увеличении количества участвующих в игре, в одновременном с игрой отслеживании стимулов по периферии игровой площадки.

4. В результате проведения тренировочных занятий с использованием разработанной нами методики развития игрового внимания у хоккеистов 12-16 лет произошли достоверные изменения показателей корректурной пробы,

также достоверно изменились показатели распределения и переключения внимания в тесте Шульте - в среднем на 14% и тесте «красно-черные таблицы» - на 15%; показатель объема осознанной информации в ледовом тесте в среднем у испытуемых всех групп, достоверно увеличился на 10,4%.

Я выделил для себя несколько принципов концентрации внимания ,направленных на успешное выполнение задачи ,в моем случае как нападающего это взятие ворот и забитие гола ,победа в матче ,т.е.получения высокого спортивного результата ,и эти принципы осознанно сформировались у меня в возрасте 14-16лет:

-первое и главное –одна цель ,одна задача в данное конкретное время (не «распыляться»),т.е.надо сконцентрировать свои умственные ,физические навыки – наработки максимально и эффективно,результат будет лучше ,чем мы будем решать несколько задач.

Нападающий должен забить гол,защитник не дать забить гол ,вратарь должен защитить ворота ,это с одной стороны примитивно ,но это практика;

-формируем рабочую установку –стандарт ,а именно на тренировках оттачиваем технику катания ,владения клюшкой ,бросок ,игру с партнерами и т.д.,тем самым закрепляем непроизвольные схемы в голове.Это останется в памяти и наши действия будут выполняться в критический момент «по накатанной»,организм будет выпонять их автоматически ,например ,не надо долго думать ,как подставить клюшку ,чтобы шайба «легла» в ворота,мы закрепили это на многих тренировках .

Мы тренируемся –мозг запоминает ;

-своевременно отдыхать и восстанавливаться –усталый ,больной хоккеист помешает команде достичь наивысшего спортивного результата;

-перед самым выходом я успокаиваюсь и концентрирую свое внимание на дыхании –глубоко дышу несколько раз ,на секунду закрываю глаза ,дыхание выравниваю и я готов к игре ,готов выполнять установки тренера ,я нападающий-моя задача гол.

Это потом уже эти принципы сформировались в четкую схему и уже потом я

понял что это и есть лично для меня концентрация внимания.

В 15.5 лет эти нехитрые для меня приемы помогли мне добиться на тот момент наивысшего результата в 2011 году: «Динамо»1995 г.рождения в турнире по своему году среди Российских хоккейных крманд в г.Екатеринбурге завоевало 1 место .В финальном матче я набрал 3+2(гол +голевой пас).В финале мы играли с командой ЦСКА ,у меня была травма колена ,но я поставил задачу и выполнил ее ,концентрация внимания только на победу ,и трехкратные до того момента ЦСКА наконец –то уступили.

Период 12-16лет характеризуется моральной неустойчивостью ,встает вопрос о наличии своего психолога в хоккейных школах ,который сопровождал бы ребят во время игр ,тренировок.

Вспыльчивость ,раздражительность ,переоценка своих сил или наоборот неуверенность ,вот тот неполный набор характерных признаков 12-16 летних юниоров.

Поэтому ,чтобы работать с такой достаточно непростой и неустойчивой в психологическом плане группой ,коллективом,надо ,чтобы тренера были высокого класса ,вызывали уважение у ребят.А зачастую в СДЮШОРах тренера работают без четкой методики ,все по «старинке»,субьективные наработки или как учили их самих.Считаю ,что тренера должны ,как сами ездить на учебу и перенимать опыт в такие страны хоккейные как

Канада,Америка,Щвеция ,Чехия ,так и приглашать обмениваться опытом к себе ,не реже два раза в год великих тренерров со своими мастер –классами.

-надо разрабатывать свои методики с применением знаний медицины,физиологии,психологии,учитывая при этом новые технологии в плане тренировочного процесса;

-внедрять новинки тактических игровых построений ;

-особое внимание(мы бы поставили это на первое место)-надо уделять восстановлению хоккеистов ,пофессиональному подходу в этой области с точки зрения медицины и психологии.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Основной направленностью данных тренировочных занятий является развитие и совершенствование свойств внимания, необходимых в современной игровой деятельности хоккеиста. Занятия, направленные на формирование игрового внимания у юных хоккеистов, проводятся во всех периодах спортивной тренировки, имеют свое содержание, набор средств и методов.

Известно, что в спорте способность сохранять до самого финала максимальную сосредоточенность на поединке имеет неоценимое значение. Среди причин, объясняющих поражение спортсмена или команды, сегодня очень часто в комментариях тренеров можно услышать: потеряли концентрацию и проиграли. Неумение длительно держать высокую концентрацию внимания в спортивном состязании приводит иногда к тому, что более сильная по всем спортивно-техническим параметрам команда или спортсмен уступают сопернику более в этом слабому, но способному сохранять глубокую сосредоточенность до последних секунд матча или состязания.

В спорте, как и вообще в природе, так называемый естественный отбор, позволяет побеждать и выживать в первую очередь тем, у кого выше способности (то есть, параметры) внимания. Это происходит за счёт того, что у кого лучше внимание, у того и чётче работает вся жизненно важная цепочка:

- более точная оценка возникшей ситуации;
- оперативный поиск в памяти более выгодного варианта поведения в этой ситуации;
- накопление и расширение победного опыта в критических ситуациях;
- закрепление уверенности в своих силах.

А с всё более частой реализацией этих четырёх звеньев к ним может добавиться ещё и пятое – проявление профессиональной интуиции.

Эта цепочка лежит в основе постижения высокого уровня мастерства в любой профессии, в том числе и в спорте. Совершенствование параметров вни-

мания спортсмена многопланово. Начинаться такая работа должна, конечно, с юного возраста. Это важно учитывать еще при отборе ребят в детские спортшколы.

Если юный кандидат в ДСШ имеет хорошие физические и специальные данные, но внимание его «хромает» по каким-то параметрам, например, – мал объем внимания, плохое умение сосредотачиваться или распределять внимание, то надо сразу же намечать индивидуальную программу по подтягиванию этих качеств. Прямая обязанность тренера регулярно какую-то часть тренировок посвящать упражнениям на развитие различных параметров внимания спортсмена.

Работа по подготовке требуемого к спортивному поединку психологического состояния спортсмена (да и тренера, арбитра) не должна исключать и подготовки достойного уровня концентрации внимания. Здесь важно и понимание самой природы внимания человека, понимание механизма его работы, умелое обращение с мотивацией и другими факторами, влияющими на полную сосредоточенность участников соревнования.

Остановимся чуть подробнее на проблеме управления вниманием спортсмена и спортивной команды по ходу соревнования. И взглянуть на эту проблему предложим вот с какой стороны. Поскольку речь идет об управлении, то стоит вспомнить о науке, которая как раз и занимается принципами, способами и системами управления. А именно – о кибернетике (от греч. kybern?tik? – искусство управления).

Важно отметить то, что занимается она исследованием систем любой природы – механическими, гидравлическими, электрическими, социальными, биологическими, экономическими и т.д. А оперирует для этого кибернетика многими теориями, в том числе и такой, как «Теория автоматического регулирования» (ТАР). ТАР решает задачи, связанные с автоматическим регулированием одного или нескольких параметров, определяющих запланированный режим работы системы.

При автоматическом управлении решается обычно следующий основной

набор задач:

- запуск системы в действие;

- защита системы от аварийно-разрушительных ситуаций;

- выбор и переключение программ (режимов, тактик, стратегий) работы системы;

- регулирование этих программ и режимов в плане безаварийной работы и достижения необходимого конечного результата;

- остановка работы системы.

Система автоматического регулирования (САР) обеспечивает выполнение перечисленных и других задач за счет поддержания одного или нескольких технических параметров на заданном, требуемом для этого уровне. В нашем случае речь идет о поддержании в необходимых пределах концентрации внимания спортсмена (или команды) на протяжении всего времени спортивного поединка. Концентрация внимания здесь у нас является, выражаясь терминологией ТАР, подконтрольной регулируемой величиной. В общем виде САР состоит из Объекта и Регулятора. Объекта, который требуется периодически регулировать, и Регулятора, приводящего работу объекта к норме в случае возникновения отклонений.

Технический пример. Автопилот самолёта. Он корректирует отклонения полёта лайнера от заданного маршрута по отдельным контролируемым параметрам: уход влево-вправо, вверх-вниз от намеченного курса и вращение самолёта вокруг своей продольной оси. Один из признаков, по которым делят системы авторегулирования, это наличие внешнего регулятора. То есть – на два вида: системы с внешним регулятором и системы без внешнего регулятора (самонастраивающиеся системы, с самопроизвольным регулированием).

САР нам право применять к механизму внимания свойства (а если потребуется и математический аппарат) той или иной системы авторегулирования.

Например, такой одной из закономерностей, которые устанавливает ТАР, она интересна и нам в рассмотрении проблем управления вниманием в спорте. Суть её проста: система с самопроизвольным регулированием менее на-

дёжна, чем система с внешним регулированием. Действительно, самонастраивающиеся системы авторегулирования вроде бы удобны, но, не имея внешнего регулирования, они обладают более ограниченным диапазоном корректировки рабочих параметров. А, следовательно, меньшими возможностями безаварийной работы. В основном, поэтому в авиации автопилот до сих пор еще не вытеснил из профессии человека-пилота. И эта закономерность справедлива для системы любой природы, не только технической.

1. Предпочтение следует отдавать упражнениям, улучшающим и поддерживающим спортивную форму, координацию, ловкость, технику.

2. Для этой возрастной группы очень важно продолжать совершенствовать технику катания и технику владения клюшкой, постоянно включая в тренировку упражнения на катание, дриблинг, броски, передачи, прием.

3. Особое значение в этом возрасте имеют упражнения на точность действий (катания, выполнения технических приемов, переключений).

4. Очень важно предлагать задания, с которыми они успешно могут справиться и, которые соответствуют их уровню подготовки в техническом и функциональном плане. Необходимо своевременно управлять сложностью и интенсивностью упражнений на льду.

5. Большое значение имеет дифференцированный подход по формированию групп игроков, выполняющих задания. Уровень хоккеистов в одной группе должен быть примерно одинаковым для поддержания мотивации и стимулирования игроков.

6. Упражнения должны быть тщательно продуманы и подготовлены, чтобы все игроки активно участвовали в выполнении заданий с регулируемыми повторениями и интервалами пауз.

7. Многочисленные повторения всех заданий должны содержать в себя требования постоянно поддерживать на тренировке внимание, концентрацию и дисциплину.

8. Необходимо постоянно учитывать основные факторы при планировании тренировок: техника, индивидуальная тактика, функциональное со-

стояние и психология.

9. В соревновательный период важно продолжать подготовку вне льда в поддерживающем режиме и с развитием важнейших для этого возраста качеств функциональной подготовки: моторики, точности движений, координации, ловкости, быстроты.

Развитие внимания в подготовительном периоде

Подготовительный период состоит из двух этапов: обще-подготовительного и специально подготовительного.

Обще-подготовительный этап. Основная направленность на этом этапе характеризуется созданием общей подготовки процессов внимания, на базе которой постепенно будут решаться более сложные задачи, поставленные в соревновательном периоде. На этом этапе спортивной тренировки преобладает применение упражнений первой и второй групп.

Методика тренировки внимания состоит из трех частей: индивидуальных упражнений, групповых упражнений общего назначения (психотехнические игры) и специальной тренировочной работы в тренировочном процессе индивидуально, в группах и в команде.

Индивидуальные упражнения для тренировки внимания

Игры индейцев. В индейских племенах для развития наблюдательности двое соревнующихся молодых охотников сначала внимательно разглядывали открывающуюся перед ними картину, а потом по очереди описывали ее судье.

Похожее упражнение можно порекомендовать спортсменам. Пусть две команды получат задание посвятить несколько минут сосредоточенному созерцанию пейзажа или специально для этого оборудованного фона. Победа достанется команде, которая восстановит картину максимально приближенно к реальности.

Медиативные упражнения. Хорошо способствует развитию умения сосредотачиваться медитация. Периодическое выполнение медиативных упражнений научит постепенно переносить внутреннюю концентрацию на внешний

мир.

Журнал Brain Research Bulletin опубликовал результаты исследования, проведенного в Массачусетском технологическом институте. Под руководством тренера по медитации Кристофера Мура участники экспериментальной группы прошли два месяца обучения медиативной саморегуляции дыхания. Когда Мур и его команда измерили мозговую активность каждого участника с помощью метода магнитоэнцефалографии, они зафиксировали значительное повышение мозговой активности в зонах, связанных с селективным вниманием. 10-20 минут медитации способны улучшить ваше внимание уже после четвертого дня занятий.

Весь спектр вкусов. Когда вы едите, сосредоточьтесь на спектре вкусовых ощущений, которые вы испытываете. Как правило, мы редко по-настоящему наслаждаемся вкусом, чаще в момент поглощения пищи мы не особенно на нем сосредоточены. Поучитесь у французов тому, как внимательно они вкушают и разбирают все вкусовые оттенки. Распределения внимания потребуется, чтобы ничто из этих оттенков не ускользнуло от вашего внимания:

- вкусы,
- ароматы,
- текстура пищи,
- эффект, полученный от сочетания двух или трех компонентов.

Упражнение «глаз-рука». Сядьте удобно и вытяните в сторону правую руку. Удерживайте в поле вашего внимания пальцы правой руки и одновременно следите за тем, чтобы рука не отклонялась от горизонтального положения. Это упражнение требует от вас распределения внимания между контролем ща двумя объектами – пальцами и положением руки. Начните с 1 минуты. Затем доведите время этого упражнения до 5 минут.

Упражнение «тепло-прямо». Налейте в стакан теплой воды. Вы должны ощущать, что стакан нагрелся. Вытяните руку со стаканом вперед. Удерживайте распределенное внимание между теплом стакана и прямой рукой. Так же, как в предыдущем упражнении, начните с одной минуты и постепенно доведи-

те до 5.

Разгибание пальцев. Сидя за столом, положите на него обе руки, сжатые в кулаки. Теперь медленно так, как будто любое неосторожное движение может повлечь неприятные последствия, разжимайте большой палец. Затем, удерживая его в поле зрения, разжимайте следующий палец. Так же медленно. Затем, держа в поле внимания уже два пальца, также медленно разжимайте следующий. И так – все пальцы на обеих руках. Упражнение направлено на последовательное увеличение нагрузки на распределенное внимание – от 1 объекта (1 палец) до 10. В момент, когда вы поняли, что «отпустили» слежку за пальцами, прервите упражнение и начните выполнять его заново.

Тренировку переключения внимания рекомендуется вести одновременно в трех направлениях:

1. Тренировка быстроты переключения внимания с одного процесса или объекта на другой; цель – сократить время, которое обычно требовалось, чтобы заняться чем-то другим и целиком на этом сосредоточиться.

Поставьте рядом с собой тикающие часы. Начните чтение чего-то не очень обязывающего. Переключайте свое внимание то на тиканье часов, то на чтение текста. Очень скоро вы «застрянете» в чем-то одном. Старайтесь добиться прогресса, удлиняя количество переключений и время выполнения этой задачи без сбоев.

Лягте на спину и начните вслушиваться в свои телесные ощущения. Начните с головы, затем переключите внимание на руки, потом на живот, спину и т.д. «Гуляйте» по своему телу, включая ощущения в разных местах. Постепенно наращивайте скорость переключений.

2. Развитие умения выделять наиболее важные и второстепенные объекты восприятия, а затем по необходимости менять их местами так, чтобы теперь важным стало то, что до этого было второстепенным; задача – научиться быстро находить нужные «маркеры» ситуации.

Лягте на спину и начните вслушиваться в свои телесные ощущения. Начните с головы, затем переключите внимание на руки, потом на живот, спину и

т.д. «Гуляйте» по своему телу, включая ощущения в разных местах. Меняйте «рисунок» своих переключений, задавая себе команды, какую часть вашего тела вы хотите сейчас почувствовать

3. Самостоятельное конструирование или освоение уже готового «маршрута восприятия» — использование специальных опорных сигналов, которые нужны, когда рабочие процессы следуют в определенно заданном порядке; цель – помочь сознанию следовать по привычному пути. В некоторых случаях даже применяют разные мнемонические схемы. Вот как, например, еще недавно учили водителей управлять своим вниманием:

«Товарищ! Это не проформа-с!

Запомни, отправляясь вдаль:

Сцепленье. Передача. Тормоз.

Знак поворота. Газ. Педаль.»

Вычерчивайте и вы свои собственные маршрутные карты, следуя которым вы будете переключать внимание в заданном картой порядке. Можно рифмовать последовательность объектов, чтобы проще было запомнить. Как сделала это героиня старого фильма «Звуки музыки», составив карту нот: «До – нам дорог этот звук, ре – решительно вперед…»

Условия, благоприятствующие развитию произвольного внимания:

1. Нормальное физическое и психическое состояние.

2. Планомерная организация работы (создание благоприятных внешних и внутренних условий).

3. Четкая постановка цели.

4. Сочетание умственных и физических действий.

5. Чередование видов деятельности

Таблица 3

Методика развития внимания у хоккеистов в подготовительном периоде спортивной тренировки

Составляющие методики	Подготовительный период	
	Обще-подготовительный этап	Специально-подготовительный этап
Средства	упражнения с предметами и без них	упражнения с предметами и без них, специфические упражнения на льду
Методы	Повторный	Сопряженный
Нагрузка: Объем, интенсивность	Комплексы из 4-7 упр., длительность 12-20 мин,, ЧСС 100-150 уд/мин	Комплексы из 4-7 упр., длительность 12-20 мин., ЧСС 120-160 уд/мин
Интервал и характер отдыха	Между упражнениями -пассивный отдых 20-30с, между комплексами -активный отдых 2-3	Между упражнениями -активный отдых 20-30с, между комплексами -активный - 2-3

- основные средства - физические упражнения с предметами и без них;
- методические приемы - усложнение условий выполнения упражнений (увеличение количества участвующих в упражнении, изменение (чаще сокращение) размеров площадки, увеличение количества используемых предметов.

Специально-подготовительный этап. Преимущественно, работа на этом этапе направлена на создание предпосылок для целенаправленного формирования игрового внимания посредством использования в тренировочном процессе специфических упражнений.

Содержание занятий:

- основная форма проведения занятия - групповая;
- основными средствами используемые на занятиях являются физические упражнения с предметами и без них и специфические, выполняемые непосредственно на льду (приложение, комплекс упражнений №2,№8);
- основной метод - сопряженный;
- в качестве методического приема, к ранее использовавшим, добавляются применение дополнительных стимулов, которые необходимо будет

фиксировать во время выполнения упражнения (звуковые сигналы, карточки с изображением цифр, геометрических фигур).

Развитие внимания в соревновательном периоде

Соревновательный период является самым важным и самым длительным периодом на протяжении всего годичного цикла спортивной тренировки. Этот период включает в себя три соревновательных этапа: первый, где спортсмен «включается» в соревновательную деятельность официальных соревнований; второй - самый продолжительный, где юные хоккеисты проводят половину матчей первенства страны; третий, на финише которого определяется занятое в командном первенстве страны место и возможность попасть в финальную часть соревнований.

На занятиях этого периода половина тренировочного времени (50%) уделяется выполнению комплексов упражнений третьей группы. Направленность этих упражнений характеризуется качеством и быстротой выполнения именно коллективных действий, успех которых зависит от грамотных действий каждого игрока в отдельности.

Если базовая часть развития процессов внимания подготовительного периода преимущественно проходит в условиях спортивного зала, то тренировочные занятия всего соревновательного периода проводится уже на ледовой площадке, тем самым решалась задача целенаправленного формирования игрового внимания в специфической деятельности (таблица 4).

В связи с подготовкой и отъездами на соревнования, тренировочные занятия проходят два раза в неделю.

Занятия имеют следующее содержание:

- форма организации - групповая и коллективная;
- основными средствами являются специфические упражнения на льду (приложение, комплекс №5);
- основные методы выполнения упражнений — сопряженный и игровой. Последний вырабатывает у юных хоккеистов умение своевременно отыскивать более выгодных по расположению партнеров в сложившейся

игровой ситуации.

Таблица 4

Методика развития внимания у хоккеистов 12-16 лет в соревновательном периоде спортивной тренировки

Составляющие методики	Соревновательный период		
	1-й этап	2-й этап	3-й этап
Средства	Специфические упражнения на льду	Специфические упражнения на льду	Специфические упражнения на льду
Методы	Сопряженный, игровой	Сопряженный, игровой	Игровой
Нагрузка: объем, интенсивность	Комнлекс из 4-5 упражнений. длительность- 12-20 мин.. ЧСС 150-170 уд/мин.	Комплекс из 4-7 упражнений. длительность - 12-20 мин., ЧСС 160-180 уд/мин.	Комплексы из 4-7 упражнений. длительность- 12-20 мин.. ЧСС 160-180 уд/мин.
Интервал и характер отдыха	Между упражнениями - активный отдых 20-ЗОс	Между упражнениями - пассивный отдых (20-ЗОс, между комплексами - активный (2-3 мин)	Между упражнениями - пассивный отдых (20-30 сек), между комплексами - активный (2-3 мин)

Второй соревновательный этап. Этот этап включает в себя три мезоцикла. Продолжительность каждого из них составляет четыре недели.

Содержание проводимых занятий:

- форма организации занятий - групповая и коллективная;
- в качестве основного средства применяются специфические упражнения на льду, включающие в себя технико-тактические элементы игры (выход из зоны, игра в неравных составах). Комплекс упражнений №7 (приложение);
- ОСНОВНЫМ методом проведения занятий является сопряженный и игровой;
- кроме указанных ранее методических приемов добавляется применение шайб различных цветов, что позволяет дифференцировать действия игрока

относительно партнеров и придать упражнениям более избирательную направленность (приложение, комплекс №7).

Третий соревновательный этап. Эта часть соревновательного периода, состоящая из двух мезоциклов, решает задачу по закреплению наработанных навыков игрового внимания, сформированных на предыдущих этапах основного педагогического эксперимента. Поэтому, форма организации, используемые средства, методы и методические приемы заключительного этапа идентичны занятиям основного этапа соревновательного периода. Всего проводится 16 занятий.

Переходный период

В связи с графиком календаря официальных соревнований и общими принципами построения спортивной тренировки переходный период состоит из специально-восстановительного и обще-восстановительного этапов. Специально-восстановительный этап проходит непосредственно в работе на ледовой площадке, а тренировочные занятия обще-восстановительного периода проводятся в условиях спортивного зала. В следствие завершения официальных соревнований команды, этот период характеризуется значительным снижением соревновательной деятельности, а также накоплением общей усталости функциональных систем организма, в том числе его психических процессов. Поэтому характер работы и содержание тренировочных занятий изменяется (таблица 5).

Специально-восстановительный этап (4 недели).

Содержание занятий:

- форма организации - групповая, при этом группы соревнуются между собой за качество выполнения упражнений, за которым следит тренер и дает оценку действиям юных хоккеистов, тем самым, повышая уровень их мотивации;

- в качестве средств применяются специфические упражнения на льду;
- основным методом проведения занятий является сопряженный;

Таблица 5

Методика развития внимания у хоккеистов 12-16 лет в переходном периоде спортивной тренировки

Составляющие методики	Переходный период	
	Специально-восстановительный этап	Обще-восстановительный этап
Средства	Специфические упражнения на льду	Физические упражнения с предметом и без них.
Методы	Сопряженный	Повторный, игровой
Нагрузка: Объем, интенсивность	Комплекс из 4-5 упр., продолжительность- 12-20 мин., ЧСС-140-150 уд/мин	Комплексы из 4-5 упр., продолжительность— 12-20 мин., ЧСС-140-150 уд/мин
Интервал и характер отдыха	Между упражнениями -активный отдых (20-30 сек)	Между упражнениями — активный отдых (20-30 сек), между комплексами - актив-

Эмпирические наблюдения показывают, что концентрация на внешних ориентирах более результативна в отношении результатов движений, чем использование нейтральных или внутренних ориентиров. Гипотезу «об ограничениях движения» часто используют для объяснения преимуществ движений с внешней направленностью внимания по сравнению с нейтральной или внутренней. Согласно этой гипотезе, акцент внимания на результате движения (внешний) позволяет двигательной системе работать, в основном, автономно или на неосознанном уровне. Это приводит к тому, что движения выполняются быстрее, эффективнее, с лучшей координацией. Когда же используется внутренняя направленность внимания, движения выполняются под контролем сознания. Нарушение автоматического выполнения «ограничивает» двигательную программу и ведет к отклонению движений от оптимальной схемы, что, в свою очередь, ухудшает выполнение двигательных действий.

Люди, использующие нейтральную или внутреннюю направленность внимания, обычно выполняют одинаковое количество повторений, 10, 12).

Может показаться логичным, что люди направляют внимание внутрь, когда получают инструкцию о нейтральной направленности внимания. Но недавние исследования показали, что это не совсем так. В эксперименте Porter et al испытуемые опрашивались после выполнения упражнений на ловкость. Результаты исследования свидетельствуют, что после рекомендации о нейтральной направленности внимания направленность внимания была беспорядочной, а не внутренней или внешней. Это означает, что они часто переключали внимание при выполнении заданий и между ними, а также зачастую выбирали команды, не эффективные с точки зрения улучшения ловкости движений. Требуются дальнейшие исследования для понимания причины, по которой инструкции о нейтральной направленности или самостоятельном выборе направленности внимания не позволяют выполнять движения оптимально.

Чрезмерное количество инструкций не приводит к улучшению результатов. Например, Poolton et al сообщили, что чрезмерный инструктаж при упражнениях перегружал оперативную память и ухудшал выполнение, независимо от внешней или внутренней направленности внимания. К отягощающим факторам можно отнести высокую сложность выполняемой задачи и непредсказуемость окружающей обстановки. В подобных обстоятельствах тренеру сложно придумать необходимые инструкции, которые позволят спортсменом сосредоточить внимание должным образом. В такой ситуации тренеру лучше подобрать аналогии и метафоры, вызывающие внешнюю направленность внимания. Использование тренером аналогий и метафор поможет спортсмену думать о желаемом результате, а не о самом движении.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамов, А. А. Подготовка юных хоккеистов к спортивной деятельности на начальном этапе учебно-тренировочного процесса[Текст] / А. А. Абрамов. Дис. … канд. пед. наук. – Тамбов, 2012. – 149 с.
2. Антропова, М.В. Физическое развитие подростков и их работоспособность [Текст] / М. В. Антропова, В. И. Козлов // Физиология подростка / Под ред. Д.А. Фарбер. – М.: Просвещение, 1988. – С.155-183.
3. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании[Текст] / Б. А. Ашмарин. –М.: Физкультура и спорт, 1978.– 125 с.
4. Бочаров, М.И. Спортивная метрология[Текст]: Учебное пособие / М.И. Бочаров. – Сыктывкар: Изд-во СыктГУ, 2002. – 105 с.
5. Быстров, В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов[Текст]: Учебник для институтов физической культуры / В. А. Быстров. – М.: Тера-спорт, 2010.– 321 с.
6. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной подготовки в спорте [Текст] / Ю. В. Верхошанский. – М.: Советский спорт, 1988.– 210 с.
7. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок [Текст]/ М. А. Годик. –М.: Физкультура и спорт, 1980.– 122 с.
8. Горский, Л.П. Тренировка хоккеистов [Текст] / Л. П. Горский. – М.: Физкультура и спорт, 2012.– 189 с.
9. Колосков, В. И. Подготовка хоккеистов[Текст] / В.И.Колосков, В.П.Климин. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 201 с.
10. Костка, В**.** Современный хоккей [Текст] / В. Костка. – М.: Просвещение, 2011.– 211 с.
11. Кузнецов, В.В.Теория и методика физической культуры [Текст] / В. В. Кузнецов, Л. П. Матвеев. – М.: Просвещение, 1991.– 286 с.

12. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры[Текст] / Ю.Ф.Курамшин. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.

13. Лях, В.И.Двигательные способности школьников: основы теории иметодики развития[Текст] / В.И.Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192с.

14. Маслюков, А. В.Совершенствование координационных способностей у юных хоккеистов 8-9 лет с учетом типа телосложения на начальном этапе подготовки[Текст] / А. В. Маслюков.Дис. канд. пед. наук. – Омск, 2001. – 199 с.

15. Матвеев, Л.П. Соревновательная деятельность спортсмена и система спортивных соревнований[Текст] / Л.П.Матвеев. – М.: Просвещение, 1996.– 152 с.

16. Платонов, В.Н.Теория и методика спортивной тренировки [Текст] / В.Н.Платонов. – К.: Высшая школа, 2003. – 352 с.

17. Полянчиков Д.С. Методика формирования игрового внимания у юных хоккеистов 11-12 лет. Диссертация. Омск. 2006. 154 с.

18. Савин, В.П. Хоккей [Текст] / В.П.Савин. – М.:Физкультура и спорт, 2008. – 130 с.

19. Савин, В.П**.** Физическая подготовка хоккеистов высокой квалификации[Текст] / В. П. Савин. –М.: Физкультура и спорт, 2013.– 322 с.

20. Савин, В.П. Хоккей[Текст] / В. П. Савин // Спортивные игры / Под ред. Железняка Ю.Д. и др. –М.: Академия, 2004.– С. 294-383.

21. Теория и методика физического воспитания [Текст]/ Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.

22. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей. Утвержден приказом Минспорта России от 27 марта 2013 г. N 149 (Зарегистрировано в Минюсте России 03.06.2013 N 28636).

23. Холодов, Ж.К.Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж.К. Холодов, В. С. Кузнецов. –М.: Советский спорт, 2001. – 601 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В КОМЛЕКСАХ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФУНКЦИИ ВНИМАНИЯ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

(упражнения с предметом и без них)

Комплекс №1

Понедельник, четверг

Рывок с виса.
Присед или его вариация.
Присед на одной ноге или его вариация.
Подтягивания.
Тяга в наклоне.
Вторник, пятница

Подъем штанги на грудь с виса.
Жим лежа или жим лежа на наклонной скамье.
Жим из-за головы.
Тренажер для нижней части спины.
Упражнение для бицепсов бедер.

Комплекс №2

День 1

Подъем штанги на грудь.
Приседы.
Жим лежа.
Подтягивания.
Дедлифты с прямыми ногами.
Отжимания на брусьях.

Упражнения для пресса.
День 2

Рывок.
Приседы с выпрыгиванием.
Жимы лежа на наклонной скамье.
Подтягивания к подбородку.
Дедлифты с прямыми ногами.
Жим от плеч.
Упражнения для пресса.

Комплекс №3

- Коньки. Катание на коньках — желательное, но не всегда самое эффективное упражнение. Хоккеисты считают, что эта аэробная нагрузка не самая эффективная для межсезонных тренировок.
- Скользящая доска. Занятие на этом снаряде — прекрасный метод, если выполнять 30-45-секундными интервалами. Для игрока высокого уровня расстояние должно быть 2,5-3 метра.
- Интервальный бег. Наилучшее упражнение для межсезонья для тех, бег у кого нет возможности тренироваться на льду или скользящей доске.
- Велотренажер. Его предпочитают профессионалы, но это упражнение может привести к разбалансировке или травме. Почему хоккеисты так часто крутят велосипед? Потому что колени — их опасная зона, там часто бывают травмы. Лучшее упражнение для кардионагрузки — это бег. Но некоторые спортсмены из-за больных коленей не могут бегать. Можно еще конечно встать на лыжи, но хоккеистам это не подходит, у них физическая база закладывается летом.
- Степпер. Аналогичен велотренажеру, обладает ограниченной возможностью растягивания бедер.
- Необходимо обязательно следить за пульсом и помнить:

Восстановительная нагрузка — пульс 130.
Развивающая нагрузка — пульс 150-160.

Комплекс N4

Упражнение 1. Концентрация внимания на неподвижной черной точке

1. На белом листе бумаги нарисуйте черную жирную точку. Диаметр черной точки должен быть около 0,5 см, чтобы она была хорошо видна с расстояния 2-3 метра (без напряжения зрения).

2. Повесьте лист бумаги на стену, сядьте удобно на указанном расстоянии от листа бумаги.

Во время упражнения можно моргать веками, это не принципиально, главные условия во время выполнения данного упражнения связаны не с глазами, а с вашей мыслительной системой.

Цель данного упражнения — научиться отвлекаться от любых мыслей, кроме самых «простых» мыслей о точке, наподобие: «Я вижу точку».

Ничего мысленно не надо делать с черной точкой. Никуда мысленно не стремиться, ваша мысль должна быть просто сконцентрирована на черной точке.

В идеале, не должно быть никаких мыслей, вы просто смотрите предельно внимательно на черную точку без каких-либо попыток что-либо мысленно делать типа войти в черную точку, размазывать ее или фокусировать, никаких «путешествий по заоблачным далям» ничего подобного.

Не надо пытаться останавливать какие-то другие мысли. Пусть ваши мысли делают все, что им хочется, вы все равно на них не обращаете никакого внимания. Ни на что, кроме черной точки, не обращаете никакого внимания.

Вы должны научиться вести наблюдение именно за черной точкой, а не за всем пространством, в котором находится черная точка. Как только вы обратили внимание на что-либо кроме черной точки — упражнение автоматически завершается.

Данное упражнение нужно делать постоянно в течение не менее 6 месяцев, доведя его продолжительность до 3 минут.

Упражнение 2. Концентрация внимания на подвижной точке

В качестве подвижной точки можно использовать, например, кончик секундной стрелки настольного будильника или настенных часов.

Данное упражнение выполняется при соблюдении тех же самых условий, что и в случае с черной точкой.

Это два абсолютно одинаковых упражнения, техника исполнения которых ничем друг от друга не отличается, разница лишь в том, что черная точка неподвижна, а кончик секундной стрелки перемещается по циферблату.

Сядьте удобно и комфортно, сконцентрируйте внимание на КОНЧИКЕ секундной стрелки, следите за кончиком, не обращайте ни на что внимание.

Как только ваша мысль на мгновение переключится на что-то другое, например, вы подумаете о том, что уже пять секунд следите за кончиком стрелки, или вы на мгновение обратите внимание на внутренний диалог — упражнение считается законченным.

Во время выполнения упражнения ваша мыслительная система не должна впа-

дать в замороженное состояние, она должна быть живой подвижной энергичной, но при этом вы ни на что не должны обращать внимание, только на кончик секундной стрелки.

Упражнение 3. Расширенный объем внимания

Нередко встречается задача, в которой требуется одновременный охват вниманием всего видимого поля. Классическая задача — это переход улицы «не по правилам» (без соответствующей подготовки мы не рекомендуем использовать его на практике). При этом, переходят улицу не глядя вначале налево, и дойдя до середины — направо, а смотрят прямо перед собой и периферическим зрением следят за ситуацией и справа, и слева одновременно.

1. В качестве тренировки расширенного объема внимания сконцентрируйте взгляд на небе (дневном или ночном, неважно).

2. Продолжительность концентрации 2-3 минуты. При этом, пытайтесь охватить как можно больший объем небосвода.

После окончания упражнения — обсуждение увиденного.

Упражнение 4. Радуга

1. Сядьте поудобнее, закройте глаза и постарайтесь последовательно, по 2-3 минуты представить, что все поле зрения залито одним цветом радуги: красным, затем оранжевым, желтым и т. д. до фиолетового.

2. Повращайте зрачками и убедитесь, что соответствующим цветом залито все поле зрения. Если какой-либо цвет не появляется, пропустите его, а при следующем просмотре обратите на него особенное внимание, и так, до тех пор пока не будут появляться все цвета радуги.

Выполняйте эти упражнения ежедневно и уже через неделю вы заметите устойчивое повышение способности концентрации внимания в ситуациях, в которых ранее вы чувствовали себя не совсем уверенно.

Комплекс N5

Мост. Хоккеисты знают это упражнение как «мышцы кора». Тренируются косые мышцы живота, плечи также работают. Держать мост нужно 60-90 секунд. Упражнение необходимо для стабилизации позвоночника, уменьшения риска травм.

Жим гантелей на мяче. Идет работа на баланс, прорабатываются мелкие мышцы. На мяче — потому что при жиме на лавке работает в основном только грудь. Почему с гантелями? У любого человека одна рука сильнее другой. Со штангой часто бывает перекос. А вот с гантелями на балансе каждая рука делает свою работу, и они станут развиваться симметрично.

Метание мяча на полусфере. Это взрывное упражнение. Его нужно делать после трех недель интенсивных тренировок, когда уже втянулись в работу, чтобы не дернуть мышцы. Бросаем друг другу восьми килограммовый медицинбол

стоя на полусфере. Для хоккеиста очень важно уметь балансировать, в т. ч. на большой скорости.

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ЛЬДУ

Комплекс N6

Бег скользящими шагами

Очень часто применяется в игре. Обычно им пользуются, когда надо пробежать относительно большое расстояние. Это бывает при резком переходе команды или отдельного игрока от атаке к обороне, а также и к контратаке. Такой вид бега наиболее подходит для хоккеиста, так как он позволяет одновременно игроку расслаблять отдельные мышцы и поддерживать темп. В результате чего при грамотном использовании своих мышц можно довольно долго не уставая играть.

Эффективность бега во многом определяется посадкой хоккеиста. Посадка должна быть удобной, устойчивой и обеспечивать полноценную работу ног для набора определенной скорости. Посадка во многом зависит от роста хоккеиста, его веса и длины отдельных звеньев тела. Обычно при беге хоккеисты придерживаются следующего положения. Туловище наклонено вперед на 20-25 ° от вертикали и согнуто в тазобедренном суставе под углом 100-120°. Так что проекция плеч на лед опережает колени. Ноги согнуты в коленном и голеностопном суставах соответственно под углом 90-110 и 70-80° так, чтобы проекция колена опережала стопу. Плечи развернуты, живот подтянут, голова поднята. Такая посадка обеспечивает нормальную работу мышц ног, не стесняет работу органов дыхательной и сердечно-сосудистой систем, позволяет хоккеисту хорошо видеть и ориентироваться в окружающей обстановке.

Движения при скользящем беге можно разделить на несколько повторяющихся этапов (следует отметить, что о порядке выполнении данных этапов написано ниже).

1-ый - этап свободного проката (скольжение по льду одной из ног, к примеру нога №1),

2-ой - этап одноопорного отталкивания (нога №1 служит опорой, тело при этом готовится подтянуть вторую ногу и поставить ее на лед),

3-ий - этап двухопорного отталкивания (нога №2 ставится на лед и отталкивается от него в направлении движения, нога №1 служит главной опорой),

4-ый - этап свободного маха (скольжение по льду ноги №1, нога №2 находится на расстоянии ото льда),

5-ый - этап подтягивания (подтягивание ноги №2: нога немного приподымается ото льда),

6-ой - этап загрузки(начинаем все сначала....).

Порядок выполнения: 1-ый этап выполняется одновременно с 4-ым, 2-ой с 5-ым, 3-ий с б-ым

Бег короткими шагами

Данный вид бега используется, как правило, при резком ускорении, в том числе и с места. Движения очень схожи со скользящим бегом. Отличия заключаются в увеличении наклона туловища (~30° от вертикали) и угла разворота стопы до 85-87 ° (почти 90°). В этом беге производительней используется инерция массы тела. Для быстрого разгона движения необходимо осуществлять с максимальной скоростью. Поэтому эффективность этого вида бега зависит от скоростных качеств мышц ног.

Комплекс N7

Повороты

Так как каток не прямая дорога, а хоккеист не трамвай, то игрок должен отлично уметь выполнять все виды поворотов: переступанием, не отрывая коньков ото льда, толчками одной ноги, прыжком с приземлением на две или одну ногу и поворот окрестными шагами.

Повороты по большой дуге влево и вправо

Они выполняются окрестными шагами. Техника их выполнения идентична с бегом окрестными шагами. Следует только отметить, что чем выше скорость и круче поворот, тем наклон туловища и сгибание ноги больше (чтобы противодействовать возрастающим в связи с этим центробежным силам). Но наклоном туловища сильно увлекаться тоже не надо, иначе хоккеист проделает поворот, лежа на бедре. Игрок должен научиться "чувствовать" крутизну поворота и в зависимости от нее устанавливать угол наклона.

Поворот по большой дуге также можно выполнять переступанием толчками одной ногой (внешней относительно направления поворота), в то время как "внутренняя" нога не отрывается ото льда и скользит на внешнем ребре лезвия конька развернутая носком в сторону поворота. Этот поворот менее эффективен и в современном хоккее применяется редко.

Поворот (на 180°) переступанием

Для этого вида поворота желательно, чтобы хоккеист умел ставить ноги на 180°. Изобразить это можно так: <= => (так чтобы левая нога смотрела влево, а правая - вправо, ступни лежат на одной прямой). Умение выполнять такую стойку помогает хоккеисту при повороте удержать равновесие.

Если игрок совершает поворот через левое плечо, то следует наклонить тело вправо, перенося центр масс на правую ногу, плечи развернуть. Также вправо выполняется энергичное вращательное движение на коньке правой ноги с одновременным переступанием левой ногой, которая выполняет вращательное маховое движение в направлении поворота. После постановки левой ноги на лед центр масс переносится на нее, она несколько сгибается в коленном суставе и начинает последующее движение.

Поворот не отрывая коньков ото льда.

Выполнение поворота на двух ногах не отрывая коньков ото льда во многом схоже с поворотом переступанием, выполняемым на одной ноге. Отличие состоит в том, что в этом виде поворота тяжесть тела распределяется на две ноги, которые в равной мере принимают участие во вращательном движении, и лишь в завершающей фазе центр масс переносится на ногу, одноименную направлению поворота, и она несколько опережает другую. Своевременное подтягивание другой ноги способствует быстрому началу последующего маневра.

Также выполнение данного вида поворота можно осуществить, немного приставив на носок конька. Для этого "внутреннюю" ногу, в сторону которой осуществляется поворот, необходимо немного отвести назад, выдвинув вперед "внешнюю" ногу. Далее, встав на носок конька (пятка почти находится на льду, но на нее вес тела не приходится), резким движением в сторону поворота туловище разворачивается на 180°, и "внешний" конек переносится в положение параллельное "внутреннему". Для удержания равновесия ноги находятся на ширине плеч, колени немного согнуты, туловище слегка наклонено вперед.

Поворот прыжком

Выполняется он толчком одной или двух ног с резким вращательным движением головы, плеч и туловища в сторону поворота. В момент приземления ноги широко расставлены, плавно сгибаются в коленях для обеспечения устойчивости и быстроты перехода к очередному маневру. Этот способ применяется обычно при переходе к бегу спиной вперед.