

*Бейшекеев Э.М., Арыкова Ч.Н.*

## ВЛИЯНИЕ КОНЦЕНТРИРОВАННОСТИ ВНИМАНИЯ СПОРТСМЕНОВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ИГР В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

*E.M. Beishekeev, Ch.N. Arykova*

### INFLUENCE OF CONCENTRATION OF ATTENTION ON THE ATHLETES PERFORMANCE GAME'S COMPETITIONS IN VOLLEYBALL

УДК: 373.167.1:796.8

*Авторы раскрывают значение концентрации внимания волейболистов на результативность игр, с учетом быстроты изменения ситуации в соревнованиях по волейболу.*

**Ключевые слова:** высокая концентрация, спортивная подготовка, внимание

*Article is devoted to the attention of volleyball player, their responsible moment during the game. Only the highest concentration of sportsmen's attention evaluate games situation really.*

**Key words:** the highest concentration, sport competition, analysis, sportsmen's attention.

**Актуальность.** Актуальностью данной проблемы является внимания волейболиста – его высокая концентрированность, доходящая в наиболее ответственные моменты игры до предельной напряженности. Только при высокой концентрации внимания, игрок может быстро и правильно воспринимать и оценивать игровую ситуацию и с максимальной быстротой реагировать на мяч или действие других игроков. Снижение концентрации внимания в процессе игрового действия, нередко приводит к тактическим ошибкам, и к не правильной оценки игровой ситуации. Высокая концентрация внимания необходима как игрокам защиты, так и игрокам нападения и пасующего передачи для нападающего игрока.

В этой связи мобилизации высокой степени концентрированности игроков и их способностей его распределять и переключать в зависимости от игровой ситуации во время соревнований, с целью управления игровой деятельностью спортсменов для тренеров является наиболее актуальной проблемой, чем и было определено выбор темы нашего исследования.

**Цель исследования:** определить степень концентрированности внимания волейболистов и его влияние на результативность игровых действий спортсменов во время тренировочного процесса и на ответственных соревнованиях.

#### **Задачи исследования:**

1. Определить степень концентрации и сосредоточенности внимания у игроков во время учебно-тренировочных занятий и в условиях соревновательной деятельности.

2. Определить способность игрока на распределение и переключение внимания на игровых ситуациях на тренировочных занятиях и в условиях соревнованиях.

**Объектом исследования:** являются волейболисты игроки сборных команд КР по волейболу.

**Предметом исследования:** являются степень концентрации внимания способность, его распределения у волейболистов высокой квалификации.

**Гипотеза:** Предполагается, что результативность и качество игры будет обеспечен, если игрок владеет высокой концентрацией внимания, сосредоточенностью и способностью его распределять и переключать как во время соревновательной деятельности, так и во время учебно-тренировочных занятий волейболистов высокой квалификации.

**Научная новизна:** заключается в разработке критериев определения степень интенсивности и концентрированности внимание волейболистов на основе изучения, анализа и теоретического обобщения, специальных научно методических литератур, который позволит совершенствовать игровой деятельности спортсменов, что способствовала бы улучшению результативности соревнований.

Адаптационные сдвиги по данным наиболее информативных показателей дадут подробную картину влияния интенсивности, сосредоточенности, распределения, переключения внимания на результативности соревновательной деятельности спортсменов

**Практическая значимость:** полученные данные могут быть использованы не только во время учебно-тренировочных занятий волейболистов высокой квалификации, но и во время спортивных соревнований.

#### **Логическая операционализация понятий:**

**Внимание** – Психический процесс, обеспечивающий концентрацию сознания на тех или иных реальных или идеальных объектах

**Поле зрения** – это совокупность всех точек пространства, одновременно воспринимаемых неподвижным, фиксирующим одну центральную точку глазом.

**Концентрация – внимáния** – удержание внимания на каком-либо объекте. Такое удержание означает выделение «объекта», в качестве некоторой определенности, фигуры, из общего фона.

**Устойчивость Внимания** – свойство внимания, проявляющееся в способности в течение длительного времени сохранять состояние внимания на каком либо объекте, предмете деятельности, не отвлекаясь и не ослабляя внимание.

**Свойства внимания.** Характеризуя внимание, различают степень его концентрированности (со-

средоточенность), которая определяет такую величину, как объем внимания, его интенсивность (или напряженность) распределение внимания, его устойчивость или отвлекаемость, переключения внимания.

**Интенсивность** внимания характеризуется степенью направленности его на данные объекты и одновременным отвлечением от всего остального.

**Сосредоточенность внимания** - свойство внимания, проявляющееся в различиях которые имеются в степени концентрированности внимания на одних объектах и его отвлечении от других.

**Распределение внимание** – свойство внимания, проявляющееся в способности рассредоточить внимания на значительном пространстве, параллельно выполнять несколько видов деятельности или совершать несколько различных действий.

**Переключаемость внимания** – свойство, проявляющееся в скорости перевода внимания с одного на другой объект.

**Объем внимания** – это количество объектов которые охватываются и одновременно находятся в фокусе нашего сознания.

**Методы исследований.**

1. Изучения анализа литературных источников и их теоретическое обобщение.

2. Педагогический эксперимент.

3. Тестирование

4. Анализ результативности соревновательной деятельности игроков.

5. Математическая обработка данных.

**Организация исследований.** Исследование проводилось на студентах 2,3,4, и 5 курса педагогического факультета, специализирующихся по волейболу в 2014 году. В эксперименте участвовали игроки II-I разрядов и КМС с разными игровыми функциями.

Коэффициент интенсивности внимания во время соревнований определялся на соревнованиях, проходивших в зале КНУ – Универсиады среди ВУЗов – Кыргызстана. Сроки – сентябрь – апрель месяцы 2014 года.

**Методика проведения исследования интенсивности внимания**

В экспериментах со спортсменами применяется стандартный тест корректурной пробы следующего образца:

При подсчете результатов работы испытуемого определяются следующие показатели, необходимые для последующего вычисления уровня развития свойств внимания по определенным формулам.

А - общий объем просмотренного испытуемым текста (количество букв);

Б - число сочетаний, которые должны были

быть вычеркнуты в промежуточном тексте;

В – общее число ошибок (количество пропущенных правильных сочетаний плюс количество лишних зачеркнутых).

Г – число правильно зачеркнутых сочетаний – коэффициент правильности работы испытуемого, он вычислялся по формуле:

Е – коэффициент правильности работы испытуемого, он вычисляется по формуле

$$E = ((B - V) * 100),$$

**Переключение - красно-черные цифры от 1-25 в таблице.**

Переключаемость внимания по методике Ф. Горбова.

В таблице 25 красных и 25 черных чисел (7Х7). Работа состоит из трех серий.

1 серия. Испытуемый находит, показывает и называет черные числа в возрастающем порядке (от1до25).

2 серия. Испытуемый находит, называет и показывает красные числа в убывающем порядке (от25до1).

3 серия. Испытуемый находит, называет и показывает черные числа в возрастающем, а красные числа в убывающем порядке. Например, 1-черная, 24-красная, 2-черная, 23-красная и т.д.

**Таблица перевода первичных результатов в баллы** оценки в баллах 1 балл 2 балла 3 балла 4 балла 5 баллов

**Результаты исследований и их обсуждение.**

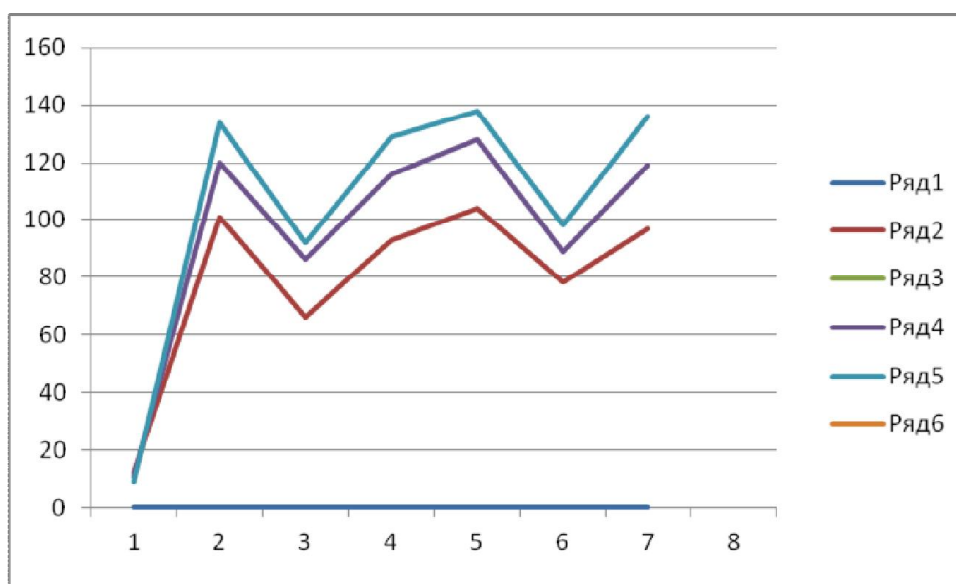
В сентябре месяце брались исходные показатели каждого из испытуемого, где, показатели показали о том, интенсивность внимания занимающихся в основном зависит от функции игрока. Как видно из графика кривой 1, что у игрока связующего интенсивность внимания намного лучше, чем интенсивность игроков выполняющих другую игровую функцию. Игрок выполняющий функцию игрока защитника игрока немного лучше по сравнению с игроком выполняющий игровую функцию нападающего.

Современный волейбол требует очень большого напряженного внимания.

Чем лучше внимание, тем больше волейболист тратит энергии. Решительные и длительные партии в игре при разнообразии и сохранении способности к эффективной мобилизации на протяжении всей игры требуется хорошая интенсивность внимания.

Неожиданные изменения направления движений, резкие рывки, падения или повороты головы вызывают определенные раздражители во всех областях вестибулярного аппарата.

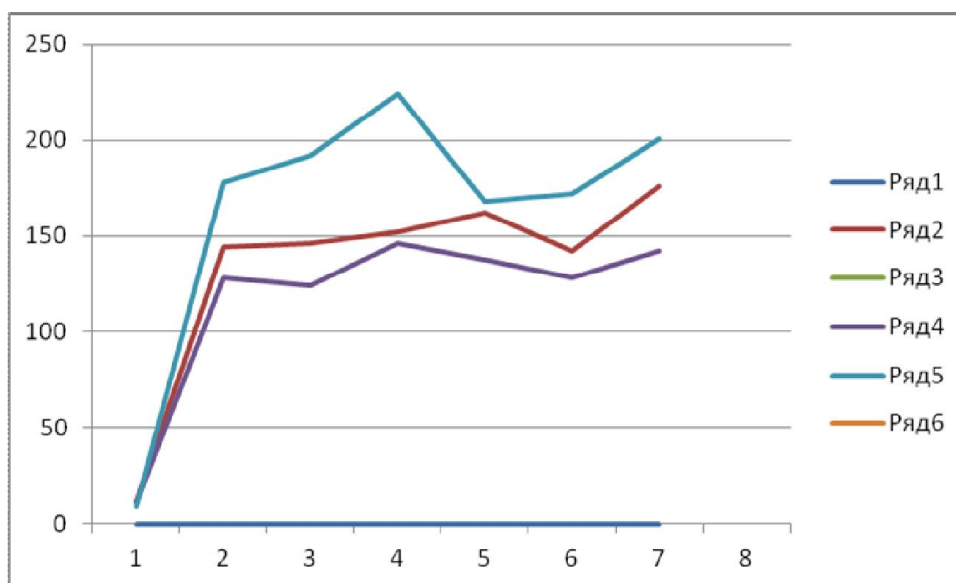
График кривой 1.



У игроков защитников тоже неплохая интенсивность внимания, с появлением нового игрока защитника «либеро» -вся защитная функция на задней линии возлагается на данного игрока. Из графика кривой 2 видно, что самая

высокая интенсивность это опять таки игрок выполняющий игровую функцию связующего. В процессе игры особенно ответственной партии если не будет бдителен и внимателен связующий игрок результат игры хорошим не будет.

График кривой 2



В процессе проведения исследования у связующего игрока большее количество число сочетаний, которые должны были вычеркнуты в промежуточном тексте. Число ошибок намного меньше и самое главное количество лишних зачеркнутых не обнаруживается у связующего игрока.

У нападающих игроков число ошибок больше, так как в исследовании видно, что число количество пропущенных правильных сочетаний больше на 20%, чем у связующих игроков. Более менее выгля-

дит картина у защитников у них на 5% всего пропущенных правильных сочетаний.

По общему объему просмотренного текста и количестве букв видно, что на 45-55% больше охвачен у игроков связующей функции. У игроков защитников наоборот объем охвата больше, но число сочетаний которые должны быть вычеркнуты в промежуточном тексте меньше на 27%.

Повышение интенсивности внимания у спортсменов и в то же время отсутствие сосре-

доточности на данном объекте перед разминкой является необходимым условием для формирования у него ответствующего состояния мобилизованной готовности.

Волейболисту требуется постоянная направленность и сосредоточенность внимания спортсмена на выполнения определенных выражений и действий.

На современном этапе спортивной тренировки высококвалифицированных спортсменов тренеру необходимо знать о всех сторонах тренировочного процесса, в частности о том, как изменяется интенсивность и устойчивость внимания спортсмена на различных этапах тренировки по отдельно взятым соревнованиям, что бы иметь возможность правильно организовать внимание и интенсивность волейболиста.

При протекании психических процессов и при изменении интенсивности и устойчивости внимания:

Во-первых - влияет мотив выступлений спортсмена на соревнованиях и оценка своих сил возможностей;

Во-вторых - стойкие индивидуальные особенности спортсмена: - характер, темперамент, тип нервной деятельности;

В-третьих - статические и астенические эмоции - предстартовое состояние спортсмена.

Произвольно вызванное спортсменом состояние «спортивной злости», с) спортивного воодушевления» увеличивают интенсивность внимания.

Изменение интенсивности внимания является одним из психических факторов, влияющих на работоспособность спортсмена. Данные исследования показали, что интенсивность внимания каждого испытуемого имеет специфические величины.

Достаточно, сказать, что на другой день после основного эксперимента первой серии опытов те же испытуемые практически повторяли результаты предыдущего опыта. Во второй серии опытов показатели, характеризующие интенсивность внимания, были значительно хуже, но, как и в первой серии, различия между показателями основного эксперимента и данными полученные после стандартной работы, свидетельствует о том, что у всех испытуемых без исключения показатели интенсивного внимания снизились.

Однако первой серии опытов во время спортивных соревнований сдвиги были гораздо меньше, чем во время тренировки.

Снижение интенсивности внимания, зафиксированное в повторных опытах стандартной работы, следует отнести за счет утомления, которое вызвалось данной нагрузкой и большими напряжениями произвольного внимания.

Более высокие показатели интенсивности внимания, отмеченные испытуемыми во время спортивных соревнований, можно объяснить тем, что состояние тренированности выражается в повышении общей работоспособности организма и в

улучшении способности спортсмена более эффективно мобилизовать все свои силы на выполнение конкретной работы, и, в результате – повышении силы нервных процессов, их подвижности и уравновешенности, что и оказывает благоприятное воздействие на интенсивность внимания у спортсменов.

Было установлено, что различия в интенсивности внимания безусловно не видом деятельности, а индивидуальными особенностям спортсмена.

Сравнительный анализ данных первых и вторых опытов показали, что количество просмотренных знаков как один из важнейших показателей интенсивности внимания во второй серии опытов (во время тренировки значительно меньше, чем в первой серии во время спортивных соревнований).

Сумма знаков, просмотренных всеми испытуемыми, в первой серии равна 1355 с 32 ошибками; во второй - 658 с количеством ошибок 15, т.е. число просмотренных знаков уменьшилось на 697, а количество ошибок уменьшилось в два раза.

Количество ошибок испытуемых свидетельствует о том, что у большинства волейболистов, участвующих в спортивных соревнованиях, ошибок больше потому, что и знаков просмотрено больше, чем у тех же спортсменов, но во время тренировки.

Таким образом, данные экспериментов убедительно свидетельствует о том, что во время спортивных соревнований значительно повышается интенсивность внимания.

Анализ индивидуальных показателей внимания волейболистов, выполняющих различные функции в команде, показал, что защитники при работе над корректурным текстом допустили меньше ошибок, чем нападающие.

Повышение точности в работе у защитников, выполняющих в команде действия диспетчеров, можно объяснить, тем, что игровые действия волейболистов предъявляют более высокие требования к точности работы на площадке, к более быстрому и точному переключению внимания.

Но в наших исследованиях, наоборот, нападающие допустили меньше ошибок, чем защитники. Игрок, выполняющую роль нападающего в команде, просмотрел 237 знаков с 4 ошибками, а игрок, выполняющий функции защитника, просмотрел 168 знаков с количеством ошибок 10.

Анализ результатов контрольного эксперимента показал, что метод корректурной пробы, применяемый для изучения особенностей внимания, оказался довольно надежным.

**Характеристика интенсивности внимания во время тренировочного процесса и соревновательной деятельности у игроков с различными функциями их игровой деятельности.**

В современном волейболе предъявляются высокие требования не только к объему но и мгновенному переключению внимания, и быстро распределяет внимание между многими моментами особенно определяет расстояние до мяча или до

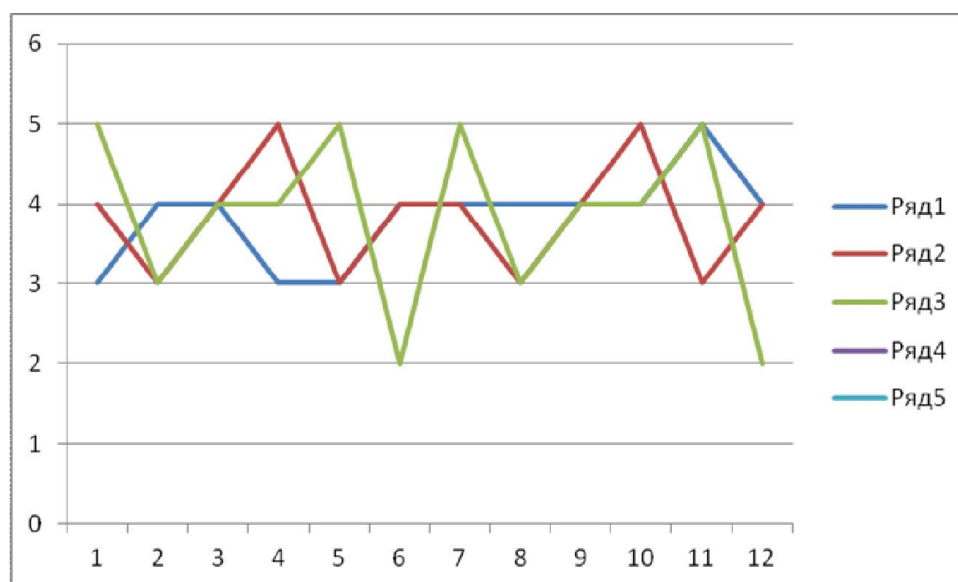
определенного игрока. Обязан следить за перемещением партнеров и одновременно игроков соперников. Для определения переключения внимания мы использовали методику Ф.Горбова.

При проведении исследования первой серии видно, что называют черные цифры в возрастающем порядке которые были расположены в беспорядочном оформлении. Игрок функции игрока связующего отыскивал быстрее и правильно результат составил 5 баллов. Игрок защитник отыскивал

быстрее на 4 балла, а игрок нападающий часто ошибался и показатель был средний в основном составлял на 3 балла.

Во второй серии красные цифры отыскивает в убывающем порядке и результаты серий показали на 5 баллов у связующего игрока, на 4 балла у защитника и между 4 и 3 у нападающего игрока.

По результатам 3 серии при отыскании черных чисел по возрастающей, а красные цифры по убывающей показатели таковы:

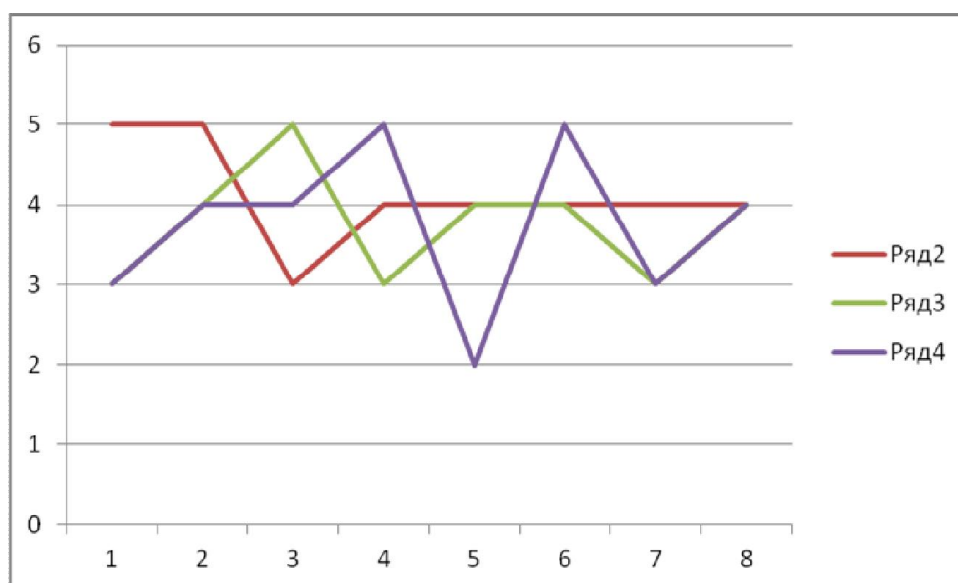


Перед игрой результаты были ниже так как предстартовое состояние влияет на деятельность анализаторов особенно на сенсорные системы. Раздражение вестибулярного аппарата вызывает замедление скорости движения рук и ног.

Из рисунка видно, что из-за перенапряжения у нападающих игроков с 5 баллов падало до 2 баллов.

У игроков защитной функции показатели опускались с 5 до 3 баллов, где можно отметить уверенность и квалификация игроков.

Можно отметить следующий показатель в состоянии спортивной формы не только резко уменьшается время реагирования и точность, но и высока игровая надежность.



Повышение интенсивности внимания у спортсменов и в то же время отсутствие сосредоточенности на данном объекте перед разминкой является необходимым условием для формирования у него ответствующего состояния мобилизованной готовности.

Спортивная деятельность требует постоянной направленности и сосредоточенности внимания спортсмена на выполнения определенных выражений и действий.

На современном этапе спортивной тренировки высококвалифицированных спортсменов тренеру необходимо знать о всех сторонах тренировочного процесса, в частности о том, как изменяется интенсивность и устойчивость внимания спортсмена на различных этапах тренировки по отдельно взятым соревнованиям, что бы иметь возможность правильно организовать внимание спортсмена.

При протекании психических процессов и при изменении интенсивности и устойчивости внимания:

Во-первых - влияет мотив выступлений спортсмена на соревнованиях и оценка своих сил возможностей;

Во-вторых - стойкие индивидуальные особенности спортсмена: - характер, темперамент, тип нервной деятельности;

В-третьих - статические и астенические эмоции - предстартовое состояние спортсмена.

Произвольно вызванное спортсменом состояние «спортивной злости», с) спортивного воодушевления» увеличивают интенсивность внимания.

Изменение интенсивности внимания является одним из психических факторов, влияющих на работоспособность спортсмена.

**Выводы:**

**Таким образом, из полученных данных можно сделать следующие выводы:**

1. Интенсивность внимания во время спортивных соревнований выше, чем во время тренировки.

2. Интенсивность внимания у нападающих игроков, выше чем, у защитников.

**Практические рекомендации**

Для повышения интенсивности внимания рекомендуем следующие упражнения:

1. игрок выполняет двумя волейбольными мячами передачу партнеру.

2. игроки, стоя друг против друга имея, по мячу, передачи выполняют тремя мячами.

3. жонглирование тремя мячами, соблюдая правильную стойку.

4. игра в волейбол с закрытой сеткой.

Рецензент: к.пед.н., доцент Касмалиева А.С.