

**Технический Университет Молдовы
Департамент физвоспитания и спорта**

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА

По теме: «Развитие внимания у спортсменов на тренировках по футболу»

**Подготовил:
С. Никора**

**Кишинёв
2017**

Содержание

Введение	2
1. Характеристика тренировки по футболу	4
2. Особенности внимания у спортсменов в процессе тренировки по футболу	8
3. Комплекс упражнений и игр, направленных на развитие внимания у спортсменов на тренировках по футболу	10
Вывод	11
Литература	12

Введение

Внимание - это направленность и сосредоточенность сознания на каком-либо предмете, явлении, действии [30, 4]. Главная особенность внимания состоит в том, что оно не существует вне какого-либо действия, само по себе. Лишь выполняя перцептивные, умственные или двигательные (в том числе и различные комбинированные) действия, человек включает механизмы внимания. Не случайно внимание характеризуют как процесс, обеспечивающий «рабочее состояние сознания».

Выделяют три вида внимания. Наиболее простым и генетически исходным является произвольное внимание. Оно имеет пассивный характер, так, как навязывается субъекту внешними по отношению к целям его деятельности событиями. Физиологическим проявлением этого вида внимания служит ориентировочная реакция. Если деятельность осуществляется в русле сознательных намерений субъекта и требует с его стороны волевых усилий, то говорят о произвольном внимании. Оно отличается активным характером, сложной структурой, опосредованной социально выработанными способами организации поведения и коммуникации, и по своему происхождению связано с трудовой деятельностью. По мере развития операционно-технической стороны деятельности в связи с ее автоматизацией и переходом действий в операции, а также в результате изменений мотивации (например, сдвиг мотива на цель) возможно появление постпроизвольного внимания. При этом сохраняется соответствие направленности деятельности сознательно принятым целям, но ее выполнение уже не требует специальных умственных усилий и ограничено во времени лишь утомлением и истощением ресурсов организма [35, 89].

Если в целенаправленной деятельности для личности интересными и значимыми становятся содержание и сам процесс деятельности, а не только ее результат, как при произвольном сосредоточении, то есть основание говорить о постпроизвольном внимании. Деятельность так захватывает в этом случае человека, что ему не требуется заметных волевых усилий для поддержания внимания.

К основным свойствам внимания относятся устойчивость, концентрация, распределение, переключение, отвлекаемость и объем внимания. Устойчивость заключается в способности определенное время

сосредотачиваться на одном и том же объекте. Под концентрацией внимания подразумевается степень или интенсивность сосредоточенности.

Под распределением внимания понимают субъективно переживаемую способность человека удерживать в центре внимания определенное число разнородных объектов одновременно. Именно эта способность позволяет совершать сразу несколько действий, сохраняя их в поле внимания.

Внимание означает связь сознания с определенным объектом, его сосредоточенность на нем. Особенности этой сосредоточенности определяют свойства внимания. К ним относятся: устойчивость, концентрация, распределение, переключение и объем внимания [13, 67].

Устойчивость - это временная характеристика внимания, длительность привлечения внимания к одному и тому же объекту. Устойчивость может определяться периферическими и центральными факторами. Исследования показали, что внимание подвержено периодическим произвольным колебаниям.

Концентрация внимания - это степень или интенсивность сосредоточенности, т. е. Основной показатель его выраженности, тот фокус, в котором собрана психическая или сознательная деятельность. А. А. Ухтомский полагал, что концентрация внимания связана с особенностями функционирования доминантного очага возбуждения в коре головного мозга [6,85]. В частности, концентрация является следствием возбуждения в доминантном очаге при одновременном торможении остальных зон коры головного мозга.

Под распределением внимания понимают субъективно переживаемую способность человека удерживать в центре внимания определенное число разнородных объектов одновременно. Именно эта способность позволяет совершать сразу несколько действий, сохраняя их в поле внимания. Однако, как показывает практика, человек способен выполнить только один вид сознательной психической деятельности, а субъективное ощущение одновременности выполнения нескольких обязано быстрому последовательному переключению с одной на другую. Еще Вундтом было доказано, что человек не может сосредотачиваться на двух одновременно предъявляемых раздражителях. Однако иногда человек действительно способен выполнять два вида деятельности. На самом деле, в таких случаях один из видов выполняемой деятельности должен быть полностью автоматизирован и не требовать внимания, если же это условие не соблюдается, совмещение деятельности невозможно.

Распределение внимания, по-существу, является обратной стороной его переключаемости. Переключение внимания определяется скрытно, переходя от одного вида деятельности к другому. Переключение означает сознательное и осмысленное перемещение внимания с одного объекта на другой. В целом переключаемость внимания означает способность быстро ориентироваться в сложной, изменяющейся ситуации. Легкость переключения внимания у разных людей различна и зависит от целого ряда условий. Это прежде всего соотношение между предшествующей и последующей деятельностью и отношение субъекта к каждой из них. Чем интереснее деятельность, тем легче на нее переключиться, и наоборот. Переключаемость внимания принадлежит к числу хорошо тренируемых качеств.

Объем внимания. Известно, что человек не может одновременно думать о разных вещах и выполнять разнообразные работы. Это ограничение вынуждает дробить поступающую извне информацию на части, не превышающие возможности обрабатывающей системы. Таким же образом человек обладает весьма ограниченными возможностями одновременно воспринимать несколько независимых друг от друга объектов - это и есть объем внимания. Важной и определяющей его особенностью является то, что он практически не поддается регулированию при обучении и тренировке.

Литература

1. Андреев С. Н. Играй в мини-футбол. - М.: Сов. спорт, 1989. - 47 с.
2. Андреев С. Н., Алиев Э. Г. Мини-футбол в школе [Текст] / С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2006. – 224 с.:
3. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С. МИНИ-ФУТБОЛ (футзал). Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2010.
4. Бруннер Е. Ю. Лучше, чем супервнимание: Методики диагностики и психокоррекции: Психология внимания; Оценочные тесты; Развивающие игровые упражнения. Серия: Психологический практикум. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. - 317 с.
5. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988. - 331 с.
6. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса.- М.: ФиС, 1985, с. 26-83.
7. Гогунев Е. Н., Марьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 288 с.
8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 1980. - 136 с.
9. Головков В. В. Факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов в мини-футболе: Автореф. канд. дис. СПб., 2002. - 24 с.
10. Дьячков В. М. Методы совершенствования физической подготовки. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 160 с.
11. Дьячков В.М. Проблемы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1961. – 168 с.
12. Запорожанов В. А., Сахновский К. П., Кузьмин А. И. Система оценки перспективности спортсменов в условиях центра отбора // Теория и практика физ. культуры. - 1990. - №4. - с. 27-29.
13. Запорожанов В. А., Кузьмин А. И., Х. Созаньски. Комплексная система оценки перспективных возможностей юных спортсменов // Наука в олимпийском спорте. - 1994. - с. 30 – 36
14. Ильин Е. П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008.

15. Конуров Д. М. Связь физической и тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Автореф. дис...канд.пед. наук. – М., 2002. – 24 с.
16. Кряж В. Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов. – Минск: Высшая школа, 1982. – 214 с.
17. Лисенчук Г. А., Догадайло В., Колотов В. и др. Отбор и прогнозирование достижений как инструмент управления соревновательной деятельностью в футболе // Наука в олимпийском спорте. - 1997. - №1. - с. 57 - 63
18. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
19. *Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. М.: ФиС, 1977.*
20. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - К.: Олимпийская литература, 1999. – 172 с.
21. Матвеев Л. П. Общая теория спорта: Учебн. для ВУЗов. – М.: Физкультура и спорт, 1997. - 304 с.
22. Матвеев Л. П. Теория физического воспитания: Учебн. Для ИФК/ Л. П. Матвеев, А. Д. Новиков. – М.: Физкультура и спорт, 1970. - 285 с.
23. *Методика «Таблицы Шульте» / Альманах психологических тестов. - М., 1995. - С. 112-116.*
24. Мини-футбол: Новые технологии в подготовке команд/ под редакцией А. А. Полозова
25. Мутко В. Л., Андреев С. Н., Алиев Э. Г.
26. Мини-футбол – игра для всех. [Текст] / В. Л. Мутко, С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2007. – 264 с.: ил.
27. *Набатникова М. Я. Развитие научных основ юношеского спорта //Теор. и практ. физ. культ., 1983, № 11, с. 45-47.*
28. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1970. - 479 с.
29. Петровский В. В. Организация спортивной тренировки. - Киев: Здоровье, 1978. - 96 с.
30. Платонов В. М. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: ФиС, 1986. - 286 с.
31. Психология внимания. Хрестоматия по психологии/ Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Л. Романова. - М., 2000.
32. Психология физической культуры и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений/Под ред. А. В. Родионова. - М.: Academia 2010.-

368 с.

33. Родионов А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М., "Физкультура и спорт", 1983.

34. Соломонко В. В., Лисенчук Г. А., Соломонко О. В. Футбол. - К.: Олимпийская литература, 1997. – 286 с.

35. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства. Учебник для студентов высших учебных заведений. 4-е изд., стер/ Под ред. Ю. Д. Железняка. - М.: Академия, 2010. - 400 с.

36. Теория и методика физического воспитания: Учебн. для ин-тов физ. культ. /Под ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова. Т. I - М.: ФиС, 2006. - 304 с.

37. Физиология человека: Учебн. для ИФК. 5-е изд. /Под ред. Н. В. Зимкина. - М.: ФиС, 2006. - 496 с.