

**«Владимирский государственный университет имени
Александра Григорьевича и Николая Григорьевича
Столетовых»
(ВлГУ)**

**ДИПЛОМНАЯ РАБОТА
на тему:**

**«Методические рекомендации и специфические особенности
формирования игрового внимания хоккеистов 12-16 лет»**

Выполнил:

фио

Научный руководитель:

фио

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РАБОТЫ

Цель – определение особенности внимания спортсменов хоккеистов в возрасте 12-16 лет с целью усовершенствовать методику формирования у них игрового внимания.

Задачи:

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.

Организация исследования

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.

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 дальнейшем 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.

Подготовительный период представлен двумя этапами:

- Основная направленность на обще-подготовительной этапе характеризуется созданием общей подготовки процессов внимания, на базе которой постепенно будут решаться более сложные задачи.
- На специально-подготовительном этапе 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 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.

Переходный период

- Тренировочные занятия восстановительного этапа проходили непосредственно на ледовой площадке,
- а обще-восстановительного этапа - в условиях спортивного зала.

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

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

Результаты проведенных тестов

Экспериментальные группы	Основной педагогический эксперимент						
	Подготовительный период		Соревновательный период			Переходный период	
	До эксперимента	Специальный этап	1-й соревновательный этап	2-й соревновательный этап	3-й соревновательный этап	Специальный этап	Общий 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.

В результате исследований внимания по данным психологических тестов выявлено:

1. У хоккеистов 12-16 лет отмечен резкий рост показателей внимания;
2. В корректурной пробе у хоккеистов выявлены зоны ослабленного контроля;
3. Показатели распределения и переключения внимания в игровой деятельности у юных хоккеистов 12-16 лет постепенно возрастают и превышают данные школьников, не занимающихся спортом;
4. Методика формирования игрового внимания хоккеистов 12-16 лет предполагает применение игровых действий в усложнённых условиях с акцентом в сторону индивидуальной зоны ослабленного контроля;
5. 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.

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 технику
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 мин.	Между упражнениями - активный отдых 20-30с, между комплексами -активный - 2-3 мин.

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	Комплекс 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 20-30с	Между упражнениями - пассивный отдых (20-30с, между комплексами - активный (2-3 мин)	Между упражнениями - пассивный отдых (20-30 сек), между комплексами - активный (2-3 мин)

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 - активный (2-3 мин)

**«Методические рекомендации и
специфические особенности формирования
игрового внимания хоккеистов 12-16 лет»**

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!