

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра теории и методики физической культуры

**РАЗВИТИЕ СВОЙСТВ ВНИМАНИЯ У ФУТБОЛИСТОВ СРЕДНЕГО
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОГО
СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
профиль Физическая культура
очной формы обучения, группы 02011403
Исупова Максима Сергеевича

Научный руководитель
профессор, к.п.н., доцент
Воронин Е.В.

БЕЛГОРОД 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение		3
Глава 1	Теоретические основы развития внимания у футболистов в процессе их деятельности	5
1.1.	Внимание как научная проблема в спортивной психологии	5
1.2.	Характеристика тренировочной и соревновательной деятельности футболистов подростков	10
1.3.	Особенности внимания у футболистов в процессе их ориентировочно-игровой деятельности	14
1.4.	Свойства внимания как основа ориентировочно-игровой деятельности футболистов	16
		23
Глава 2	Организация, этапы, методы и методика измерения показателей	
2.1.	Организация и этапы исследования	23
2.2.	Методы и методика измерения показателей	25
2.3.	Комплекс упражнений и игр, направленных на развитие внимания при проведении педагогического эксперимента	28
		31
Глава 3	Анализ результатов исследования	
3.1.	Исследование развития внимания у футболистов подростков в процессе тренировочной и соревновательной деятельности	31
3.2.	Развитие показателей концентрации внимания в процессе тренировочной деятельности	34
3.3.	Анализ развития переключения внимания у футболистов подростков в процессе тренировочной деятельности	38
		41
Выводы		43
Практические рекомендации		46
Литература		51
Приложения		

ВВЕДЕНИЕ

О популярности футбола в России сказано много. Все спортивные игры отличаются специфическим составом деятельности, и трудно для них найти аналог в обычной или даже спортивной жизни. Отличительными особенностями современного футбола являются возросшая интенсивность игры, и жесткая атлетическая борьба по всему полю.

С тактической точки зрения футбол – это противостояние двух, как правило, равночисленных групп спортсменов, старающихся в организованном усилии преодолеть друг друга при помощи условно принятого комплекса приемов и средств борьбы на ограниченном пространстве и в ограниченное время.

Актуальность. Теория и практика футбола многогранна и находится в постоянном развитии. Изучению организации тренировочного процесса, специальной физической подготовленности футболистов посвящены труды С.Н. Андреева, Э.Г. Алиева, Ю.В. Верхошанского, Л.П. Матвеева и других.

Как показал анализ литературы, на тренировках больше всего времени уделяется развитию технико-тактических способностей детей.

В свою очередь развитие тактической деятельности напрямую зависит от развития свойств внимания у футболистов подростков.

Гипотеза исследования: нами предполагалась, что целенаправленные занятия футболом являются эффективным средством развития внимания у подростков, если на них систематически используются упражнения и игры, направленные на развитие внимания.

Исходя из этого, мы определили цель исследования.

Цель: изучить развитие внимания у футболистов подростков в процессе их ориентировочно-игровой деятельности.

Объект: процесс развития внимания у футболистов подростков.

Предмет: занятия футболом, как средство развития внимания.

В соответствии с гипотезой, целью, объектом и предметом исследования решались следующие **задачи**:

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по данному вопросу.
2. Выявить уровень устойчивости, переключения и концентрации внимания подростков, занимающихся футболом.
3. Разработать и апробировать комплекс упражнений и игр на учебно-тренировочных занятиях, способствующих развитию внимания у футболистов

Теоретическая значимость работы заключается в том, что проведённое исследование позволяет выявить возможности влияния учебно-тренировочных занятий как средство развития внимания у футболистов подростков..

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования комплекса упражнений и игр предложенных нами в дальнейшей работе по развитию внимания на тренировках футболистами подростками..

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования**:

-
- метод анализа научно-методической литературы;
 - метод педагогического наблюдения;
 - опрос и беседы с ведущими тренерами ДЮСШ области;
 - педагогический эксперимент, включающий в себя определения уровня развития отдельных свойств внимания.
 - Тестирование с использованием методик: «Кольца Ландольта», «Таблицы Шульте» и буквенной таблицы «Бурдона-Анфимова»;
 - методы математической статистики;
 - анализ и интерпретация полученных данных.
-

Глава 1. Теоретические основы развития внимания у футболистов в процессе их деятельности

1.1. Внимание как научная проблема в спортивной психологии

Интересные и противоречивые свойства внимания привлекли к нему взгляды многих ученых, которые по-разному объясняли происхождение и сущность внимания. Н. Н. Ланге (1893) выделил такие основные подходы к проблеме внимания :

1. Внимание как результат двигательного аппарата. Так как мы можем произвольно переключить внимание с одного предмета на другой, то внимание невозможно без мышечных движений. Это движения, которые приспособливают органы чувств к условиям наилучшего восприятия.

2. Внимание как результат ограниченности объема сознания. Не объясняя, что они понимают под "объемом сознания" и какова его величина, И. Герберт и У. Гамильтон (считаем, что более сильные идеи были подавлены или менее интенсивным).

3. Внимание как результат эмоции. Эта теория, особенно развитая в английской ассоциации психологии, указывает на зависимость внимания от интересности представления. Дж. Милль указывал: "иметь приятное или тягостное, или идеи и их *vimate Inum* - это одно и то же."

4. Внимание как результат апперцепции, т. е. как результат жизненного опыта индивида.

5. Внимание как особая активная способность духа. Некоторые психологи учитывать первичную и активную способность, происхождение которой необъяснимо.

6. Внимание как увеличение нервной стимул - внимание обусловлено увеличением местной раздражительности центральной нервной системы.

7. Теория нервного подавления объясняет основной факт внимания - преобладание одного представления над другим - тем, что лежащий в основе физиологический нервный процесс задерживает или подавляет физиологические процессы, лежащие в основе других представлений и движений, результатом чего является факт особой концентрации сознания.

Среди отечественных психологов П. Я. Гальперина. Гальперин (1987) выдвинул оригинальную трактовку внимания. Основные положения его концепции заключаются в следующем:

1) внимание является одним из моментов ориентировочно-исследовательской деятельности и представляет собой психологическое действие, направленное на содержание образа, мысли, другого феномена, который в настоящее время находится в психике человека;

2) по своей функции внимание уделяется контролю за данный контент. В каждом действии человека есть ориентировочной, исполнительской и контрольной части. последняя представлена вниманием как таковым;

3) в отличие от действий, направленных на производство определенного продукта, деятельность контроля, или внимание, не имеет отдельного особого результата;

4) с точки зрения внимания, как деятельности психического контроля, все конкретные акты внимания - как добровольной, так и принудительной - являются результатом формирования новых умственных действий.

Все эти теории опираются на реальные факты, но абсолютизируя выделенные феномены, они игнорируют все остальные проявления. Правильное понимание феномен внимания можно лишь в совокупности всех его свойств.

Внимание - это направленность и сосредоточенность сознания на каких-либо предмету, явлению, действию (СФ Добрынин, 1979). Основной особенностью внимания является то, что оно не существует вне какого-либо действия, само по себе. Только выполняя перцептивные, умственные или двигательные (в том числе 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 исходной является **непроизвольное** внимание. Оно имеет пассивный характер, так как он наложил на тему по событиям внешним целям его деятельности. Физиологическое проявление этого вида внимания является ориентировочной реакции.

Если деятельность осуществляется в соответствии с сознательными намерениями субъекта и требует с его стороны волевых усилий, то говорят **о произвольном** внимании. Оно отличается активным характером, сложной структурой, опосредованной социально развитых способов организации поведения и общения, и связана с деятельностью, деятельностью по своему происхождению.

В качестве оперативного и техническая сторона деятельности, развивается за счет ее автоматизации и перехода от операции к операциям, а также в результате изменений мотивации (например, сдвиг мотива на цель), то появление **пост-индивидуальное** внимание может возникнуть. В то же время, направленности деятельности сознательно принятым целям остается неизменной, но ее реализация не требует специальных умственных усилий и ограничено во времени лишь утомлением и потерей организмом ресурсов.

Если в целенаправленной деятельности для личности, содержания и процесса деятельности, себя стать интересным и значимым, а не только ее результат, как при произвольном сосредоточении, то, является основанием для про после произвольного внимания. Деятельность так захватывает в этом случае человека, что ему не нужны заметные волевые усилия для поддержания внимания.

Исследования БМ. Теплова, в. Д. Небылицин (1986) показали, что качество внимания зависит от свойств человеческой нервной системы. Выяснилось, что люди со слабой нервной системой дополнительные раздражители мешают сосредоточиться. А с сильной - даже повышают концентрацию внимания. Внимание разных людей и одного человека, и то же, но в разное время и в разных условиях, они отличаются некоторыми особенностями, или свойствами.

Свойства внимания. К основным свойствам внимания относятся устойчивость, концентрация, распределение, переключение, отвлекаемость и объем внимания.

Устойчивость - это способность сосредоточиться на одном объекте в течение определенного времени.

По **концентрации** это степень или интенсивность сосредоточенности. ААUkhtomsky (1993) считал, что концентрация внимания связана с особенностями функционирования доминантные очаги

возбуждения в коре, он считал, что концентрация является следствием возбуждения в доминантном фокус с одновременным торможением остальных областей коры головного мозга.

Под *распределением* внимания понимают субъективно переживаемая способность человека удерживать в центре внимания определенное число разнородных объектов одновременно. Именно эта способность позволяет выполнять несколько действий одновременно, 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*.

Устойчивость - это временная характеристика внимания, Длительность привлечения внимания к одному объекту. Стабильность можно определить на периферических и центральных факторов. Исследования показали, что внимание подвержено периодическим произвольным колебаниям. Периоды таких колебаний (по Н. Ланге, 1893) на 2-3 сек, доходя максимум до 12 сек. Если вы слушаете тиканье часов и пытаться сосредоточиться на нем, то человек будет то слышать, то не слышать их. Еще одна характеристика-вариация в наблюдении более сложных фигур - в них попеременно, то один, то другая часть будет выступать как фигура. Такой эффект дает изображение усеченной пирамиды: если присмотреться к ним в течение некоторого времени, она будет поочередно появляются выпуклые или вогнутые. Но такие малые периоды колебания внимания ни в коем случае не универсальный закон. В некоторых случаях внимание характеризуется частыми периодическими колебаниями, в других - значительно большей стабильности.

В настоящее время доказано, что наиболее существенным условием устойчивости внимания является возможность раскрыть новые стороны и связи в предмете, на котором оно концентрируется. Когда поставлена задача требует от нас, чтобы сосредоточиться на конкретном предмете, мы раскрываем в нем новые аспекты в их взаимосвязи и взаимопереходы, внимание может остаться очень стабильным в течение очень долгого времени. В тех случаях, когда содержание предмета внимания не дает возможности для дальнейшего изучения, мы легко отвлекаемся, наше

внимание колеблется. Для того, для внимание к объекту будет поддерживаться, его сознание должно быть динамическим процессом.

Объектом внимания должен развиваться, раскрывают перед нами свое новое содержание. Если бы внимание при всех условиях было неустойчивым, эффективная умственная работа была бы невозможна. Само включение умственной деятельности, открывая новые объекты и связи в теме, изменяет закономерности этого процесса и создает условия для устойчивости внимания. Устойчивость внимания зависит от ряда условий. К ним относятся: особенности материала, степень его трудности, знакомства с ним, отношения к нему субъекта, а также от индивидуальных особенностей личности.

Концентрация внимания - это степень или интенсивность сосредоточенности, то есть основной показатель его выраженности, тот фокус, в котором психическая или сознательная деятельность не собирается. А. А. Ухтомский (1993) полагал, что концентрация внимания связана с особенностями функционирования доминантные очаги возбуждения в коре головного мозга. В частности, концентрация является следствием возбуждения в доминантном фокус с одновременным торможением остальных областей коры головного мозга.

под распределением внимания понимаю, субъективно переживаемая способность человека удерживать в центре внимания определенное число разнородных объектов одновременно. Именно эта способность позволяет выполнять несколько действий одновременно, сохраняя их в поле внимания. Однако, как показывает практика, человек способен выполнить только один вид сознательной психической деятельности, а субъективное ощущение одновременности в производительности ряда происходит за счет быстрой последовательности перехода от одного к другому. Вундт также доказано, что человек не может сконцентрироваться на двух одновременно представленных стимулов. Однако иногда человек действительно способен выполнять два вида деятельности. В самом деле, в таких случаях один из видов выполняемой деятельности должен быть полностью автоматизирован и не требовать внимания, а если это условие не соблюдается, совмещение деятельности невозможно.

Распределению внимания, в сущности, является обратной стороной его switchability.

Переключение внимания определяется скрытно, переходя от одного вида деятельности на другой. Переключение означает сознательное и осмысленное перемещение внимания с одного объекта на другой. В общем, switchability внимания означает способность быстро ориентироваться в сложной, изменяющейся ситуации.

Легкость переключения внимания у разных людей различна и зависит от ряда условий. Это в первую очередь отношения между предшествующей и последующей деятельности и отношение субъекта к каждой из них. Тем интереснее деятельность, тем легче на нее переключиться, и наоборот. Переключение внимания является одним из хорошо обученных качеств.

Количество внимания. Известно, что человек не может одновременно думать о разных вещах и выполнять разнообразные работы. Это ограничение заставляет вас разделить поступающую информацию извне на части, не превышающие возможности системы обработки. Таким же образом человек обладает весьма ограниченными возможностями одновременно воспринимать несколько объектов независимо друг от друга - это объем внимания. Важной и определяющей особенностью его является то, что она практически не поддается регулированию при обучении и тренировке.

Понятие "объем внимания" близко к понятию "объем восприятия". Понятия - "поле ясного внимания" и "поле неясного внимания" очень близки к понятиям центра и периферии зрительного восприятия. Однако, количество элементов, которые находятся в поле нашего внимания, связаны друг с другом, объединенных в осмысленное целое, может быть намного больше. Объем внимания, поэтому является изменчивой величиной, в зависимости от того, как связаны контент-это внимание, и от умения разумно связывать и структурировать материал.

1.2 . характеристик тренировочной и соревновательной деятельности футболистов подростков

Успешность тактической деятельности футболистов в значительной степени определяется высоким уровнем развития их основные особенности внимания. В своих работах по тактике футбольной игры Аркадьев Б. и г.

Качалин, обратите внимание исключительную важность внимания для всех игроков - вратаря, защитников, полузащитников, нападающих.

Г. И. Федотов, который отличался высоким тактическим мастерством, писал в своей книге "Записки футболиста": "... после игры тщательно, предвидя ее ход, футболист может всегда наметить для себя место на поле, на котором он должен быть, и примерное план своих действий".

Футбол требует от игроков не только иметь высокую интенсивность внимания, позволяя в любой момент четко и ясно понимать игру, но и поддерживать интенсивность на высоком уровне на протяжении всей игры. Отсутствие устойчивого внимания, падение ее интенсивности в середине или конце игры почти всегда сопровождается поражением в борьбе.

изучение тактических действий и вариантов должно происходить в двух направлениях:

- в) индивидуальной тактической подготовленности;
- б) групповые и командные тактические готовности.

на основе индивидуальной тактической подготовленности, твердые и твердые групповые и командные взаимодействия создаются; из навыков тактической подготовленности отдельных игроков, созданная как оборонительные, так и наступательные взаимодействия команды. Другими словами, тактика сама по себе означает одновременное взаимодействие нескольких игроков, которые нацелены на успешное решение конкретных задач. Когда задача индивидуально-тактической подготовленности решается, речь должна идти больше о тактическом развитии индивидуума, что человек (игрок), который сможете использовать его индивидуальные тактические знания и умения в нужный момент и взаимодействуют гармонично с командой.

В процессе обучения и подготовки тактической подготовленности, как оборонительные, так и наступательные варианты совершенствуется. Большое внимание следует уделять воспитанию умения быстро переключаться от одного движения к другому, от технической атаки на технический прием защиты, от одних тактических действий к другим.

Тренер должен тренировать игроков в тех или иных тактических действиях и вариантах на известные образцы, исходя из возможностей команды. В этом случае не надо, конечно, стремиться только к

механическому усвоению тактических действий и их вариантов. Это может задержать проявление творческой мысли игроков и команды. Сама тактическая подготовка-это творческий процесс. Имея необходимые тактическое мышление, игрок должен всегда быть в состоянии адаптироваться к созданным условиям.

Необходимо углубить знания игроков в тактике игры. Изучение теории должно предшествовать практическим занятиям по тактике. Эффективным инструментом в тактике освоения игровых параметров и анализ прошлых игр, которые развивают умение анализировать свою игру и игру партнеров, открыть путь к творческому подходу в решении тактических задач, обе команды в целом и отдельных.

Проводится обзор игры своеобразная школа, где не только недостатки и достоинства игры заключаются в разобранном виде, но, самое главное, способов, методов и средств для устранения ошибки описаны. Практические занятия проводятся после анализа должны быть систематическими, направленными на устранение ошибок и недостатков, закрепления положительных действий, вводя новую для дальнейшего развития и совершенствования, которая уже известна.

На этом этапе игроки уже знакомы с системами игры. Тренер должен объяснить подробно и доходчиво с игроками о распределении обязанностей и функций игроков. Объяснение должно быть построено на дальнейшие действия игроков. Это первый шаг к его специализации.

Известно, что игроки, которые играют в одном месте, лучше понимать поставленные перед ними задачи и более справиться с ними. Однако, иногда приходится переставлять игроков, так что когда они играют в новые места, они понимают игру более широко, познакомиться и освоить функции игроков других мест в команде. Это способствует лучшему пониманию взаимных действий, помогает анализировать игру каждого игрока в команде, развивает умение предвидеть планы противника и принять более правильные решения в интересах всей команды

Как вы знаете, в футбол играют постоянно. Поэтому, надо конкретно рассматривать отдельные игровые государства. Мы называем их условно тактической фазы (фаза атака и фаза обороны).

Что такое атака? Фаза атака характеризуется тремя этапами: начало, развитие и завершение. Начало атаки данный момент команда завладела мячом. Развитие атаки идет подготовка к цели. Завершение атаки - гол.

Методы нападения могут быть разными. Они определяются тренером и игроками творчески дополнен рассмотрением сил, игровые ситуации и возм ozhnostey играющих команд . При анализе плана тренер атакует в основном учитывает сильные стороны игроков своей команды и использует слабые места в игре соперника . Если в команде есть быстрые, высокотехничные нападающие опытных лиц и коллективных действий и соперник атакует большими силами, выгоднее использовать метод высоких скоростей, комбинаций malohodovyh. Если он держит большое количество игроков в обороне, результат малыми силами достичь. В этом случае, атака готовится с вытягивая силы с тыла. Он применяет маневр, меняясь местами игроков. Средняя передача мячперемежаются с короткими, но в обоих случаях они должны быть очень точными и, разумеется, своевременным. Заключительный этап атака осуществляется с молниеносной скоростью, без дополнительных обработок мяча.

Говоря о тактике обороны, в первую очередь, вы должны определить, на котором она основана и который находится в подчинении. Известно, что игроки линии обороны на современном этапе развития футбола должен уметь не только разрушать, но организовывать атаки и даже прекратить их. Однако, главная задача обороны по-прежнему проявлять бдительность и умелые охранять свои ворота против наступающего противника. В связи с этим способ приготовления защитной линии игроков имеет свои особенности, связанные со спецификой их игры.

Защитники должны уметь предвидеть развитие событий; определить Наиб Лея важных направлений в развитии атак соперника, инсультов отличить ложное от истинного, принимать рассола, с точки зрения , как действия отдельных Wii и коллективных .

На этом этапе используются знакомые средства тактической подготовки футболистов, но скорость и сложность их производительность возросла.

Использование тактических комбинаций, игровые упражнения, обучение и контроль игр является более жестким. Здесь задача не только

выполнять задания, но и делают творческие элементы игры. Внесен ряд игровых упражнений. Эти упражнения способствуют воспитанию физических качеств, совершенствованию техники и тактические действия, необходимые в современном футболе.

Очень важным моментом в игре является сокращение времени для восстановления команды переходы из обороны в атаку и организацию обороны после потери мяча.

Разучивая определенные тактические комбинации, мы должны искать партнеров из общего понимания игровых ситуаций. Он определяет холст, на котором можно развивать творческие игроки. Но изучение комбинаций игра не должна стеснять их. Обучение должно иметь место значительное исследование, совершенствование и использование тактических комбинаций при стандартных положениях (меч игра вход в ворота от боковой линии, штрафные удары и возможности).

Таким образом, тактическая подготовка, по своей природе, является одним из самых сложных этапов спортивной тренировки и требует серьезного, свободного, творческого, последовательная работа.

1.3 . Особое внимание на игроки в процессе ориентировочно-деятельностной игры

Успех действий игроков, по данным г. М. Гагаев, В. В. Медведева (1969) в значительной степени определяется высоким уровнем этих свойств у них внимания, как объем, интенсивность, устойчивость, распределение и переключение.

Во время игры действия игроков должны одновременно принять большое количество объектов или элементов (6-8), который определяет объем его внимания. И он видит в этих объектах мельчайшие детали, такие как отдельные элементы движения противника, его глаза, и так далее, что позволяет ему быстро и правильно организовать и выполнить их ответ.

Предупреждение время игры является произвольным, игрок намеренно сосредоточился на игре, не отвлекаясь на посторонние раздражители.

Наиболее важной особенностью внимания футбол - его высокая интенсивность, доходящая в наиболее ответственные моменты игры до предельной интенсивности. Так как современный футбол имеет быстрого и внезапного действия, в случае необходимости, игрок должен быть способен

момента́льно повысить интенсивность своего внимания. Чем интенсивнее внимание, тем больше нервной энергии тратит футболист.

Длительность игры, разнообразие тактических ситуаций требуют высокой устойчивости внимания, сохранения способности к эффективной мобилизации его на протяжении всего матча, что в конечном итоге влияет на эффективность игры. Рядом исследований установлено, что устойчивость внимания игроков во второй половине игры под влиянием усталости и других факторов часто снижается, что, естественно, влечет за собой повышенное количество всевозможных ошибок.

Современный футбол характеризуется высокой скоростью полета мяча, футболист должен одновременно анализировать ситуацию, чтобы решить тактические задачи и выполнять сложные действия. Принимая мяч, футбол одновременно распределять внимание между многими факторами: определяет расстояние до мяча и до игроков, следит за перемещениями игроков своей команды и команды противника, выбирает способ обработки мяча и т. д. Количество таких одновременно или последовательно происходящие события могут быть разные, а также степень их особое восприятие. Все это характеризует распределение внимания.

Особое значение в соревновательной деятельности футболиста в игре в зависимости от вылета-это скорость переключения внимания с одного двигательного действия на другие, часто весьма различных по структуре и характеру. По данным наблюдений, футбол несет в игре более 600 индивидуальных действий, и для внимания второго игрока поочередно на 3-5 сайтах.

Как отмечалось выше, все качества внимания значительно изменяются в зависимости от состояния тренированности.

На основании всех трех этапов тактической подготовки, вы можете наметить последовательность развития навыков и поставлять его упражнения, совершенствующие тактическое мастерство, чтобы азhdogo игрока и команды в целом:

- Использовать Красный быстрая атака;
- из onnaya защиты;
- н остеопения атаки;
- н ersonalnaya защиты;

- в ombinirovannaya шьется ну .

В ходе тактической подготовки игроков, тренер должен быть дан большой объем работы, образование и совершенствовать свои навыки и способности. После теоретической части обучения похоже, чтобы быть простым, легко заниматься и быстро узнать и понять все, что объяснял и требует тренер, и на занятиях в футбольной площадке, есть трудности во многих игровых упражнениях. Если индивидуальные тактические действия формируются довольно быстро, так как игрок легко запомнить их игровыми функциями и обязанностями, с коллективом и работать в команде сложнее: они требуют высокого уровня взаимопонимания и согласованности.

1.4 . Свойства внимания в качестве основы для ориентирования-игры деятельность игроков

Успех реализации игроки любой игровой активностью в большой степени определяется уровнем развития его основные свойства внимания.

Подавляющее большинство исследователей внимание к процессу определения его как направленность сознания на определенный объект ЭКТ событие или действие. Внимание-это особая интегративная функция сознания, которая обеспечивает четкость и Най больше четкость мыслительных процессов, которые происходят, в частности, в восприятии и переработке информации, но К. Ушинский (19054) определенными внимания как необходимое условие всякого знания. Следовательно, степень развития свойств внимания в определенной степени зависит от общего уровня психического о процессы, включая точность мышечных ощущений, быстро двигаться! -Отрицательные реакции, точность и объем пространственного просмотра Ных представлений, которые лежат в основе способности ориентироваться в условиях с комплекс моторной активности.

Внимание может сосредоточить наши Чива как внешние объекты, раздражители, и внутренние психические процессы мышления. И, сосредоточив внимание на внешние сайты, ведущую роль играет зрительный анализатор, передавая очистить мозг информацию. Внимание в этих случаях выражается в ясном и tochnos минуту психические процессы и четкое осуществление соответствующей деятельности. Изображения в результате

тщательного восприятия разные Я ясность и точность действия, совершаемые на фоне не постоянное внимание выполняются аккуратно и точно. в Нали внимание чий на психические процессы четко и правильно, человек легко оперирует с объектами мысли, быстро и точно решаемые это вызвало проблему.

Физиологической основой внимания является концентрация ВОЗ возбуждение в определенных областях коры головного мозга, на сильно тионторможение в то же время остальные части коры (Е. П. Ильин 2008,).

Районы с высокой и низкой возбудимостью отношения связаны в своей деятельности по закону одновременной индукции. Эти физиологические механизмы внимания может быть объяснен принцип к доминантой Ухтомского (1993). В каждый момент в коре мозг lushary есть раздел с повышенной возбудимостью Стю, которая доминирует в других частях коры.

Есть доказательства (В. В. Медведев, 1980), что внимание также связано с активно Стю ретикулярную формацию, будут устранены в соответствующих случаях, с посторонние сенсорной информации. По данным других исследований Нидж / важную роль в организации внимания играют департамента диэнцефальных этого образования.

Внимание характеризуется следующими основными свойствами: . Объем, интенсивность, устойчивость, переключение и т. д. Внимание волейбол игра имеет произвольный характер, игрок с свою признательность концентрируя его в игре, в стороне от всех посторонних раздражителей. Основное направление объекта НТИ волейбол внимания: мяч, выбор и реализация собственных действий, действий ПА rtnerov и враг. Любой отвлечение может привести к техническим и тактическим ошибкам.

Важнейшая особенность внимания футболист является его высокая интенсивность, доходящая в ответственные моменты игры до предельной интенсивности. "Только с большой интенсивностью вниз мания игрок сможет быстро и правильно воспринимать и оценивать ситуацию в игре и как можно быстрее реагировать на мяч или на действия других игроков. Снижение интенсивности внимания в процессе игровых действий часто

приводит к тактической ошибке Кам Неверная оценка игровой ситуации, чтобы замедлить реакцию (Е. И. Бойко, 1994).

Требуется высокая интенсивность внимания футболист примерно шнуровать игры. Но, как показывает анализ игры работник elnos минуту данные ряда авторов (е. Ю. Бруннер, М. С. Бриль, 2000) интенсивность Аттэ НИА игроки часто недостаточно, о чем свидетельствует увеличение числа ошибок при выполнении технических приемов и тактических действий .

Интенсивность внимания снижается при неблагоприятных психических состояний, с благодушием, когда нет достаточного интереса, усталости и т. д. (Ю. д. Железняк 2010,) что негативно влияет на деятельность, связанная с скоростью и точность обработки информации.

Исследовательская работа по проблеме привело нас к выводу, что пока не определено общее понимание термина интенсивность внимания в психологии. Различные исследователи в некотором роде разные определения важно внимание особенность, взяв в качестве Ба Ву или это его знак.

Крупнейшие психологи конца прошлого и начала этого века считалось интенсивность первичного указание вниз увлечение вводя его в самоопределении функции. Например, т. Рибо (1987) писал: "во-первых, внимание, очевидно, процесс сознания, отличающихся большая интенсивность yuschegosya".

Б. Ананьев (1986) П. А. Рудик (1987) определяется как интенсивностью уровень нервно-психического напряжения. Из-за высокой интенсивности фокус обеспечивается наибольшая ясность ума ведет к улучшению качества и количества работы. Снижение интенсивности внимания негативно сказывается работает.

П. Иванов (1989), Ю. Idashkin А. О. Конопкин (1992) К. Платонов и л. Шварц (1999), С. Л. Рубинштейн (1988) чтобы понять интенсивность внимание как степень концентрации сознания на каком-либо объекте.

Сл Рубинштейн (1988) тесно связана с интенсивностью концентрации.

Физиологически интенсивность внимания обусловлена повышенной Ной возбудимостью определенных участков коры головного мозга и торможению всех других сайтов.

Мы в дальнейшем при анализе результатов изучения Бани будем исходить из понимания интенсивности внимания, как степень интенсивность сознания.

Интенсивность внимания имеет прямую связь с Дрю ГИМ его свойства - сопротивление. В понимании устойчивости внимания среди психологов существует большее единство, чем интенсивность лечения, хотя в этом вопросе можно найти некоторые нестыковки.

Без исключения, все психологи, изучавшие записки устойчивы Несс с *vyazuvaaut* с продолжительностью работы и определить устойчивость как продолжительная высокая интен *sivnost*. Другие авторы рассматривают устойчивость как долго фокусироваться на объекте или деятельности и С. л. Рубинштейн (1988) - как долго поддержание внимания и концентрации НИА.

Однако, среди трех составов уделяется постоянное внимание никакого противоречия. Следовательно, подавляющее большинство психологов устойчивости внимания связано с Продолжительность соляной интенсивность.

Большинство исследователей внимания объяснить оптимального возбуждения, постоянно возникающих в разных частях мозга, которые регулируют различные действия, состав -управляющих деятельность .

Поскольку основная характеристика устойчивости внимания считает относительно длительного времени, исследователи, конечно, интересуется вопрос, как долго может удерживать внимание как раз и можно судить об устойчивости внимания. Некоторые авторы утверждают, что внимание высокой интенсивности Носта без заметной потери могут быть сохранены за 40-45 минут. Другие считаю, что если очень ответственная работа фокус может быть сохранена без Малей Ших отвлекающие факторы или ослабить даже на несколько секунд на 15-20 минут. Если каждые 20 мин в течение короткого времени *otvle* чением для остальных работающих нервных центров, устойчивое внимание может сохраняться в течение нескольких часов, некоторые авторы считают, что устойчивое внимание

может сохраняться неопределенное время, так как это зависит от характера деятельности и задач, которые стоят перед человеком. "Нет постоянных Правительственных, - И. п. Иванов пишет - показатели Продолжительность, которое может быть передано внимание категорию устойчивого или новый приземленная, нет и быть не может."

Мы присоединяемся к определению устойчивости внимания, как степень интенсивности, которая сохраняется так долго, как это к потребность в определенной деятельности.

Устойчивость внимания имеет важное значение для DOS tizheniya успех в любом виде деятельности. Устойчивость внимания определяется рядом факторов. Его динамика возраст - у взрослых спортсменов фокус более устойчива, чем у подростков (Ю. Б. Gippenreyter, В. Л. Романова, 2000). Устойчивость внимания зависит от умения спортсмена на уровень физической подготовки, пройдя обучение Ност (Н. Garsalla 2006,). Кроме того, устойчивость внимания ", имеющих отрицательную эмоциональную составе Нидж и влияние пожелтение" (в. в. Медведев, 1980). Устойчивость внимания во многом зависит от скорости и точности переработки информации в условиях игровой деятельности.

Современные футбол характеризуется быстрым движением УР роковой высокая скорость полета мяча, быстрые и внезапные смены игровых ситуаций - все это требует от спортсмена мгновенного нэ Передача фокус с одного объекта на другие объекты сложной игровой среды. Переключение фокуса происходит на перекрестке конечно от одного занятия к другому, от одной практики к электронной rugim. Однако наиболее важным психологическим критерием переключения на присутствие внимания, является появление нового целевого показателя НОСТА переключение с одного вида деятельности на другой переход к новому му приема или для новой операции.

Одним из очень важных условия, на которых переключение чение внимание, особенно в спортивных мероприятиях, как Н. Д. левитов отмечал, является "способность предвидеть, предполагать, переключатель из внимание " (2007) .

Переключение внимания от спорта муен, может быть достигнуто только личной степени легкости - это в некоторой степени связано с

подвижностью нервных процессов (Е. П. Ильин 2008,). Если плеер во время игры внимание переключается с трудом, его участие в игре не может быть полной. Медленность переключения внимания приводит к снижению качества работы. "Физиологически механизм определения задержки в переключении внимания и возникновение ошибочных действий является инертность нервных процессов и возникновению застойных очагов возбуждения в коре головного мозга" (М. С. Бриль, 2002) .

В то же время команда не может принести много пользы у рок, это слишком просто, чтобы испытать произвольный выключатель из внимание, основой которой является отвлекаемость. Отвлекаемость, как установить Ю. Idashkin, Конопкин (1992) за ВИС хм от силы процесса возбуждения .

Быстрое и точное переключение внимания зависит от того, как трудно было привлечено к предыдущей деятельности Сти характера новых объектов и новых действий, на которые он переносится (Е. И. Бойко, 1994).

Если полоса *eklyuchenii* внимание возникает план изменение *oternaуа* деятельности, при *переадресации* внимание она нарушается из-за *дистракторов* (посторонние раздражители). Для опытных игроков участник раздражители не произвести особого впечатления, но не опытные спортсмены допускаются много ошибок при выполнении технических и тактических *куролесить*.

Вудворт Р. (1993) в экспериментальных исследованиях установлено, что преодоление препятствия связан с общим увеличением мышечного напряжения, увеличение энергии рабочих движений. На напряжение было спортсмен в игре приводит к дискоординации движений, в результате чего, в свою очередь, являются недоброкачественными *выполнение* техники или ошибки в тактических действиях.

Переключение внимания определяется в ходе операций, возникновением или постановкой своей новой задачи. Это во многом ОП *redelyaеt* операционной эффективности, особенно в спорте. Не путать с переключение отвлечение внимание, кото Рой выражается в принудительной передаче фокуса от знания на что-то другое, или снизить концентрацию.

Известно, что любые спортивные мероприятия, в том числе футбол способствует развитию внимания. Однако, очень важно

Списательная развивать эти качества в процессе обучения упражнения для развития этих свойств и характеристик внимания, которые наиболее необходимы для футболиста.

Футболист в игровой деятельности обязан:

1. Быстро ориентироваться в непрерывное изменение среды;
 2. Мгновенно найти самое целесообразное решение для таких условий;
 3. Немедленно реализовать его в действие. Скорость действий, сделанных в ответ на изменяющиеся условия игры, будет ассоциироваться с реакцией.
-

Глава 2 Организация, этапы, методы и методика измерения показателей

2.1 Организация и этапы исследования

Экспериментальное исследование проводилось на базе Уразовской ДЮСШ Валуйского района Белгородской области. В исследовании приняли участие учащиеся 8-9 классов в количестве 22 человек, занимающиеся в секции по футболу, которые мы разделили на две группы по 11 человек.

Группа из 11 человек, где использовался комплекс игр и упражнений, направленный на развитие внимания (в дальнейшем именуемая *экспериментальной группой*) и группа учащихся из 11 человек, где данные занятия проводились по общепринятой программе ДЮСШ (в дальнейшем именуемая *контрольной группой*). Возраст испытуемых – 14-15 лет.

Экспериментальная работа проводилась с сентября 2016 года. Было проведено первое тестирование, по результатам которого были получены данные контрольной и экспериментальной групп.

Педагогический эксперимент был проведен в течение шести месяцев с сентября 2017 по март 2018 года.

Исследование проводилось в три этапа:

- на первом этапе было проведено предварительное тестирование;
- на втором этапе осуществлялась разработка и внедрение экспериментальной методики развития свойств внимания с помощью специально подобранных комплекс игр и упражнений.
- на третьем этапе проводилось повторное тестирование и математическая обработка результатов исследования. На этом этапе проводилось оформление ВКР и подготовка необходимой документации.

Календарный план исследования

Этапы	Содержание работы	Сроки выполнения	Место проведения
I	1. Изучение и анализ отечественной педагогической и спортивной литературы по теме исследования. 2. Определение контингента и экспериментальной площадки. 3. Подбор методик исследования, подбор комплекса игр и упражнений для проведения тестирования. 4. Предварительная апробация методик исследования и модели тренировочного занятия.	01.09.16 - 28.12.16г.	ДЮСШ Уразово Белгородской области
II	1. Проведение предварительного тестирования свойств внимания юных футболистов контрольной и экспериментальной групп. 2. Проведение сравнительного анализа свойств внимания у футболистов различного амплуа. 3. Математическая обработка полученных предварительных результатов исследования. 4. Подготовка к проведению педагогического эксперимента.	10.01.17- 20.05.17г.	ДЮСШ Уразово Белгородской области
III	1. Проведение педагогического эксперимента с футболистами контрольной и экспериментальной групп с использованием специально подобранного комплекса игр и упражнений. 2. Углубленный анализ изменения свойств внимания юных футболистов различных амплуа. 3. Математическая обработка полученных экспериментальных данных. 4. Обобщение, анализ и систематизация полученных данных в ходе опытно-экспериментальной работы. 5. Оформление результатов в виде выпускной квалификационной работы.	01.09.2017 – 15.03.2018 г.	ДЮСШ Уразово Белгородской области

2.2. Методы и методика измерения показателей

- метод анализа научной и методической литературы;
- метод педагогического наблюдения;
- Опрос и интервью с ведущими тренерами Детско-юношеской спортивной школы;
- педагогический эксперимент, включающий определение уровня развития индивидуальных свойств внимания.
- Тестирование с использованием методов: «Кольца Landolt», «Таблицы Шульте» и буквенный стол «Burdon-Anfimov»;
- методы математической статистики;
- анализ и интерпретация полученных данных.

Методы измерения показателей

Чтобы изучить внимание футболистов-подростков, были выбраны следующие методы:

1. Кольца Landolt.
2. Таблица «Бурдон-Анфимов».
3. Таблица «Шульте».

Метод «Landolt Rings» - универсальный инструмент, который можно использовать для изучения внимания людей разного возраста.

Оценка распределения внимания

Инструкция: «Будьте осторожны и работайте как можно быстрее. Вам нужно внимательно просмотреть ряды строк слева направо, найти среди них те, у которых есть пробел слева, и те, у кого есть зазор, расположенный сверху и вычеркивающий их. Таким образом, первое кольцо должно быть перечеркнуто справа налево, а второе - сверху вниз. По команде «Dash!» Поместите вертикальную линию вместо той формы, где вы нашли эту команду и продолжаете работать. "

лечение

Объем визуальной информации (V, бит) вычисляется по формуле:

$V = 0,5936 \cdot N$, где

N - общее количество проверенных символов, 0,5936 - это средний объем информации на один символ (бит).

Скорость обработки визуальной информации (или показатель производительности и стабильности внимания) (Q , бит / с) рассчитывается по формуле:

$$Q = \frac{V - 2.807 \cdot (P + O)}{t}, \text{ где}$$

-
- t - время выполнения задачи;
 - P - количество пропущенных символов;
 - O - количество ошибочно или неправильно вычеркнутых символов;
 - V - объем визуальной информации (бит) за время t (с);
 - 2.807 бит - потеря информации на один пропущенный символ.

Во время обработки результатов значения Q рассчитываются как для исследуемых временных интервалов, так и для всего времени работы. На основе полученных результатов строится расписание задачи. Оставшиеся показатели рассчитываются так же, как и в пробном исследовании Бурдона-Анфимова. Получены результаты. Следует отметить, что устойчивость внимания в этом методе также может быть оценена динамикой скорости обработки информации (Q).

Интерпретация. Средние значения объема визуальной информации (V) и скорости ее обработки (Q)

Индикатор Q можно оценить в точках. Для взрослых скорость обработки информации $Q = 1,6 \pm 0,16$.

Изучение концентрации внимания было выполнено с использованием алфавитной таблицы «Бурдон-Анфимов».

Методика «Бурдона-Анфимова»

Концентрация внимания

С целью определения показателей концентрации внимания используется буквенная таблица Бурдона-Анфимова (приложение 2.).

Предполагается быстро в любом сочетании и последовательности зачеркнуть две буквы «С» и «Х». В результате рассчитывается коэффициент внимания:

$$K = \frac{n_1 - n_2 - n_3}{N} * 100\%$$

По команде экспериментатора каждая минута работы отмечается жирной вертикальной чертой. Эксперимент проводится в течение шести минут.

Коэффициент аккуратности внимания высчитывается по формуле:

$$A = \frac{n_1 - n_2}{n}$$

Коэффициент продуктивности: $E = A * N$, где

N – общее количество просмотренных знаков за шесть минут работы;

n_1 – количество знаков «С» и «Х», зачёркнутых по каждой минуте работы;

n_2 - количество пропущенных знаков «С» и «Х»;

n_3 – ошибочно зачёркнутые знаки;

n - количество знаков «С» и «Х», подлежащих вычёркиванию,

т.е. $n = (n_1 + n_2)$.

Переключение внимания

Для определения переключения внимания используется чёрно-красная таблица Шульте и секундомер (приложение 3.).

Учащиеся выполняют три серии эксперимента:

1) необходимо указать и назвать черные цифры в возрастающем порядке от 1 до 25 (время фиксируется);

2) необходимо указать и назвать красные цифры в убывающем порядке от 24 до 1;

3) необходимо указать и назвать в очередь черные цифры в возрастающем порядке, а красные цифры - в убывающем.

Показателем переключения внимания является разница во времени между третьей серией и суммой первой и второй серий, т.е. $3 - (1+2)$.

Для достоверности результата эксперимент с таблицей «Шульте» повторяется трижды. Высчитывается среднее значение из 3-х полученных результатов.

Черно-красна цифровая таблица Шульте.

7	4	10	6	22	24	12
17	1	19	8	11	16	19
2	13	20	15	21	23	3
9	6	17	5	18	12	24
14	25	13	9	20	1	7
21	3	23	8	25	14	18
16	5	11	2	22	15	10

Обозначения: жирный шрифт – красные цифры,
обыкновенный шрифт – черные цифры.

2.3. комплекс упражнений и игр, направленных на развитие внимания в ходе педагогического эксперимента

В педагогический эксперимент были включены комплексы упражнений и игр, направленные на развитие основных свойств внимания: стабильность, показатели концентрации и переключения внимания. Они были включены в

тренировку четыре раза в неделю в течение одного часа. В общей сложности во время педагогического эксперимента упражнения и игры заняли 96 часов.

, комплексы упражнений и игр

Упражнение 1: играть в сетку волейбола.

Мячи ударилась головой и ногами. Игра начинается с удара. Это упражнение может варьироваться в зависимости от обучения игроков команды и конкретной цели этого упражнения.

Варианты упражнений:

- с одним касанием земли или мяча пола;
- играть три или более помогает;
- Снижением или подъемом сетки.

Упражнение 2: Теннисный корт:

- только ноги;
- только в ноге;
- ножки и головка;
- с и без касания земли шаром;
- с ограничением и без ограничений касанием мяча и других вариантов

Упражнение 3:

- играйте в маленьком поле с большим количеством игроков, с ограничениями и без ограничений, касаясь мяча штрихом и без края противника;

- Игра для двух мячей с ограничением касания мяча в середине поля и противника в его собственной штрафной.

упражнения по развитию свойств внимания

- В области поля три игрока (А, В, В), которые выполняют функции атакующих, и три функции защитников. Тренер передает мяч одному из нападавших. задача защитников, чтобы опередить противника и вернуть мяч тренеру, который меняет свое местоположение;

- и гробы из групп А и В помещаются в 30-40 м друг против друга.

Игрок группы, ведущей мяч, «называет» одного из игроков группы В, что

делает ускорение вперед. Игрок группы А дает ему мяч и бежит на свободное место в группе В. Игроки группы В, получив пропуск, быстро выполняют мяч, «звонят», игрок группы, обращаются к мячу и делают рывок на свободное пространство в группе,

- Перенесите яйцо 3 - 4 яйца (поверните) из исходного положения. Игрок е начинает упражнение. игроки В, D, D, А, беря мяч, отправляйте его партнеру, как показано на рисунке, и ждите следующего шара;

- В области 6 - 8 игроков, чтобы вести мяч в любом направлении, наблюдая за тренером, который постоянно перемещается по полю. после некоторого промежутка времени тренер показывает игрокам несколько пальцев, игроки вслух ссылаются на соответствующие индикаторы;

- Две группы (по 6-8 игроков) несут мяч в любом направлении в области штрафной площади, которая делится на половину (одна группа работает на одну половину, вторую - на вторую) и одновременно контролирует тренер. По сигналу тренера команды должны переключать места.

Глава 3. Анализ результатов исследования

3.1. Исследование развития внимания у футболистов подростков в процессе игровой деятельности

При использовании первой методики «Кольца Ландольта», направленной на определение устойчивости внимания мы получили следующие данные:

Таблица 3.1.

Результаты исследования по устойчивости внимания в контрольной и экспериментальной группах на начальном этапе исследования (%)

Группа	Уровень		
	низкий	средний	высокий
Контрольная	40	50	10
Экспериментальная	20	50	30

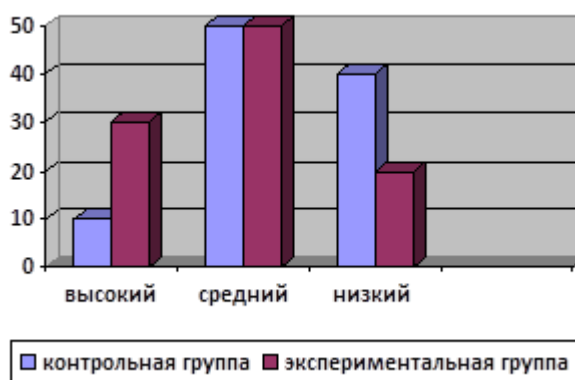


Рис. 1. Сравнительные данные устойчивости внимания спортсменов

На основании вышеприведенных данных можно сделать вывод, что для обеих групп характерны средние показатели устойчивости внимания - по 50% спортсменов в обеих группах показали такие результаты. Однако в

экспериментальной группе 3 человека имеют высокий уровень устойчивости внимания – 30%, а в контрольной только 1 человек – 10%, то есть высокий уровень устойчивости внимания на 20% больше в экспериментальной группе. Обратная картина относительно низкого уровня устойчивости внимания: у спортсменов контрольной группы – 40% против 20% в экспериментальной, то есть в экспериментальной группе на 20% меньше людей с низким уровнем устойчивости внимания.

При использовании второй методики «Кольца Ландольта», направленной на оценку уровня распределения внимания были получены следующие данные (табл.3.2.).

Таблица 3.2.

Распределение внимания в контрольной и экспериментальной группе на начальном этапе исследования (%)

Группа	Уровень		
	низкий	средний	высокий
Контрольная	40	50	10
Экспериментальная	20	50	30

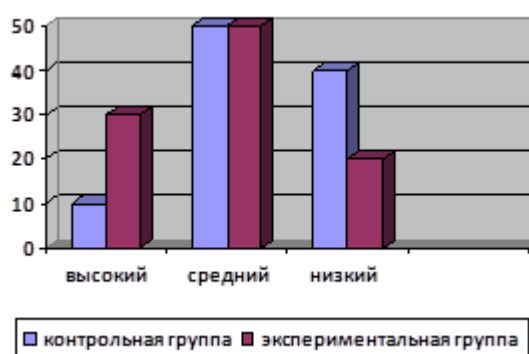


Рис. 2. Сравнительные данные распределения внимания спортсменов

Из данных таблицы видим, что для обеих групп характерны средние показатели распределения внимания - по 50% спортсменов показали такие

результаты. Однако в экспериментальной группе 3 человека имеют высокий уровень распределения внимания – 30%, а в контрольной только 1 человек – 10%, то есть в контрольной группе на 20% меньше людей с высоким уровнем распределения внимания, чем в экспериментальной.

Вдвое большее количество людей с низким уровнем распределения внимания у спортсменов контрольной группы – 40% против 20% в экспериментальной. То есть в экспериментальной группе на 20% меньше людей с низким уровнем распределения внимания, чем в контрольной.

При использовании методики «Кольца Ландольта», направленной на определение уровня переключения внимания мы получили следующие данные (табл.3.3.)

Таблица 3.3.

Переключение внимания в контрольной и экспериментальной группе на начальном этапе исследования (%)

Группа	Уровень		
	низкий	средний	высокий
Контрольная	40	50	10
Экспериментальная	20	50	30



Рис. 3. Сравнительные данные переключения внимания спортсменов

Из данных таблицы видим, что для обеих групп характерны средние показатели уровня переключения внимания. В экспериментальной группе 3 человека имеют высокий уровень переключения внимания – 30%, в контрольной только 1 человек – 10%. Вдвое большее количество людей с низким уровнем переключения внимания у спортсменов контрольной группы – 40% против 20% в экспериментальной.

Таким образом, на основании проведенных методик можно сделать вывод о том, что занятия по мини-футболу являются эффективным средством развития внимания у спортсменов, если на них систематически используются упражнения и игры, направленные на развития внимания.

3.2. Развитие показателей концентрации внимания у футболистов в процессе игровой деятельности

Активность спортсмена в играх, особенно в футболе, почти всегда представляет собой непрерывную цепочку задач. Даже паузы в игре (так называемый оперативный отдых) вовсе не означают, что на данный момент футболист не оценивает предыдущие ситуации и не моделирует будущие ситуации.

Непрерывность решений является одним из основных признаков тактического мышления футболиста. В процессе тактического мышления он постоянно фокусируется на установлении связи между задачей и способом ее решения. В то же время, способность предвидеть ход событий, предвидеть наиболее вероятное изменение ситуации, имеет большое значение. Другими словами, футболист «свертывает» процесс принятия решения: он не выполняет все возможные варианты, но как будто совершает прыжок через те ходы, которые не соответствуют логике борьбы в данный момент.

При проведении экспериментальной работы подростки были разделены нами с точки зрения игровых ролей:

- злоумышленники;
- полузащитники;

- Защитники.

Вратарями в качестве отдельной роли мы не выделялись, т. К. их было 2.

Не все особые качества игроков одинаково пластичны. Знание компенсационных возможностей позволяет оценить особые качества с точки зрения того, насколько их недостаток заполняется за счет других психомоторных качеств. Поскольку свойства внимания являются основой ориентирующей деятельности футболистов, мы изучили основные свойства внимания:

во-первых, концентрация внимания, которые связаны со степенью концентрации игрока для летающего шара, партнеров, соперников и игровой ситуации;

во-вторых, показатели включения внимания, которые в современном футболе имеют первостепенное значение.

Опрос тренеров показал, что стабильность является одной из главных особенностей внимания. Тренеры говорят, что кажущиеся необъяснимыми неудачи в игре связаны со слишком большим количеством колебаний. Футболисты, способные показать высокую интенсивность концентрации, но неспособные удерживать ее достаточно долгое время не ниже определенного уровня, отличаются неравномерной игрой.

Педагогический эксперимент проводился на базе Молодежной спортивной школы Уразов. В эксперименте приняли участие 22 игрока, которые были разделены на роли для нападавших, полузащитников и защитников. В свою очередь, спортсмены, которые предпочитают определенную роль и делятся на контрольные и экспериментальные группы. Эксперимент проводился с сентября 2017 года по март 2018 года

Контрольные группы участвовали в стандартной программе, экспериментальные группы были вовлечены в предложенную нами методологию, где мы представили комплексы игр и упражнений, разработанные для разработки основных свойств внимания.

Первоначальный уровень проявления основных свойств внимания в контрольной и экспериментальной группах был примерно одинаковым, даже в контрольных группах показатели были несколько выше.

По показателям концентрации внимания: коэффициенты концентрации, точности и производительности, определенные закономерности (табл. 3.4).

Таблица 3.4.

Показатели концентрации внимания до и после эксперимента

Показатели Амплуа	Группы	До эксперимента				После эксперимента			
		К	А	Е	Н	К	А	Е	Н
Нападающие	Контрольная	94,7	0,97	1232	1268	95,4	0,97	1255	1294
	Экспериментальная	94,1	0,96	1189	1236	99,05*	0,98	1291*	1318
Полузащитники	Контрольная	93,25	0,96	1021	1064	94	0,96	1042	1086
	Экспериментальная	92,5	0,96	1100	1146	98,1*	0,98	1171*	1197
Защитники	Контрольная	98,6	0,98	1174	1190	98,9	0,98	1189	1213
	Экспериментальная	97,2	0,97	1264	1295	99*	0,98	1315*	1342

Обозначения: * - различия существенны для $p < 0,05$

К - коэффициент концентрации, %;

А - коэффициент точности, конд. единицы;

Е - коэффициент производительности. гп;

Н - общее количество отсканированных символов.

В контрольной группе нападавших произошло небольшое улучшение результатов:

- коэффициент концентрации увеличился с 94,7 до 95,4%;

- коэффициент точности остался на начальном уровне - 0,97 условных единицы.

- произошло незначительное увеличение коэффициента производительности - на 23 срока. (от 1232 до 1255 слов).

Все результаты значительно незначительны на уровне 5% ($p > 0,05$).

В полузащитниках и защитниках в контрольных группах аналогичная картина обнаружена, т. Е. Было небольшое увеличение результатов, потому что в этих группах для развития свойств внимания использовалось меньше упражнений.

В экспериментальных группах для всех ролей в связи с внедрением методов целенаправленного развития свойств внимания улучшилось почти все коэффициенты.

Вперед: К - перед экспериментом 94,1% после - 99,05%, при $p < 0,05$;

А - увеличился с 0,96 до 0,98 стандартных единиц, при $p > 0,05$;

Е - увеличен с 1189 до 1291 условных терминов, $p < 0,05$.

Полузащитники: К - увеличились с 92,5% до 98,1%, $p < 0,05$;

А - увеличился с 0,96 до 0,98 стандартных единиц, при $p > 0,05$;

Е - увеличено на 71 условный срок. и после эксперимента было 1171 член.

Защитники: К - до 97,2%, после 99%, при $p < 0,05$;

А - до 0,97, после 0,98, с $p > 0,05$;

Е - улучшается на значительно значимом уровне $p < 0,05$ с 1264 до 1315 конв. гп.

Полученные результаты показывают, что предлагаемые игры и упражнения для развития свойств внимания в основном способствуют разработке показателей концентрации внимания, но в разной степени футболисты, которые предпочитают другую роль. Следует отметить, что достоверность существенных различий в экспериментальных группах всех ролей по коэффициенту точности не найдена.

Кроме того, следует отметить, что защитники обладают исключительной усердием и монотонной стабильностью, необходимой для

разработки и полировки всего арсенала техники. Различия в отношении внимания среди защитников статистически значимы при $p < 0,05$.

Таким образом, изучение концентрации индикаторов внимания позволило установить, что коэффициенты концентрации и точности защитников намного лучше, чем у нападавших и полузащитников. В то же время коэффициент производительности выше для злоумышленников (1232 условных символа с $p < 0,05$).

Следует отметить, что в основе каждого свойства внимания лежит определенный психофизиологический механизм. Спортивные психологи обнаружили, что первая группа свойств внимания - стабильность и концентрация связана с инертностью нервных процессов, а вторая группа - переключением и распределением внимания обусловлена подвижностью процессов возбуждения и торможения. По-видимому, благодаря естественному отбору футболистов эти роли имеют такие типологические особенности.

3.3. Анализ развития переключения внимания среди подростков в процессе игры

По показателям привлечения внимания футболисты разных ролей также имеют некоторые отличия. Результаты изучения переключения внимания приведены в таблице 3.5.

Таблица 3.5. для злоумышленников, полузащитников и защитников контрольных групп, участвующих в общепринятой методологии, индикаторы переключения внимания значительно увеличились:

- нападавшие улучшились на 2,73 секунды (с 28,63 секунды до 25,9 секунды), с $p > 0,05$;
- полузащитники улучшились на 2,6 секунды, $p > 0,05$;
- Защитники улучшились на 3.4 секунды. это естественно, они должны переключать внимание гораздо больше, чем игроки других ролей ($p < 0,05$).

**Переключение внимания до и после эксперимента у футболистов
контрольных и экспериментальных групп (сек)**

Показатели	Группы	До эксперимента				После эксперимента			
		1 серия	2 серия	3 серия	3 - (1+2)	1 серия	2 серия	3 серия	3 - (1+2)
Нападающие	Контрольная	33,8	35,93	98,36	28,63	32	35,05	92,95	25,9
	Экспериментальная	42,93	45,08	121,75	29,42	38,25	42	100,7	20,45*
Полузащитники	Контрольная	30	31,50	86,45	24,95	33,15	34	89,5	22,35
	Экспериментальная	43,35	42,3	118,8	33,15	37,8	38,95	97,85	21,1*
Защитники	Контрольная	40,33	47,67	121	33	39,10	45,95	114,65	29,6
	Экспериментальная	41,53	36,9	107,1	28,67	39,05	43,55	103,87	21,27*

Обозначения: * - достоверность различий при $p < 0,05$.

В экспериментальных группах футболистов всех амплуа обнаруживаются улучшение результатов переключения внимания на достоверно значимом уровне, $p < 0,05$. у нападающих результат улучшился на 9 секунд, у полузащитников – 12 секунд, защитников – 7,5 секунд.

В концентрации внимания и в переключении внимания предложенная методика приводит к улучшению результатов у футболистов всех амплуа. Итак, можно отметить, что пластичность внимания характеризует его способность переключаться с одной ситуации на другую («сужаться», «расширяться», сосредотачиваться на внешних объектах или на мыслях и ощущениях) в зависимости от требований конкретной соревновательной ситуации. Именно пластичность в переключении внимания более, чем какие-либо другие психологические особенности футболиста, говорят о

возможности его адаптации к изменяющимся условиям соревновательной борьбы.

Выводы

1. Свойства внимания - это основа ориентировочной и игровой деятельности игроков разных ролей. Проявление признаков внимания подростков разных ролей проявляется по-разному.

2. С точки зрения концентрации внимания - факторы концентрации, точности и производительности проявляются следующим образом:

- у злоумышленников и полузащитников есть слабые индикаторы внимания, соответственно 94,7 и 93,25%. Это естественно, поскольку их игра связана с большим переключением и распределением внимания;

- у защитников 98,6%, потому что защитник должен принимать активное участие во всех игровых ситуациях: при получении регистрации, безопасности, игре в обороне, а также дополнять игру полузащитника, обеспечивая условия для игры нападавшие.

По коэффициенту точности: выявляется строгая закономерность:

- коэффициенты точности улучшаются от нападавших до защитников - форвардов - 0,97, полузащитников - 0,975 и защитников - 0,98 конв. единицы

По шкале оценок это хорошие коэффициенты точности. И действительно, самая точная и безошибочная игра типична для защитников и полузащитников. Игра атакующих во многом объясняется тем, насколько качественно они обеспечиваются передачами полузащитников и защитников.

В соответствии с коэффициентом производительности наивысший уровень для нападавших составлял 1232 члена. Это указывает на то, что злоумышленники могут выполнять большую работу, чем полузащитники (1064 обычных игрока) и защитники (1190 условных единиц), при этом допускается относительно меньшее количество ошибок.

3. В индикаторах переключения внимания выявляются следующие закономерности. Несомненным преимуществом являются полузащитники - 24,95 секунды. потому что чрезвычайно важным качеством внимания полузащитников является его пластичность для быстрого переключения внимания с одной ситуации

на другую. Отсутствие пластичности внимания - это его отрицательное качество, приводящее к многочисленным ошибкам

4. Предлагаемая экспериментальная методика позволяет повысить концентрацию внимания - факторов внимания и производительности во всех экспериментальных группах нападающих, полузащитников и защитников на значительно значительном уровне ($p < 0,05$). Аналогичная картина наблюдается в смещении внимания. Следует особо отметить, что в контрольной группе и у защитников также значительно значимые различия обнаруживаются при $p < 0,05$. Это связано с тем, что защитники должны выполнять все разнообразные функции: принимать передачи, играть в безопасности и выполнять переводы, выполнять штрафы и удары по воротам.

5. Механизмы конкурентной активности в футболе включают одновременные процессы восприятия, мышления и двигательной активности. Результаты этой деятельности выражаются в конкретных технических и тактических действиях, выбранных игроком, с учетом всех условий конкретной ситуации. С помощью этих действий решаются тактические задачи, стоящие перед ним, на основе:

- восприятие, наблюдение, внимание как умственные процессы, обеспечение ориентации игроков в сложных условиях игровых ситуаций;

- мышление, память, идеи и воображение как процессы, посредством которых на основе сигналов, полученных от органов чувств из внешней среды, принимается решение в данной ситуации;

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Комплексы игр для развития свойств внимания

Игра 1: играть в сетку волейбола.

Шарики поражаются головой и ногами. Игра начинается с удара. Это упражнение может варьироваться в зависимости от обучения игроков команды и конкретной цели этого упражнения.

Варианты упражнения:

- одним касанием шара пола или земли;
- играть в три или более игры;
- Снижением или подъемом сетки.

Игра 2: Теннисный корт:

- Только ногами;
- только внутренняя часть стопы;
- ноги и головка;
- с и без касания шара пола, земли;
- с ограничением и без ограничения касания мяча и других вариантов

Игра 3:

- игра на меньшем поле с большим количеством игроков, с ограничением и без ограничения касанием мяча с ударом и без удара противника;
- играть за два мяча с ограничением касания мяча в середине поля и удара противника в штрафную.

Игра 4 о развитии свойств внимания

- в области поля три игрока (А, В, В), которые выполняют функции атакующих, и три функции защитников. Тренер передает мяч одному из нападавших. Задача защитников - опередить противника и вернуть мяч тренеру, который меняет свое местоположение;
- Игроки групп А и В расположены на расстоянии от 30 до 40 метров друг от друга. Игрок группы А, ведущий мяч, «вызывает» одного из игроков группы В, что ускоряет ускорение. Игрок группы А дает ему мяч и бежит на

свободное место в группе В. Игроки группы В, получив пропуск, быстро выполняют мяч, «называя» игрока группы, обращаются к нему и делают рывок на свободное пространство в группе А и т. д.

- передача 3 - 4 шаров (поочередно) из начального положения. Игрок Е начинает упражнение. Игроки В, D, D, А, беря мяч, отправляйте его партнеру, как показано на картинке, и ждите следующего шара;

- в поле поля 6 - 8 игроков ведут мяч в любом направлении, наблюдая за тренером, который постоянно перемещается по полю. Через некоторый промежуток времени тренер показывает игрокам несколько пальцев, игроки вслух ссылаются на соответствующие цифры;

- Две группы (по 6-8 игроков) выполняют мяч в любом направлении в области штрафной площади, которая делится на половину (одна группа работает на одну половину, вторую - на вторую) и одновременно наблюдает тренер. По сигналу тренера команды должны переключать места.

Комплексы упражнений для развития основных свойств внимания

1. Зеркалирование упражнений парами, стоящими друг против друга.
2. Стоя на скамейке один за другим по сигналу, чтобы прыгнуть на пол ваших ног, снова на скамейке - на полу и сесть. Кто быстрее?
3. Прием мяча защитником после чередующихся ударов от 4-5 игроков, стоящих в полукруге на расстоянии 6-8 метров от защитника.
4. В прыжке вверх, возьмите мяч, брошенный партнером и выбросьте его перед посадкой.
5. Лежа, подтолкните мяч от груди, встаньте и поймайте его.
6. Альтернативные броски для вылова и возврата отпечатанных (футбольных) мячей, которые со всех сторон круга отбрасываются партнерами.
7. Бег с высоким подъемом бедра (6-9 м) - рывок (6-9 м) - остановка; бег, отбрасывание голени назад - рывок - остановка; Бег, ноги за прямыми рывками - остановка и т. Д.

8. Запуск на квадрат 9х9 метров - рывок, остановка - прием (передача) мяча, поворот налево (справа) - тире, остановка - получение мяча и т. Д.

9. Шаттл работает на 6-9 метров; 9 - 3 - 6 - 3 - 9 м при приеме (передаче) мяча в конце каждого расстояния.

10. Маршрутный ход на 6-9 м - в конце каждого расстояния, остановка, прыжок вверх с поворотом на 360 градусов с предыдущим приемом (передачей) мяча, брошенного партнером.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ананьев Б.Г. Воспитывать внимание школьника. /В.Г. Ананьев-М .: АРН РСФСР, 1986. - 51 с.
 2. Андреев С.Н., Алиев Е.Г., Левин В.С. Примерная программа спортивного обучения для Молодежной и спортивной школы. / С.Н. Андреев Е.Г. Алиев В.С. Левин - М .: Советский спорт, 2010, 58 с.
 3. Акрамов Р.И. Исследование методов отбора перспективных молодых футболистов. Текст: Реферат. дис. Канд. PED. Наук / Акрамов Р.И.-М., 1977.- 29 с.
 4. Андреев С.Н. Организационные проблемы подготовки спортивных резервов в футболе Текст: автореф. Канд. , дис. PED. Наук / С. Н. Андреев. Омск, 1988. - 19 с.
 5. Батурин Н.А. Психология успеха и неудачи в спортивных мероприятиях Текст. / Батурин Н.А., Омск, 1988. - 50 с.
 6. Бойко Е.И. Время реакции человека. / Е. И. Бойко - М.: Медицина 1994, - 439 с.
 7. Бойченко Б.Ф. Возрастная динамика физических качеств и технических и тактических навыков в связи с совершенствованием системы отбора молодых игроков. - Автореферат. дис. , Канд. PED. Наук / Б. Ф. Бойченко. - Киев, 1986. - 22 с.
 8. Бруннер Е.Ю. Лучше супервариантов: методы диагностики и психокоррекции / Е.Ю. Бруннер - психология внимания; Оценочные тесты; Разработка игровых упражнений. Серия: Психологическая мастерская. Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.- 317 с.
 9. Бриль, М. С. Отбор в спортивных играх. - / М. S. Bril. М.: ФиС, 1980.- 127 с.
 10. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способность, одаренность, талант Текст. / Л. В. Волков. К .: Veja, 1997. - 128 с.
 11. Гагаева Г.М. Психология футбола Текст. / Г. М. Гагаева. М .: Fis-1969.-216 с.
-

12. Гальперин П.Я. К проблеме внимания Текст. /П. Ya. Гальперин Читатель психологии: Уч. позиция для студентов пед. in-tov / comp. В. В. Мироненко; Издание А. В. Петровский. 2-е изд., Пересмотрено. и дополнительные. -М.: Просвещение, 1987. - С. 169 - 174.
 13. Гарсалла Н. Совершенствование и оценка психологической подготовленности молодых игроков Текст. / Гарсалла Набилъ // Теория и практика Phys. культура. - 2006. №6. - С. 11 - 20.
 14. Гиппенрейтер Ю.Б., Романова В.Л. Психология внимания. Читатель в психологии / Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Л. Романов. - М., 2000, 374 с.
 15. Добрынин Н.Ф. Основные вопросы психологии внимания. / Н. Ф. Добрынин - В книге. Психологическая наука СССР. I, APN РСФСР. М.: 1979, P. 207-220.
 16. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: улучшение спортивного мастерства. Учебник для студентов высших учебных заведений. 4-е изд., / Ю.Д. Железняк. - Москва: Академия, 2010. - 400 с.
 17. Зайцев А.А. Динамика физической и технической готовности молодых футболистов 11-12 лет различных типов соматических типов и вариантов развития. Текст.: Автореферат автора. дис. , Канд. PED. Наук / Зайцев А.А. МОГИФК. - Малаховка, 1994. - 18 с. «Москва: физическое воспитание и спорт, 1977. - 176 с.
 18. Идашкин Ю.В., Конопкин О.Л. Как преодолеть рассеянность. I.Y. Идашкин, О.Л.Конопкин - М.: Знание, 1992. - 32 с.
 19. Ильин Е.П. Психология спорта. / Е.Р. Ильин - Санкт-Петербург.: Издательский дом Российского государственного педагогического университета. А.И. Герцен. 2008. - 351 с.: Ил
 20. Конуров Д.М. Общение физической и тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта. / Д.М.Конуров - Автореферат. дис ... кандидат педагогических наук. наук. - М., 2002.-24с.
-

21. Коровин В.А. Влияние занятости футболом на воспитание личности подростков / В.А. Коровин Автореферат. Кандидат наук. - Ярославль, 2008, 24 с.

22. Кошбахтиев И.А. Педагогические характеристики индивидуальных тактических действий игроков с мячом и обоснование их улучшения. Текст.: Автореферат автора. дис. , Канд. PED. Наук / Кошбахтиев И.А., Л., 1975. - 21 с.

23. Ланге Н.Н. Психология и исследования: закон восприятия теории волевого образования. тип. ПК. Одесса, Воен. / NNЛанге - 1893. - 296 с.

24. Лисенчук Г.А., Догадайло В., Колотов В. и др. Отбор и прогнозирование достижений как инструмент управления конкурентной деятельностью в футболе // Наука в олимпийском спорте. / Г.А.Лисенчук, В.Догадайло, В.Колотов и др. - 1997.-№1. - с.57 - 63

25. Медведев В.В. Обучение вниманию. / Б. В. Медведев - Спортивные игры, 1980, №2, стр. 12-13.

26. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко А.В., Серова Л.К. - Методы психодиагностики в спорте: Учебное пособие / В.Л. Марищук Ю.М. Блудов А.В. Плахтиенко, Л. К. Серов. - Москва: Просвещение, 1984. - 191 с. ил.

27. Метод «Таблиц Шульте» / Альманах психологических тестов. -М., 1995. - с.112-116.

28. Набатникова М.Я. Развитие научных основ молодежного спорта, Теория. и практичным. физ. Cult./ М.Ya. Набатникова - 1983, № 11, с. 45-47.

29. Омар С. Контроль и оценка скорости и точности решения тактических задач игроками разного возраста и квалификации. Автореферат диссертации. дис. , Канд. PED. / Адель Масуд Омар Сиде. -М., 1983-22 с.

30. Осташев П.В. Прогнозирование способностей футболиста. /П. В. Осташев М.: Физическая культура и спорт, 1982. - 96 с.

31. Руні А.Тs. Роль внимания при непосредственной подготовке спортсмена к выполнению упражнений в соревновании. - В:

Психологические вопросы спортивной тренировки. / А.С.Puni - М., 1979, р. 19-23.

32. Пушкин В.Н. оперативное мышление в больших системах. / V.N. Пушкин - М.: Энергия, 1965. - 375 с.

33. Петухов А.В. Футбол. Формирование основ индивидуальных технических и тактических навыков молодых футболистов. Проблемы и решения. Монография / А. В. Петухов. - Москва: советский спорт, 2006. - 232 с.

34. Полискис М.С. Совершенствование тактической готовности молодых футболистов с учетом индивидуальных психологических характеристик. Автореферат диссертации. дис. Канд. PED. Наук: / М.С.Полискис -1977. - 25 секунд.

35. Полискис М.С. Совершенствование технической и тактической подготовки молодых игроков с учетом их личных характеристик / М.В. С. Полискис, Физическая культура. 1997. - № 3. - С. 44 - 45.

36. Рибо Т. Психология внимания. / Т. Рибо - Киев, Харьков: тип. Иогансон, 1987. - 179 с.

37. Родионов А.В. Спортсмен прогнозирует решение. / А. В. Родионов - Москва: Физическая культура и спорт, 1971. - 72 с.

38. Родионов А.В. Психология физической культуры и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений / А.В. Родионов. - М.: Academia 2010.- 368 с.

39. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивные результаты. / А. В. Родионов-М., «Физическая культура и спорт», 1983.- 201 с.

40. Родин М.А. Формирование личности старших подростков в условиях учебного процесса. - / Родин М.А. Физическая культура. - 2003. - № 4. - с. 17-19.

41. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол. / В.В. Solomonko, G.A. Лисенчук О.В. Соломонко-К.: Олимпийская литература, 1997.- 286 с.

42. Сучилин А.А. О совершенствовании системы подготовки футбольного резерва / Сучилин А.А., Лаптев А.П. Теория и практика. культура. 1983. - N 5. - С. 25-27.

43. Сурков Е.Н. Ожидание в спорте. / Е.Н. Сурков - Москва: Физическая культура и спорт, 1982. - 144 с.

44. Ушинский К.Д. Избранные педагогические композиции. / К. Д. Ушинский - М.: Учпедгиз, 1954. - 639 с.

45. Ухтомский А.А. Доминирующим является принцип работы нервного центра. - Российский физиологический журнал. / А.А. Ухтомский - Т. IV, вып. 1,2,3, 1993, р. 42-55.

Буквенная таблица

СХАВСХЕВИХНАИСНХВХВКСНАИСВХВХЕНАИСНЕВХАК
 ВНХИВСНАВСАВСНАЕКЕАХВКЕСВСНАИСАИСНАВХИВК
 НХИСХВХЕКВХИВХЕИСНЕИНАИЕНКХККХЕКВКИСВХИ
 ХАКХНСКАИСВЕКВХНАИСНХЕКХИСНАКСКВХКВНАВСН
 ИСНАИКАЕХКИСНАИКХЕХЕИСНАХКЕКХВИСНАИХВИКХ
 СНАИСВНКХВАИСНАХЕКЕХСНАКСВЕЕВЕАИСНАСНКИВ
 КХКЕКНВИСНКХВЕХСНАИСКЕСИКНАЕСНКХКВИХКАКС
 АИСНАЕХКВЕНВХКЕАИСНКАИКНВЕВНКВХАВЕИВИСНА
 КАХВЕИВНАХИЕНАИКВИЕАКЕИВАКСВЕИКСНАВАКЕСВ
 НКЕСНКСВХИЕСВХКНКВСКВЕВКНИЕСАВИЕХЕВНАИЕН
 ХЕИВКАИСНАСНАИСХАКВНАКСХАИЕНАСНАИСВКХЕВ
 ЕВХКХСНЕИСНАИСНКВКХВЕКЕВКВНАИСНАИСНКЕВКХ
 АВСНАХКАСЕСНАИСЕСХКВАИСНАСАВКХСНЕИСХИХЕК
 ВИКВЕНАИЕНЕКХАВИХНВИХКХЕХНВИСНВСАЕХИСНАИ
 НКЕХВИВНАЕИСНВИДЕВАЕНХВХВИСНАЕИЕКАИВЕКИХ
 КЕНСНЕСАЕИХВКЕВЕИСНАЕАИСНКВЕХИКХНКЕАНСНА
 ЕАКАЕКХЕВСКХЕКХНАИСНКВЕВЕЕСНАИСЕКХЕКНАИСН
 ИСНЕИСНВИЕХКВХЕИВНАКНСХАИЕВКЕВКИЕХЕИСНАИ
 ВХВКСИСНАИАЕНАКСХКИВХНИКИСНАИВЕСНАКНЕХС
 СНАИКВЕХКВКЕСВКСНХИАСНАКСХКХВХЕАЕСКСЕАИК
 ИСНАИЕХКЕХКЕИХНВХАКЕИСНАИКХВСХНВИЕХАЕСВЕ
 СНАИСАКВСНХАЕСХАИСНАЕНКИСХКЕХВХВСКНЕИЕНА
 ЕКХЕКНАИВКВКХЕХИСНАИХКАХЕНАИЕНИКВКЕНСНАИ
 ЕХВКВИЕХАИЕХЕКВСНЕИЕСВНЕВИСНАЕАХНХКСНАХС
 ИСНАИЕНИНЕВИСНАИВЕВХСИСВАИЕВХЕИХСКЕИЕХКНЕ
 КЕВХВАЕСНАСНКИСХЕАЕХКВЕХЕАИСНАСВАИСЕВЕКЕ
 ХВЕКХСНИИСЕКАЕКСНАИНЕХСЕХСНАИСВНЕКХСНАИС
 АВЕНАХИАКХВЕИВЕАИКВАВИХНАХКСВХЕХИВХАИСНА
 ВНСНЕАХСНАНАЕСНВКСНХАЕВИКАИКНКНАВСНЕКВХК
 СНАЕСВКХЕКСНАКСХВХКВСНХКСВЕХКАСНАИСКСХКЕ
 НАИСНХАВКЕВХКИЕИСНАИИХАСНЕХКСХЕВКХЕИХНАИ
 ХЕВХЕНВИХНКВХЕКНАИСНХАИВЕНАИХНХКВХЕНАИСН
 ВКЕВХАИСНАХКВНВАИЕНСХВКХЕАНСНАВХСВКАХСНА
 КИСНКЕКНСВАИСВАЕХСХВАИСНАЕКХЕКАИВНАВЕКВЕ
 АЕНКАИСХАИСНХИСВКВСЕКХВЕКИСНАИСНАИСКВЕСВ
 ИСКАИКВКНВХСКВНАИЕНИСНАИХАВКНВЕХВАНКИЕХ
 ЕВХЕВНАИСКАИАНАКХКВКЕВЕКВНХИСКАИСНВХАВХВ
 НАИСНХСХВКИСНАИЕХЕКХНАИСНВЕХВЕИСНХВКХКВН
 ХКВНХВКСНХПАИСНВКАХСВКХВХАИСНАНАХСНХВХВХ
 АНСХААНКХАЕВЕХКСНВНВАИСНАХКИВХЕКИАХИНАИС

Черно-красна цифровая таблица Шульте.

7	4	10	6	22	24	12
17	1	19	8	11	16	19
2	13	20	15	21	23	3
9	6	17	5	18	12	24
14	25	13	9	20	1	7
21	3	23	8	25	14	18
16	5	11	2	22	15	10

Обозначения: жирный шрифт – красные цифры,
обыкновенный шрифт – черные цифры.