

УДК 372.8

DOI 10.22213/2413-1172-2018-4-230-234

## ВЛИЯНИЕ ВОЛЕЙБОЛА НА РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ ДЕТЕЙ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК

**А. А. Кароян**, кандидат биологических наук, доцент, Глазовский инженерно-экономический институт (филиал) ИжГТУ имени М. Т. Калашникова, Глазов, Россия

**И. А. Дымова**, кандидат медицинских наук, доцент, Глазовский государственный педагогический институт имени В. Г. Короленко, Глазов, Россия

*Представлены результаты исследования влияния волейбола на развитие внимания. Поскольку детям подросткового возраста присуща высокая утомляемость, а в связи с этим – снижение свойств внимания, то развитие данного качества возможно посредством спортивных игр и игровых упражнений во время тренировок. Для повышения уровня внимания проводилась диагностика критериев внимания. Нашими исследованиями были определены уровни следующих свойств внимания: объем внимания и переключение внимания по методикам «Запомни и расставь точки» Богомолова и «Черно-красная таблица» Горбова – Шульте. Для развития внимания детей подросткового возраста в экспериментальной группе был подобран и разработан методический комплекс игр и упражнений на тренировках по волейболу.*

*Полученные статистически достоверные результаты свидетельствуют о том, что все исследуемые показатели изменились в лучшую сторону. Так, уровень объема и переключения внимания экспериментальной группы на начало исследования были ниже, чем к концу эксперимента. Таким образом, для экспериментальной группы можно констатировать рост уровня объема внимания после проведения эксперимента.*

*Полученные результаты показывают, что игра в волейбол повышает уровень объема и переключение внимания у детей подросткового возраста.*

**Ключевые слова:** развитие внимания, объем внимания, переключение внимания, спортивные игры волейбол, спортивные упражнения.

### Введение

Одним из важнейших психических качеств в развитии человека является внимание. В связи с неравномерным распределением труда и отдыха в школе у детей все чаще наблюдаются проблемы с интеллектуальной и физической работоспособностью, что, безусловно, отрицательно влияет на внимание. Ввиду этого детям не удается долго сосредотачиваться, быстро переключаться, настраиваться на нужную информацию и воспринимать ее, запоминать движения, действия, правила игры и многое другое. Поэтому работа над развитием внимания является актуальной на сегодняшний день [1].

Детям подросткового возраста присуща наиболее высокая утомляемость, а в связи с этим – снижение свойств внимания. Однако для таких видов деятельности, как трудовая, обучение, спорт требуется концентрация и переключение внимания [2, 3].

Для развития подростков большое значение имеют игры и игровые упражнения, особенно спортивные игры. Спортивная игра является одним из средств развития внимания, поскольку игре присуще развитие не только всех физических качеств, но и психических, в частности внимания, так как подвижные и спортивные игры параллельно с физическим развитием решают задачи и познавательного характера [4–6].

Исследования в этой области показывают недостаточную освещенность проблемы влияния волейбола на развитие внимания [7]. Именно поэтому направленное развитие основных свойств внимания у учащихся средних классов с использованием спортивных игр является актуальной для теории и практики физического воспитания [8].

Целью работы является изучение влияния волейбола на развитие внимания детей подросткового возраста.

### Определение влияния волейбола на развитие внимания

Для выявления уровня развития внимания детей подросткового возраста, нами было проведено экспериментальное исследование, которое проводилось в течение 6 месяцев 2016/17 уч. гг. в несколько этапов на базе ДЮСШ № 2 г. Глазова. В эксперименте приняли участие дети в возрасте 12-14 лет, занимающиеся волейболом. В экспериментальную и контрольную группы входили по 12 человек. Для определения внимания детей подросткового возраста в экспериментальной и контрольной группах проводились тестовые испытания в начале и в конце эксперимента.

Контрольная и экспериментальная группы регулярно посещали тренировочные занятия по волейболу в ДЮСШ. Общее количество занятий и продолжительность были одинаковы – 6 занятий в неделю с общей нагрузкой всего 12 часов, то есть были равны в обеих группах испытуемых. В экспериментальной группе к обычным тренировочным занятиям были включены подвижные игры и упражнения на развитие внимания, которые проводились 3 раза в неделю.

На первом этапе нашего исследования определили уровень следующих свойств внимания: объем внимания, переключение внимания.

Диагностика состояния внимания волейболистов проводили по следующим общепринятым методикам:

- «Запомни и расставь точки» Богомолова;
- «Черно-красная таблица» Горбова – Шульте.

Для развития внимания детей подросткового возраста в экспериментальной группе нами была подобрана и использована методическая система игр и упражнений [9, 10] применяющаяся во время тренировок волейболом:

1. Эстафета с элементами волейбола.
2. Мяч над сеткой.
3. Попади в квадрат.
4. Волейбол с двумя мячами.
5. Мяч в воздухе.
6. Мяч капитану.
7. Вызов номеров.
8. Передал – садись.
9. Мяч в кругу.
10. Запрещенное число.

После проведения комплекса игр и упражнений для развития объема и переключения внимания детей подросткового возраста нами было проведено заключительное тестирование волейболистов для проверки эффективности комплекса игр и упражнений. При этом были использованы те же методики, что и на начальном этапе. Результаты тестирования приведены в табл. 1 и на рис. 1.

Таблица 1. Уровень объема внимания на начало и окончание исследования в контрольной и экспериментальной группах, %

| Уровень объема внимания | Контрольная группа |                    | Экспериментальная группа |                    |
|-------------------------|--------------------|--------------------|--------------------------|--------------------|
|                         | До эксперимента    | После эксперимента | До эксперимента          | После эксперимента |
| Высокий                 | 8,3                | 16,7               | 16,7                     | 25                 |
| Средний                 | 50                 | 50                 | 50                       | 58,3               |
| Низкий                  | 41,7               | 33,3               | 33,3                     | 16,7               |

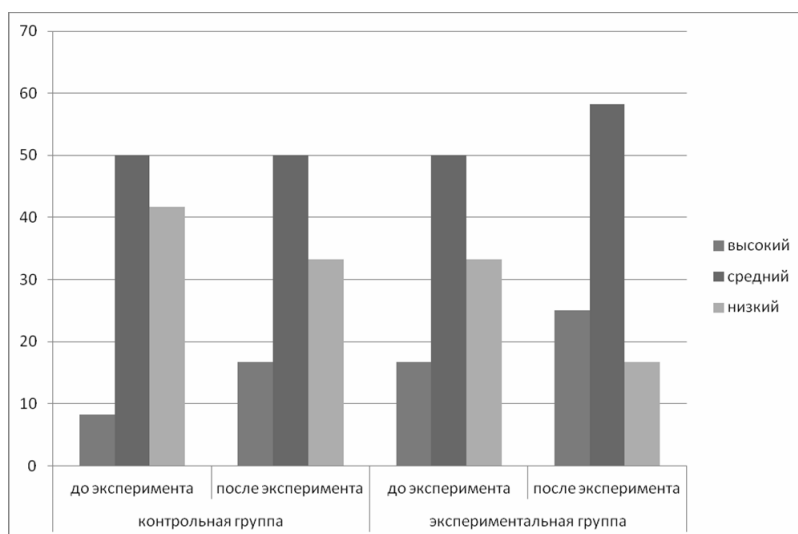


Рис. 1. Уровень объема внимания на начало и окончание исследования в контрольной и экспериментальной группах, %

После проведения эксперимента в контрольной группе средний уровень объема внимания остался без изменений – по 50 % соответственно. Высокий уровень объема внимания незначительно повысился – с 8,3 до 16, %, а низкий – снизился с 41,7 до 33,3 %.

В экспериментальной группе показатели существенно изменились. Так, высокий уровень объема внимания повысился с 16,7 до 25 %, средний – с 50 до 58,3 %, а низкий уровень значительно снизился – с 33,3 до 16,7 %.

Показатель в среднем для контрольной группы за период исследования не изменился, а повысился лишь на 5 %, тогда как для экспериментальной группы показатель улучшился на 15 %.

Нами получены статистически достоверные данные, свидетельствующие о том, что все показатели изменились в лучшую сторону. Так, уровень объема внимания экспериментальной группы на начало исследования был ниже, чем к концу эксперимента.

Таким образом, для экспериментальной группы можно констатировать рост уровня объема внимания после проведения эксперимента.

После проведенного нами эксперимента в контрольной группе высокий уровень переключения внимания незначительно повысился – с 16,7 до 25 %, средний показатель не изменился и составил 50 %, а низкий – понизился с 33,3 до 25 %.

В экспериментальной группе наблюдается наиболее существенные изменения показателей в лучшую сторону. Высокий уровень переключения внимания повысился с 16,75 до 25 %, средний – с 41,65 до 58,3 %, а низкий уровень понизился с 41,65 до 16,7 %.

Результаты эксперимента позволяют сделать вывод, что показатель переключения внимания детей подросткового возраста в экспериментальной группе повысился на 12 %, а в контрольной – лишь на 3,2 %.

Таблица 2. Уровень переключения внимания на начало и окончание исследования в контрольной и экспериментальной группах, %

| Уровень переключения внимания | Контрольная группа |                    | Экспериментальная |                    |
|-------------------------------|--------------------|--------------------|-------------------|--------------------|
|                               | До эксперимента    | После эксперимента | До эксперимента   | После эксперимента |
| Высокий                       | 16,7               | 25                 | 16,7              | 25                 |
| Средний                       | 50                 | 50                 | 41,65             | 58,3               |
| Низкий                        | 33,3               | 25                 | 41,65             | 16,7               |

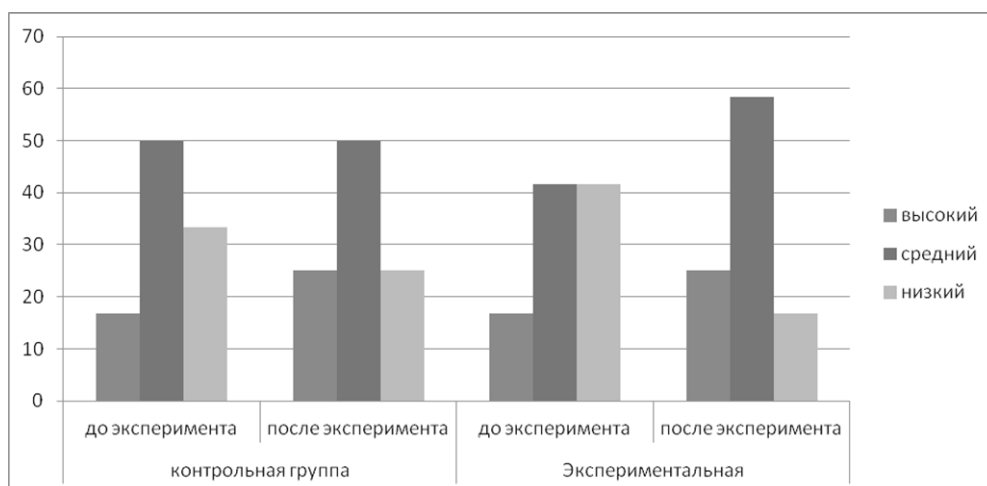


Рис. 2. Уровень переключения внимания на начало и окончание исследования в контрольной и экспериментальной группах, %

Следовательно, для экспериментальной группы можно констатировать рост уровня переключения внимания.

Сравнивая результаты диагностик можно сделать вывод: после внедрения выбранных игр и упражнений на развитие внимания произошли положительные изменения.

### Выводы

Таким образом, анализ показателей первичной диагностики объема и переключения внимания детей подросткового возраста экспериментальной и контрольной групп показал, что существенных различий показателей между данными группами не было выявлено.

Разработанный нами комплекс игр и упражнений, внедренный в программу тренировки экспериментальной группы подростков, проводился в течение 6 месяцев. При вторичном тестировании выявлен достоверный прирост (по Т-критерию Вилкоксона) в экспериментальной группе. Также был выявлен прирост показателей в экспериментальной группе.

Положительная динамика показателей таких тестов, как «Запомни и расставь точки» и «Красно-черные таблицы» Горбова – Шульте составила, соответственно, 15 и 12 %. Результаты проведенных исследований показывают, что разработанный комплекс игр и упражнений является эффективным методом развития внимания подростков, занимающихся волейболом.

#### Библиографические ссылки

1. Игнатенко Т. С., Кравчук Л. П. Развитие внимания в волейболе : метод. указ. Ухта : УГТУ, 2012. 19 с.
3. Nikolaeva O. D. [Physical education effect on children of 12-13 years of age of cognitive processes]. Proceedings of the *Sovremennaya sportivnaya nauka universiteta* (18-19 maya 2016 g.), pp. 85-89. Moscow, Nauka, 2016.
3. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб. : Питер, 2016. 350 с.
4. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. М. : Юнити-Дана, 2016. 431 с.
5. Беляев А. В., Булыкина Л. В. Волейбол: теория и методика тренировки. М. : Дивизион, 2011. 176 с.
6. Лечебная физическая культура : учебник / С. Н. Попов, Н. М. Валеев [и др.]. М. : Советский спорт, 2014. 416 с.
7. Петрова В. И., Петров А. Ю., Сорокин А. Н. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров). М. : КноРус, 2013. 304 с.
8. Grāvītis U., Rimbenieks J., Rudzītis A., Kozlovskis M. & Rozenbergs M. [Correlation of basketball players physical condition and competition activity indicators]. *Journal of sport science*, 2012, vol. 3, no. 2, pp. 39-47.
9. Гуревич И. А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию. Минск : Вышэйш. шк., 1992. 319 с.
10. Айрапетьянц Л. Р., Годик М. А. Спортивные игры : учебник для высш. учеб. заведений. Ташкент : Изд-во им. Ибн Сины, 2006.

#### References

1. Ignatenko T. S., Kravchuk L. R. *Razvitie vnimaniya v voleibole* [Development of attention in volleyball]. Ukhta, UGTU, 2012, 19 p. (in Russ.).
2. Nikolaeva O. D. [Physical education effect on children of 12-13 years of age of cognitive processes]. Proceedings of the *Sovremennaya sportivnaya nauka universiteta* (18-19 maya 2016 g.), pp. 85-89. Moscow, Nauka Publ., 2016.
3. Ilyin E. P. *Psikhologiya sporta* [Psychology of sports]. St. Petersburg, Piter Publ., 2016, 350 p. (in Russ.).
4. Kikotya V. Ya., Barchukova I. S. (eds). *Fizicheskaya kultura i fizicheskaya podgotovka* [Physical education and physical training]. Moscow, Yuniti-Dana Publ., 2016, 431 p. (in Russ.).
5. Belyaev A. V., Bulykina L. V. *Voleibol: teoriya i metodika trenirovki* [Volleyball: the theory and methodology of training are used]. Moscow, Divizion Publ., 2011, 176 p. (in Russ.).
6. Popov S. N., Valeyev N. M. *Lechebnaya fizicheskaya kultura* [Therapeutic physical culture]. Moscow, Sovetskii sport Publ., 2014, 416 p. (in Russ.).
7. Petrova V. I., Petrov A. Yu., Sorokin A. N. *Profesionalno-ozdorovitel'naya fizicheskaya kultura studenta (dlya bakalavrov)* [Professional physical culture of the student (for bachelors)]. Moscow, KnoRus Publ., 2013, 304 p. (in Russ.).
8. Grāvītis U., Rimbenieks J., Rudzītis A., Kozlovskis M. & Rozenbergs M. [Correlation of basketball players physical condition and competition activity indicators]. *Journal of sport science*, 2012, vol. 3, no. 2, pp. 39-47.
9. Gurevich I. A. *300 sorevnovatelno-igrovykh zadaniy po fizicheskomu vospitaniyu* [300 competitive-game assignments for physical education]. Minsk, Vyshsheishaya shkola Publ., 1992, 319 p. (in Russ.).
10. Airapet'yants L. R., Godik M. A. *Sportivnyye igry* [Sport games]. Tashkent, Ibn Sina Publ., 2006 (in Russ.).

#### Influence of Volleyball on Attention Development of Children during Training

A. A. Karoyian, PhD in Biology, Associate Professor, Glazov Institute of Engineering and Economics (branch) of Kalashnikov ISTU, Glazov, Russia

I. A. Dymova, PhD in Medicine, Associate Professor, Glazov State Pedagogical Institute n. a. V. G. Korolenko, Glazov, Russia

*The paper presents the results of the study of the influence of volleyball on the development of attention. Since adolescents have a high fatigue and, in this connection, a decrease in the properties of attention, the development of this quality is possible with sports games and game exercises during training. To increase the level of attention, the criteria of attention were diagnosed. Our studies have determined the levels of the following features of attention: the amount of attention and attention switching by the methods "Remember and place the points" by Bogomolov and the*

*“Black and Red Table” by Gorbov and Schulte. To develop the attention of adolescent children in the experimental group, a methodical complex of games and exercises was developed at the training of volleyball. Obtained statistically reliable results indicate that all the studied indicators have changed for the better. So the level of volume and switching of attention of the experimental group to the beginning of the study was lower than at the end of the experiment. Thus, for the experimental group, we can state an increase in the level of attention volume after the experiment.*

*The results show that playing volleyball increases the level of volume and attention switching in adolescent children.*

**Keywords:** development of attention, attention span, attention switching, sports volleyball, sports exercises.

Получено 03.07.2018