**Тема опыта: «Развитие внимания спортсмена как составляющая тактической подготовки по мини-футболу»**

Автор опыта: Лузгин Игорь Николаевич, тренер-преподаватель ГБОУ ДОД НАО «Детско-юношеский центр «Лидер»

**Раздел I.Информация об опыте**

**Условия возникновения опыта**

Автор опыта работает в ГБОУ ДОД НАО «Детско-юношеский центр «Лидер». Учреждение находится в ведомственном подчинении Департамента образования, культуры и спорта Ненецкого автономного округа. Учреждением получена лицензия на образовательную деятельность № 5430 от 05 июня 2013 года. Лицензия действует бессрочно.

Автора опыта заинтересовала проблема повышения тактической подготовки по мини-футболу через развитие внимания спортсменов.

Одной из основных задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка всесторонне развитых юных футболистов для пополнения сборных команд Ненецкого автономного округа.

Для изучения исходного состояния отдельных свойств внимания у спортсменов была использована методика «Кольца Ландольта», «Таблицы Шульте».

Первичная диагностика по таблицам Шульте проводилась в группе воспитанников 10-12 лет в сентябре 2010 года. Цель: определение устойчивости внимания и динамики работоспособности.

Проведенная диагностика показала следующие результаты на начальном этапе изучения внимания спортсменов, которые можно выразить диаграммой:

При использовании второй методики «Кольца Ландольта», направленной на оценку уровня распределения внимания, получили следующие данные:

При использовании второй методики «Кольца Ландольта», направленной на исследование уровня переключения внимания, получили следующие данные:

Из полученных данных мы видим, что при изучении устойчивости внимания, распределения внимания и уровней переключения внимания показатели практически не отличаются друг от друга. Для всех методик характерны средние уровни устойчивости, распределения и переключения внимания.

Исходя из результатов диагностики, тренер сделал вывод, что совершенствование упражнений, направленных на повышение уровня внимания в процессе тренировки, позволит добиться более высоких результатов тактической подготовленности воспитанников и повысит уровень их мотивации.

**Актуальность опыта**

Опыт актуален, так как, проведённое исследование позволяет повысить возможности тренировок по мини-футболу как средство развития внимания спортсменов.

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

1. Внимание как результат двигательного приспособления. Раз мы можем произвольно переносить внимание с одного предмета на другой, то внимание невозможно без мускульных движений. Именно движения приспосабливают 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 считают, что более интенсивные представления вытесняют или подавляют менее интенсивные.

3. Внимание как результат эмоции. Эта теория, особенно развитая в английской ассоциационной психологии, указывает на зависимость внимания от интересности представления. Дж. Миль указывал: «Иметь приятное или тягостное или идею и быть к ним внимательным - 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 принимают внимание за первичную и активную способность, происхождение которой необъяснимо.

6. Внимание как усиление нервного раздражителя - 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 первого физиологический нервный процесс задерживает или подавляет физиологические процессы, лежащие в основе других представлений и движений, результатом чего является факт особой концентрации сознания.

Актуальность опыта заключается в разрешении тех противоречий, которые выявлены в ходе анализа педагогической деятельности:

- между определением уровня устойчивости, переключением и распределением внимания у воспитанников, занимающихся мини-футболом;

- между традиционной программой обучения и воспитания футболистов комплексом упражнений и игр, направленных на развитие внимания у воспитанников на тренировках.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования полученных результатов, которые будут использованы в дальнейшей работе по развитию внимания на тренировках по мини-футболу.

**Ведущая педагогическая идея опыта** заключается в создании условий для проведения тренировок по мини-футболу на основе развития тактических способностей воспитанников через развитие свойств внимания.

**Диапазон опыта** представлен описанием системы работы по развитию тактических способностей через развитие свойств внимания, изучение развития внимания у спортсменов на тренировках по мини-футболу. Занятия по мини-футболу являются эффективным средством развития внимания у спортсменов, если на них систематически используются упражнения и игры, направленные на развития внимания.

В используемой тренером технологии, формы и содержание занятий по развитию тактических способностей взаимосвязаны и имеют систему, которая формирует развитие внимания у воспитанников при проведении тренировок, соревнований.

**Теоретическая база опыта.** Среди отечественных психологов П.Я. Гальперин 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, имеющегося в данный момент в психике человека;

2) по своей функции внимание представляет контроль за этим содержанием. В каждом действии человека есть ориентировочная, исполнительская и контрольная части. Последняя и 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 - и произвольного и непроизвольного - являются результатом формирования новых умственных действий.

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

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

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

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

Исследования Б.М. Теплова, В.Д. Небылицина показали, что качества внимания зависят от свойств нервной системы человека. Обнаружилось, что людям со слабой нервной системой дополнительные раздражители мешают сосредоточиться. А с сильной - даже повышают концентрацию внимания. Внимание у разных людей и у одного итого же человека, но в различное время и в разных условиях отличаются некоторыми особенностями или свойствами.

К основным свойствам внимания относятся устойчивость, концентрация, распределение, переключение, отвлекаемость и объем внимания. Устойчивость заключается в способности определенное время сосредотачиваться на одном и том же объекте. Под концентрацией внимания подразумевается степень или интенсивность сосредоточенности. А.А.Ухтомский полагал, что концентрация внимания связана с особенностями функционирования доминантного очага возбуждения в коре, он считал, что концентрация является следствием возбуждения в доминантном очаге при одновременном торможении остальных зон коры головного мозга.

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

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 и тому же объекту. Устойчивость может определяться периферическими и центральными факторами. Исследования показали, что внимание подвержено периодическим непроизвольным колебаниям. Периоды таких колебаний (по Н. Ланге) равны 2-3 сек, доходя максимум до 12 сек. Если прислушиваться к тиканью часов и пытаться сосредоточиться на нем, то человек будет то слышать, то не слышать их. Иной характер носят колебания при наблюдении более сложных фигур - в них попеременно-то одна, то другая часть будет выступать как фигура. Такой эффект дает изображение усеченной пирамиды: если присмотреться к ней в течение некоторого времени, то она будет поочередно казаться то выпуклой, то вогнутой. Но такие малые периоды колебания внимания, ни в коем случае не являются всеобщей закономерностью. В одних случаях внимание характеризуется частыми периодическими колебаниями, в других - значительно большей устойчивостью. В настоящее время доказано, что наиболее существенным условием устойчивости внимания является возможность раскрыть в предмете, на котором оно сосредоточенно, новые стороны и связи. Когда поставленная задача требует от нас сосредоточенности на каком-либо предмете, мы раскрываем в нем новые аспекты в их взаимосвязях и взаимопереходах, внимание может очень длительное время оставаться устойчивым. В тех случаях, когда содержание предмета внимания не дает возможности для дальнейшего его изучения, мы легко отвлекаемся, наше внимание колеблется. Чтобы внимание к какому-либо предмету поддерживалось, его сознание должно быть динамическим процессом. Предмет внимания должен развиваться, обнаруживать перед нами свое новое содержание. Если внимание при всех условиях было неустойчивым, эффективная умственная работа была бы невозможна. Само включение умственной деятельности, раскрывающей в предмете новые стороны и связи, изменяет закономерности этого процесса и создает условия для устойчивости внимания. Устойчивость внимания зависит от целого ряда условий. К их числу относятся: особенности материала, степень его трудности, знакомства с ним, отношения к нему со стороны субъекта, а также от индивидуальных особенностей личности.

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

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

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

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

Понятие «объем внимания» близко к понятию «объем восприятия». Понятия – «поле ясного внимания» и «поле неясного о внимания» очень близки к понятиям центра и периферии зрительного восприятия. Однако количество находящихся в поле нашего внимания связанных между собой элементов, объединенных в осмысленное целое, может быть много больше. Поэтому объем внимания является изменчивой величиной, зависящей от того, насколько связано между собой содержание, на котором сосредотачивается внимание, и от умения осмысленно связывать и структурировать материал.

**Степень новизны данного педагогического опыта:** совершенствование системы работы над формированием тактических приемов игры через развитие внимания спортсменов.

**Раздел II. Технология опыта**

Цель педагогического опыта: развитие внимания воспитанников.

Для достижения этой цели необходимо решить следующие задачи:

- проанализировать психолого-педагогическую литературу по данному вопросу;

- определить уровень устойчивости, переключения, распределения внимания спортсменов, занимающихся мини-футболом;

- составить комплекс упражнений и игр, способствующих развитию внимания у спортсменов на тренировках по мини-футболу.

Успешность тактической деятельности футболистов в значительной степени определяется высоким уровнем развития у них основных свойств внимания. В своих работах по тактике футбольной игры Б. А. Аркадьев и Г. Д. Качалин отмечают важнейшее значение внимания для всех игроков — вратаря, защитников, полузащитников, нападающих.

Г. И. Федотов, отличавшийся высоким тактическим мастерством, писал в своей книге «Записки футболиста»: « внимательно следя за игрой, предугадывая ее ход, футболист действительно может всегда заранее наметить для себя место на поле, на котором ему следует оказаться, и примерный план своих действий».

Футбольное состязание требует от игроков не только большой интенсивности внимания, позволяющей в каждый данный момент ясно и отчетливо разбираться в ходе игры, но и сохранения этой интенсивности на высоком уровне в течение всего времени игры. Отсутствие устойчивого внимания, падение его интенсивности в середине или конце игры почти всегда сопровождается поражением в спортивной борьбе.

Изучение тактических действий и вариантов происходит в двух направлениях:

а) индивидуальная тактическая подготовленность;

б) групповая и командная тактическая подготовленность.

На основе индивидуальной тактической подготовленности создаются прочные и твердые групповые и защитные и наступательные командные взаимодействия. Иначе говоря, сама по себе тактика означает одновременные взаимодействия нескольких игроков, которые направлены на успешное решение той или иной задачи. Когда решается задача индивидуально-тактической подготовленности, то речь идет больше о тактическом развитии индивидуума, той личности (игрока), которая сумеет в нужное время использовать свои индивидуальные тактические знания и умения и гармонически взаимодействовать с коллективом.

Следует углублять познания игроков в тактике игры. Изучение теории должно предшествовать практическим занятиям по тактике. Действенным средством в овладении тактикой являются установки на игру и разборы прошедших игр, которые развивают способность к анализу своей игры и игры партнеров, открывают путь к творческому подходу в решении тактических задач, как общекомандных, так и индивидуальных.

Проводимые разборы игры являются своеобразной школой, где не только разбираются недостатки и достоинства игры, но, главное, намечаются пути, методы и средства к устранению ошибок. Практические занятия, проводимые после разборов, должны быть методическими, ставящими цель — устранение ошибок и недостатков, закрепление положительных действий, внесение нового для дальнейшего развития и совершенствования, уже известного.

На этом этапе футболисты уже знакомятся с системами игры. Тренер подробно и доходчиво рассказывает своим воспитанникам о распределении обязанностей и функций игроков. Объяснение строит на будущих действиях игроков. Это и является первым шагом к его специализации. Известно, что футболисты, играющие на одном месте, лучше понимают поставленные перед ними задачи и лучше с ними справляются. Однако, иногда следует переставлять игроков, чтобы, играя на новых местах, они шире понимали игру, знакомились и овладевали бы функциями игроков других мест в команде. Это способствует лучшему пониманию взаимных действий, помогает анализировать игру каждого игрока в команде, вырабатывает умение предвидеть замыслы соперника и принимать более правильные решения в интересах всего коллектива.

Как известно, футбольная игра ведется непрерывно. Поэтому на своих занятиях специально рассматриваю отдельные игровые состояния. Назовем их условно тактическими фазами (фаза атаки и фаза обороны).

Что же представляет атака? Для фазы атаки характерны три стадии: начало, развитие и завершение. Начало атаки — это момент, когда команда овладела мячом. Развитие атаки — подготовка к взятию ворот. Завершение атаки — взятие ворот.

Методы атаки могут быть различными. Они определяются тренером и творчески дополняются игроками с учетом сил, игровых ситуаций и возможностей играющих команд. При разборе плана атак тренер, в основном, учитывает сильные стороны игроков своей команды и использует слабые стороны в игре соперника Если команда располагает быстрыми, высокотехничными нападающими, опытными в индивидуальных и коллективных действиях, а соперник атакует большими силами, то выгоднее всего применить метод скоростных, малоходовых комбинаций. Если же он держит в обороне большое количество игроков, то малыми силами результата не достичь. В этом случае атаки готовятся с подтягиванием сил из тыла. Применяется широкий маневр, смена мест игроками. Средние передачи перемежаются с короткими, но в том и другом случае, они должны быть очень точными и, конечно, своевременными. Завершающая стадия атаки проводится молниеносно, без дополнительных обработок мяча.

Говоря о тактике обороны, прежде всего следует определить, на чем она базируется и чему подчинена. Общеизвестно, что игроки оборонных линий на современном этапе развития футбола должны уметь не только разрушать, но также организовывать атаки и даже их завершать. Однако главная задача защитников состоит все-таки в том, чтобы бдительно и умело охранять свои ворота от наступающего противника. В связи с этим методика подготовки игроков защитных линий имеет свои особенности, связанные со спецификой их игры.

Защитники должны уметь предвидеть развивающие события; определять наиболее важные направления в развитии атаки соперника, отличать ложные ходы от истинных, принимать правильные решения в плане как индивидуальных действий, так и коллективных.

На этом этапе используются уже знакомые футболистам средства тактической подготовки, но скорость и сложность их выполнения повышаются.

Применение тактических комбинаций, игровых упражнений, учебных и контрольных игр имеет более строгий характер. Здесь ставится задача не только четко выполнять задания, но и вносить элементы творчества в игру. Вводится ряд игровых упражнений:

теннисбол: а) только ногами; б) только внутренней стороной стопы; в) ногами и головой; г) с касанием и без касания мяча пола, земли; д) с ограничением и без ограничения касаний мяча и другие варианты;

игроки групп А и Б размещаются в 20 - 30 м один напротив другого. Игрок группы А ведя мяч, делает обманные движения "вызывает" одного из игроков группы Б, который делает ускорение вперед. Игрок группы А отдает ему мяч и бежит на свободное место в группе Б. Игроки группы Б, получив пас, быстро отрабатывают мяч, "вызывая" игрока группы А, адресуют ему мяч и делают рывок на свободное место в группе А и т.д.

Эти упражнения способствуют воспитанию физических качеств, совершенствованию технических приемов и тактических действий, которыми должны обладать современные футболисты.

Очень важными моментами в игре является сокращение времени на перестроение команды в переходах из обороны в атаку и организацию обороны после потери мяча.

Разучивая отдельные тактические комбинации надо добиваться от партнеров единого понимания игровых ситуаций. Это определяет канву, по которой будет развиваться творчество футболистов.

Но разучивание игровых комбинаций не должно сковывать их. В тренировке следует отводить значительное место изучению, совершенствованию и применению тактических комбинаций при стандартных положениях (ввод меча в игру от ворот, из за боковой линии, штрафные и свободные удары).

Таким образом, тактическая подготовка, по своему характеру, является одним из сложных этапов спортивной тренировки и требует серьезного, повседневного, творческого, последовательно труда.

[Особенности внимания у спортсменов в процессе тренировки по мини-футболу](http://www.woldculture.ru/woculs-834-1.html)

Успешность игровых действий футболистов, по данным Г. М. Гагаевой, В.В.Медведева и др., в значительной степени определяется высоким уровнем развития у них таких свойств внимания, как объем, интенсивность, устойчивость, распределение и переключение.

В процессе игровых действий футболисту приходится одновременно воспринимать большое количество объектов или их элементов (6-8), что и определяет объем его внимания. Причем он воспринимает в этих объектах малейшие детали, например отдельные элементы движения соперника, его взгляд и т.д., что позволяет ему быстро и правильно организовать и выполнить свои ответные действия.

Внимание во время игры имеет произвольный характер, игрок сознательно сосредоточивается на процессе игры, отвлекаясь от всех посторонних раздражителей. Важнейшая особенность внимания футболиста - его высокая интенсивность, доходящая в наиболее ответственные моменты игры до предельной напряженности. Так как современный футбол отличают быстрые и внезапные действия, игрок при необходимости должен уметь мгновенно повышать интенсивность своего внимания. Чем интенсивнее внимание, тем больше нервной энергии затрачивает футболист.

Длительность игры, разнообразие тактических ситуаций требуют также высокой устойчивости внимания, сохранения способности к эффективной мобилизации его на протяжении всего поединка, что, в конечном счете, сказывается на эффективности игры. Рядом исследований установлено, что устойчивость внимания футболистов во второй половине игры под влиянием утомления и других факторов нередко снижается, что, естественно, влечет за собой увеличение количества всевозможных ошибок.

Современный футбол характеризуется высокой скоростью полета мяча, футболист должен в то же время анализировать обстановку, решать тактические задачи и выполнять сложные действия. Принимая мяч, футболист одновременно распределяет внимание между многими моментами: определяет расстояние до мяча и до игроков, следит за перемещениями игроков своей команды и команды соперника, выбирает способ обработки мяча и т.п. Количество таких одновременно или последовательно происходящих эпизодов может быть различным, так же, как и степень их отчетливого восприятия. Все это характеризует распределение внимания.

Особое значение в соревновательной деятельности футболиста в зависимости отхода игры имеет быстрота переключения внимания, с одних двигательных действий на другие, нередко совершенно иные по структуре и характеру. По данным наблюдений, футболист выполняет за игру свыше 600 отдельных действий, а в течение секунды внимание игрока переключается поочередно на 3-5 объектов.

Как было отмечено выше, все перечисленные качества внимания значительно изменяются в зависимости от состояния тренированности.

На основании тактической подготовки можно составить схему последовательности: развития навыков ее и подводящие упражнения, совершенствующие тактическое мастерство каждого игрока и команды в целом.

- Быстрое нападение;

- Зонная защита;

- Постепенное нападение;

- Персональная защита;

- Комбинированная зашита.

В процессе тактической подготовки футболистов, тренер уделяет внимание воспитанию и совершенствованию практических навыков и умений. Так как теоретическая часть подготовки вроде бы проста, занимающиеся легко и быстро усваивают и понимают все, что объясняет и требует тренер, а на занятиях на игровой площадке у футболистов возникают сложности во многих игровых упражнениях. Если индивидуальные тактические действия формируются довольно быстро, так как игрок легко запоминает свои игровые функции и обязанности, то с групповыми и командными действиями дело обстоит сложнее: они требуют высокого понимания и согласованности.

[Комплекс упражнений и игр, направленных на развитие внимания у спортсменов на тренировках по мини-футболу](http://www.woldculture.ru/woculs-835-1.html)

Упражнение 1. Игра через волейбольную сетку. Удары по мячу выполняются головой и ногами. Игра начинается с подачи ногой. Это упражнение можно варьировать в зависимости от подготовки игроков команды и конкретной цели данного упражнения. Варианты упражнения: а) с одним касанием мяча пола или земли; б) игра на три или более передач; в) опуская или поднимая сетку.

Упражнение 2. Теннисбол: а) только ногами; б) только внутренней стороной стопы; в) ногами и головой; г) с касанием и без касания мяча пола, земли; д) с ограничением и без ограничения касаний мяча и другие варианты

Упражнение 3. Игры на меньшем по размеру поле с большим числом игроков, с ограничением и без ограничения касаний мяча с обводкой и без обводки соперника. Игры вдвое ворот с ограничением касания мяча в середине поля и обводкой соперника в их штрафной площадке.

Упражнения на развитие свойства внимания:

1. На участке поля три игрока (А, Б, В), которые выполняют функции нападающих, а три функции защитников. Тренер передает мяч одному из атакующих. Задача защитников - опередить противника и вернуть мяч тренеру, который меняет свое местонахождение.

2. Игроки групп А и Б размещаются в 20 - 30 м один напротив другого. Игрок группы А ведя мяч "вызывает" одного из игроков группы Б, который делает ускорение вперед. Игрок группы А отдает ему мяч и бежит на свободное место в группе Б. Игроки группы Б, получив пас, быстро отрабатывают мяч, "вызывая" игрока группы А, адресуют ему мяч и делают рывок на свободное место в группе А и т.д.

3. Передача 3 - 4 мячей (поочередно) с исходного положения. Игрок Е начинает упражнение. Игроки Б, Г, В, Д, А принимая мяч, направляют его партнеру и ждут следующего мяча.

4. На участке поля 6 - 8 игроков ведут мяч, в каком - либо направлении одновременно следя за тренером, который постоянно перемещается по полю. Через некоторый интервал времени тренер показывает игрокам несколько пальцев, игроки вслух называют соответствующие цифры.

5. Две группы (по 6-8 чел.) игроков выполняют ведение мяча в любом направлении в зоне штрафной площадки, которая делится наполовину (одна группа работает на одной половине, вторая - на второй) и одновременно следят за тренером. По сигналу тренера группы должны поменяться местами.

Результативность опыта

Внедряя [комплекс упражнений и игр, направленных на развитие внимания у спортсменов на тренировках по мини-футболу](http://www.woldculture.ru/woculs-835-1.html), добиваюсь повышения результативности процесса обучения воспитанников.

Промежуточная диагностика, проведенная в октябре 2015 года, показала следующие результаты:

Воспитанники результативно выступают на соревнованиях различного уровня:

|  |  |
| --- | --- |
| Год | Результат |
| 2013 | Первенство Ненецкого автономного округа по мини-футболу среди команд спортивных школ, клубов и футбольных секций в возрастной группе 1996-1997 г.р. |
| 2013 | Первенство НАО по мини-футболу среди команд общеобразовательных учреждений в рамках Общероссийского проекта «Мини-футбол в школу», среди юношей 2001-2002.р. |
| 2013 | Первенство НАО по мини-футболу среди команд общеобразовательных учреждений в рамках Общероссийского проекта «Мини-футбол в школу», среди юношей 1995-1996г.р. |
| 2013 | открытое Первенство ДЮСШ п.Искателей по мини-футболу среди юношей в возрастной группе 2001 и мл. г.р. |
| 2013 | Окружные соревнования по футболу среди общеобразовательных школ и учебных заведений НАО в возрастной группе 2000-2001г.р. |
| 2013 | открытое Первенство ГБОУ ДОД НАО «Дворец спорта «Норд» по мини-футболу среди юношей в возрастной группе 2001-2002 г.р. |
| 2013 | Соревнования ДЮЦ «Лидер» по футболу посвященный Дню защиты детей в возрастной группе 1997-1999г.р. |
| 2013 | Соревнования ДЮЦ «Лидер» по футболу посвященный Дню защиты детей в возрастной группе 2001г.р. и младше |
| 2014 | Первенство по мини-футболу среди команд общеобразовательных школ Заполярного района в рамках Общероссийского проекта «Мини-футбол в школу», среди юношей 2002-2003г.р. |
| 2014 | Всероссийские соревнования по мини-футболу среди общеобразовательных учреждений Северо-Западного Федерального округа в рамках Общероссийского проекта «Мини-футбол в школу». (Юноши 1998-1999г.р.) |
| 2014 | Всероссийский финал Общероссийского проекта «Мини-футбол в школу». (Юноши 1998-1999г.р.) |
| 2014 | Первенство Ненецкого автономного округа по мини-футболу среди команд спортивных школ, клубов и футбольных секций в возрастной группе 1997-1998г.р. |
| 2014 | Первенство Ненецкого автономного округа по мини-футболу среди команд спортивных школ, клубов и футбольных секций в возрастной группе 2001-2002г.р. |
| 2014 | Первенство Ненецкого автономного округа по мини-футболу среди команд спортивных школ, клубов и футбольных секций в возрастной группе 1999-2000г.р. |
| 2014 | Первенство по мини-футболу среди команд общеобразовательных школ Заполярного района в рамках Общероссийского проекта «Мини-футбол в школу» среди юношей 2001-2002г.р. |
| 2015 | Первенство НАО по мини-футболу в возрастной группе 2001-2002г.р. |
| 2015 | Первенство России по мини-футболу среди любительских команд первой лиги |
| 2015 | Межрегиональный турнир по мини-футболу, посвященный Дню народного единства, на кубок Партии «Единая Россия» |
| 2015 | Открытое Первенство ГБОУ ДОД НАО «Дворец спорта для детей и юношества «Норд» по мини-футболу среди юношей в возрастной группе 2000-2001 г.р., посвященное 20-летию образования «Дворца спорта «Норд» |

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.

Механизмы соревновательной деятельности в футболе предусматривают одновременное протекание процессов восприятия, мышления и моторной деятельности. Результаты данной деятельности выражаются в конкретных технико-тактических действиях, избираемых футболистом с учетом всех условий конкретной ситуации. Посредством этих действий и решаются стоящие перед ним тактические задачи, в основе которых лежат:

- восприятие, наблюдение, внимание как психические процессы, обеспечивающие ориентировку футболистов в сложных условиях игровых ситуаций;

- мышление, память, представления и воображение как процессы, посредством которых на основе сигналов, полученных от органов чувств из внешней среды, осуществляется выбор решения в данной ситуации;

- быстрота двигательных реакций как важнейшая временная характеристика действий и нервных процессов, управляющих этими действиями.

Библиографический список

1. Андреев С. Н. Играй в мини-футбол. - М.: Сов. спорт, 1989. - 47 с.
2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе [Текст] / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2006. – 224 с.:
3. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С. МИНИ-ФУТБОЛ (футзал). Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Советский спорт , 2010.
4. Бруннер Е.Ю. Лучше, чем супервнимание: Методики диагностики и психокоррекции: Психология внимания; Оценочные тесты; Развивающие игровые упражнения. Серия: Психологический практикум.— Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.— 317 с.
5. [Верхошанский Ю.В.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=верхошанский%20ю) [Основы специальной физической подготовки спортсменов](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=основы%20специальной%20физической%20подготовки%20спортсменов). - М.: ФиС, 1988. - 331 с.
6. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.- М.: ФиС, 1985, с. 26-83.
7. Гогунов Е.Н., Марьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 288 с.
8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 1980. - 136 с.
9. [Головков В.В.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=головков%20в) [Факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов в мини-футболе](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=факторы,%20обеспечивающие%20эффективность%20соревновательной%20деятельности%20квалифицированных%20спортсменов%20в%20мини-футболе): Автореф. канд. дис. СПб., 2002. - 24 с.
10. Дьячков В.М. Методы совершенствования физической подготовки. – М.: Физкультура и спорт,1973.-160с.
11. Дьячков В.М. Проблемы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт,1961.-168с.
12. [Запорожанов В.А.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=запорожанов%20в), [Сахновский К.П.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=сахновский%20к), [Кузьмин А.И.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=куьмин%20а) [Система оценки перспективности спортсменов в условиях центра отбора](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=Методика%20оценки%20перспективности%20спортсменов%20в%20условиях%20центра%20отбора) // [Теория и практика физ. культуры](http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/). - 1990. - №4.-с.27-29.
13. [Запорожанов В.А.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=запорожанов%20в), [Кузьмин А.И.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=кузьмин%20а), [Х. Созаньски](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=созаньски%20х). [Комплексная система оценки перспективных возможностей юных спортсменов](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=комплексная%20система%20оценки%20перспективных%20возможностей%20юных%20спортсменов) // [Наука в олимпийском спорте](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=наука%20в%20олимпийском%20спорте). - 1994. - с.30 – 36
14. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008.
15. Конуров Д.М. Связь физической и тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Автореф. дис…канд.пед. наук. – М.,2002.-24с.
16. Кряж В.Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов. – Минск: Высшая школа,1982.-214с.
17. [Лисенчук Г.А.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=лисенчук%20г), [Догадайло В.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=догадайло%20в), [Колотов В.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=колотов%20в) и др. [Отбор и прогнозирование достижений как инструмент управления соревновательной деятельностью в футболе](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=отбор%20и%20прогнозирование%20достижений%20как%20инструмент%20управления%20соревновательной%20деятельностью%20в%20футболе) // [Наука в олимпийском спорте](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=наука%20в%20олимпийском%20спорте). - 1997.-№1. - с.57 – 63
18. [Матвеев Л.П.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=матвеев%20л) [Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=основы%20общей%20теории%20спорта%20и%20системы%20подготовки%20спортсменов). - К.: Олимпийская литература, 1999. – 320с.
19. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФиС, 1977.
20. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - К.: Олимпийская литература, 1999. – 172с.
21. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Учебн. для ВУЗов. – М.: Физкультура и спорт,1997.-304с.
22. Матвеев Л.П. Теория физического воспитания: Учебн. Для ИФК/ Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков. – М.: Физкультура и спорт,1970.-285с.
23. Методика «Таблицы Шульте» / Альманах психологических тестов. -М., 1995. -С.112-116.
24. Мини-футбол: Новые технологии в подготовке команд/ под редакцией А.А. Полозова <http://www.rusfutsal.ru/publ/raznoe/knigi/48-1-0-695>
25. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г.
26. Мини-футбол – игра для всех. [Текст] / В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2007. – 264 с.: ил.
27. Набатникова М.Я. Развитие научных основ юношеского спорта //Теор. и практ. физ. культ., 1983, № 11, с. 45-47.
28. [Озолин Н.Г.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=озолин%20н) [Современная система спортивной тренировки](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=современная%20система%20спортивной%20тренировки). - М.: ФиС, 1970. - 479 с.
29. [Петровский В.В.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=петровский%20в) [Организация спортивной тренировки](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=организация%20спортивной%20тренировки). - Киев: Здоровье, 1978. - 96 с.
30. [Платонов В.М.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=платонов%20в) [Подготовка квалифицированных спортсменов](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=подготовка%20квалифицированных%20спортсменов). - М.: ФиС, 1986. - 286 с.
31. Психология внимания. Хрестоматия по психологии/ Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Л. Романова. - М., 2000.
32. Психология физической культуры и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений/Под ред. А.В. Родионова. - М.: [Academia](http://www.kniga.ru/publisher/detail.php?ID=15982) 2010.- 368 с.
33. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М., "Физкультура и спорт", 1983.
34. [Соломонко В.В.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=соломонко%20в), [Лисенчук Г.А.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=лисенчук%20г), [Соломонко О.В.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=соломонко%20о) [Футбол](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=футбол). - К.: Олимпийская литература, 1997.-286с.
35. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства. Учебник для студентов высших учебных заведений. 4-е изд., стер/ Под ред. Ю.Д. Железняка.- М.: Академия, 2010. – 400с.
36. Теория и методика физического воспитания: Учебн. для ин-тов физ. культ. /Под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Т. I - М.: ФиС, 2006. - 304 с.
37. Физиология человека: Учебн. для ИФК. 5-е изд. /Под ред. Н.В. Зимкина. - М.:ФиС, 2006. - 496 с.