

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Пугачева Анастасия Александровна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ НА
РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ 16-17 ЛЕТ

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль: Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д. п. н., профессор Сидоров Л. К.

_____ (дата, подпись)

Руководитель: доктор педагогических наук,
доцент Кудрявцев М.Д.

_____ (дата, подпись)

Дата защиты _____

Обучающийся Пугачева А.А.

_____ (дата, подпись)

Оценка _____

Красноярск 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1 ОСНОВНЫЕ СВОЙСТВА ВНИМАНИЯ.....	5
1.1 Устойчивость внимания.....	15
1.2 Объем внимания.....	20
1.3 Распределение внимания.....	21
1.4 Переключение внимания.....	23
1.5 Свойства внимания, характерные для юных ориентировщиков.....	27
2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	30
2.1 МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	30
2.2. Характеристика методов исследования.....	30
2.3 Организация исследования.....	35
3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	37
3.1. Усовершенствованная методика развития внимания у старшеклассников 16-17 лет.....	37
3.2. Результаты исследования и их анализ.....	38
ВЫВОДЫ.....	43
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	44

ВВЕДЕНИЕ

Спортивное ориентирование – это совсем молодой и ускоренно растущий вид спорта. Он хорошо совмещает в себе как физические нагрузки, так и умственные. На фоне непрерывно меняющихся внешних условий, от спортсменов требуются быстрая и строгая оценка сложившихся ситуаций, умения мгновенно мыслить и принимать решения по выбору наиболее выгодного варианта.

Актуальность исследования. В спорте высших достижений в спортивном ориентировании физическая и технико-тактическая подготовленность спортсменов ориентировщиков находится примерно на одинаковом уровне, результат участника во многом зависит от психологической готовности к соревнованиям. По данным социологического опроса, большая часть ошибок на дистанции происходит из-за недостаточного сосредоточения внимания перед стартом и на дистанции, снижения или потери концентрации внимания на фоне усталости и под влиянием стресса, отвлечения на зрителей и соперников.

Таким образом, внимание является одним из решающих факторов спортивного успеха, поэтому исследования в этой области являются актуальными.

Цель нашей работы: исследование особенностей свойств внимания в тренировочном процессе ориентировщиков 16-17 лет.

Для достижения цели были поставлены следующие **задачи:**

1. Изучить по литературным источникам свойства внимания, характерные для ориентировщиков 16-17 лет.
2. Провести тестирование свойств внимания ориентировщиков 16-17 лет.
3. Обосновать влияние занятий спортивным ориентированием на развитие внимания ориентировщиков 16-17 лет.

Методы исследования:

Для решения выдвинутых задач в работе использовались следующие методы исследования:

анализ научно - методической литературы;

тестирование свойств внимания;

статистические методы обработки экспериментальных данных.

Объект исследования: тренировочная деятельность спортсменов ориентировщиков 16-17 лет.

Предмет исследования: характеристики внимания, свойственные для спортивного ориентирования (объем, устойчивость, способность к концентрации, переключаемость, распределение).

Гипотеза: предполагалось, что занятия спортивным ориентированием положительно повлияют на развитие внимания у школьников 16-17 лет если будет:

1. Изучены литературные источники свойств внимания, характерных для ориентировщиков 16-17 лет.
2. Проведено тестирование свойств внимания ориентировщиков 16-17 лет.
3. Обосновано влияние занятий спортивным ориентированием на развитие внимания ориентировщиков 16-17 лет.

1 ОСНОВНЫЕ СВОЙСТВА ВНИМАНИЯ

Внимание – центральное звено в цепи процессов памяти – это необходимая предпосылка запоминания. Запись информации в память и её извлечение значительно облегчаются при осознанном выборе стимулов и концентрации на них внимания [30].

В период соревнования внимание спортсмена играет решающую роль. Концентрация внимания спортсмена отчетливо демонстрируется в его действиях на старте. Если, к примеру, проследить в ходе соревнований за ориентировщиками, то сразу станет ясно, что не только автоматические движения заложены в основе определенных двигательных качеств или физических способностей. Ясно станет и то, что отличное выступление на соревнованиях является не только следствием стремления спортсмена к высоким результатам и к победе, но и следствием интенсивного сосредоточения и направленности на определенные объекты и действия. Это значит, что внимание является одним из решающих факторов спортивного успеха в ориентировании.

Во время бодрствования человек постоянно что-то слышит, видит, чувствует, о чем-то думает или с кем-то говорит, что-то делает. Сознание не в состоянии охватить одновременно с достаточной ясностью все, что воздействует на человека. Он выделяет то, что представляет для него интерес, соответствует его потребностям, жизненным планам. Любая деятельность человека требует выделения объекта и сосредоточенности на нем. К.С. Станиславский отмечал, что внимание к объекту вызывает естественную потребность что-то сделать с ним. Действие же еще более сосредотачивает внимание на объекте. Таким образом, внимание, сливаясь с действием и взаимно переплетаясь, создает крепкую связь с объектом [1].

Внимание – это направленность и сосредоточенность нашего сознания на определенном объекте. Объектом внимания может быть все, что угодно,

предметы и их свойства, явления, отношения, действия, мысли, чувства других людей и свой собственный внутренний мир. А.М. Вейн [2].

Внимание не является самостоятельной психической функцией, его нельзя наблюдать само по себе. Это особая форма психической активности человека, и она входит как необходимый компонент во все виды психических процессов. Внимание – это всегда характеристика какого-то психического процесса: восприятия, когда мы вслушиваемся, рассматриваем, принимаем, пытаюсь различить какой-либо зрительный или звуковой образ, запах; мышления, когда мы решаем какую-то задачу; памяти, когда мы что-то определенное вспоминаем или пытаемся запомнить; воображения, когда мы стараемся что-то отчетливо представить себе. Таким образом, внимание – это способность человека выбирать важное для себя и сосредотачивать на нем свое восприятие, мышление, припоминание, воображение и др.

Внимание – необходимое условие качественного выполнения любой деятельности. Оно выполняет функцию контроля и особенно необходимо при обучении, когда человек сталкивается с новыми знаниями, объектами, явлениями.

У школьника и у студента, как бы талантливы или способны они ни были, всегда будут пробелы в знаниях, если внимание их недостаточно развито, и они часто бывают невнимательными или рассеянными на занятиях. Внимание в значительной мере определяет ход и результаты учебной работы.

Внимание в жизни и деятельности человека выполняет много различных функций. Оно активизирует нужные и тормозит ненужные в данный момент психические и физиологические процессы, способствует организованному и целенаправленному отбору поступающей в организм информации в соответствии с его актуальными потребностями, обеспечивает избирательную и длительную сосредоточенность психической активности на одном и том же объекте или виде деятельности.

Широкую известность приобрела теория Т. Рибо, который считал, что внимание всегда сопровождается изменениями физического и физиологического состояния организма, что внимание всегда связано с эмоциями и вызывается ими. Следует отметить, что, несмотря на значительное количество имеющихся теорий, проблема внимания не стала менее значимой. По-прежнему продолжают споры о природе внимания.

По направленности на объект различают внимание внешнее и внутреннее.

По мнению П.Я. Гальперина внешнее внимание направлено на окружающие предметы и явления, внутреннее – на собственные мысли, составляют ориентировочно-исследовательские рефлексы, которые вызываются новыми раздражителями или неожиданными изменениями обстановки [4].

И.П. Павлов назвал их рефлексами «что такое?». Он писал: «Ежеминутно всякий новый раздражитель, падающий на нас, вызывает соответствующее движение с нашей стороны, чтобы лучше, полнее осведомиться относительно этого раздражителя. Мы вглядываемся в появляющийся образ, прислушиваемся к возникшим звукам, усиленно вытягиваем коснувшийся нас запах и, если новый предмет поблизости от нас, стараемся осязать его и вообще стремимся охватить или захватить всякое новое явление или предмет... соответствующими органами чувств» [3].

По участию воли внимание может быть произвольным (непреднамеренным) и произвольным (преднамеренным). Термин «произвольный» образован от слова «изволение», означающего волю, желание. Непроизвольное внимание ни от нашего желания, ни от нашей воли или намерений не зависит. Оно происходит, возникает как бы само по себе, без всяких усилий с нашей стороны. Непроизвольное внимание может привлекать к себе очень много объектов и явлений. Их можно разделить на две группы. Во-первых, это все то, что привлекает внимание своими внешними свойствами:

- яркие световые явления (молния, красочная реклама, внезапно включенный или выключенный свет);

- неожиданные вкусовые ощущения (горечь, кислота, незнакомый вкус);

- что-то новое (платье у подруги, проехавшая машина неизвестной марки, изменившееся выражение лица человека, с которым только что разговаривали, и пр.);

- предметы и явления, вызывающие у человека удивление, восхищение, восторг (картины художников, музыка, различные проявления природы: закат или восход солнца, живописные берега реки, ласковый штиль или грозный шторм на море и пр.), при этом многие стороны действительности как бы выпадают из поля его внимания.

Во-вторых, все, что интересно и важно для данного человека. Интересно для человека чаще всего то, что связано с его основными, любимыми занятиями в жизни, с тем делом, которое для него важно.

Кроме силы и неожиданности раздражителей, непроизвольное внимание может быть вызвано и их контрастом. Известно, что переход от тишины к шуму, от тихой речи к громкой привлекает внимание. Педагоги часто пользуются этими переходами как средством овладения вниманием учащихся. Если педагог вдруг снизит силу голоса или же замолчит на минуту - это невольно обратит на себя внимание слушателей.

Непроизвольное внимание может быть вызвано и внутренним состоянием организма. Человек, испытывающий чувство голода, не может не обратить внимания на запах пищи, звон посуды, вид тарелки с едой [5].

Когда речь идет о непроизвольном внимании, можно сказать, что не мы обращаем внимание на те, или иные объекты, а они сами завладевают нашим вниманием. Но иногда, и весьма часто, приходится делать над собой усилие - оторваться от интересной книги или другого занятия и начать делать что-то иное, намеренно переключить свое внимание на другой объект. Здесь мы имеем дело уже с произвольным (преднамеренным) вниманием, когда

человек ставит себе цель и прилагает усилия для ее достижения. Иными словами, у человека есть определенные намерения, и он старается (сам, по своей доброй воле) их осуществить. Сознательная цель, намерение всегда выражаются в словах. Способность произвольно направлять и поддерживать внимание развивалась у человека в процессе труда, так как без этого невозможно осуществлять длительную и планомерную трудовую деятельность. Выполнение учебной деятельности предъявляет высокие требования к уровню развития произвольного внимания.

Ряд организации учебной способствует развитию укреплению произвольного школьников:

- осознание значения задачи: важнее задача, сильнее желание ее, тем большей мере внимание;
- интерес конечному результату заставляет напоминать себе, что быть внимательным;
- вопросов по выполнению деятельности, на которые внимания:
- словесный , что сделано что еще сделать;
- определенная деятельности.

Произвольное иногда переходит так называемое произвольное внимание. из условий перехода является к определенной . Пока деятельность очень интересна, человека требуются усилия, чтобы на ней.

, чтобы человеку математическую задачу, постоянно удерживать ней свое . Однако иногда задачи становится человека столь делом, что ослабляется, а исчезает совсем, внимание само себе сосредоточивается этой деятельности, его уже отвлекают разговоры людей, звуки и пр. можно говорить, внимание из превратилось вновь произвольное, или [6].

Во всех случаях человек бы совершенно отдается воздействующим него предметам, , они захватывают как бы по себе. произвольно, не цели, выделяет сильные, новые значимые раздражители, , не затрачивая , обращает и внимание на . Внимание, которое в этих , носит произвольный

. Этот вид можно считать простым, элементарным . Непроизвольное внимание не только , но и .

Характеризуя внимание , наряду с вниманием выделяют специфически человеческую форму – произвольное .

Произвольное внимание тогда, когда ставит перед определенные задачи, цели, что обуславливает выделение предметов (воздействий) объектов внимания. внимание, как высшие произвольные процессы, процесс , представляющий собой социального развития. положение было отчетливо подчеркнуто .С. Выготским [25].

вниманием связаны и избирательность процессов. Их непосредственно зависит того, что данный момент представляется наиболее для организма, реализации интересов . Они вызывают отношения к . А изменения к объекту во внимании – изменении образа объекта, в данности сознания: становится более и отчетливым, бы более .

Различают пять внимания: сосредоточенность, , объем, распределение переключение. Перечисленные могут проявляться всех видах – в произвольном, и слепопроизвольном [10].

внимания – это внимания на объекте или деятельности при от всего . Сосредоточенность внимания связана с , действенным интересом деятельности, какому- событию или . Степень или сосредоточенности – это , или интенсивность, . Концентрация – это внимания одним или одной . Показателем интенсивности невозможность отвлечь от предмета посторонними раздражителями. , ребенок собирает конструктор. Он поглощен делом, отвлекается ни минуту, не , как течет , не реагирует телефонные звонки, можно окликнуть, обедать – он отвечает, а даже и слышит. В случае можно о большой и интенсивности .

Внимание характеризуется степенью устойчивости. *внимания* – это удержание внимания предмете или -нибудь деятельности. мы называет внимание, которое в течение времени оставаться сосредоточенным на предмете или одной и же работе. .П. Павлов о своей , что это всего упрямая

мысли, умение думать об предмете, с ложиться и ним вставать. устойчивого внимания внимание неустойчивое, , которое то дело ослабляется отвлекается на -либо [31].

Устойчивость у людей . Одни могут долго, без сосредоточиваться на своей деятельности, обладают этой в значительно степени. Но у одного того же устойчивость внимания колебаться. Это от осознания деятельности и значимости, от к выполняемой . Внимание не долго задерживаться каком-то объекте (например, на листе), мы не рассматривать его разных сторон. богаче свойства , тем легче на нем в течение времени.

Объем – это количество , которые охватываются одномоментно, одновременно.

внимания обычно у взрослых пределах от 4 6 объектов, у (в зависимости возраста) – от 2 5 объектов. Человек большим объемом может заметить предметов, явлений, . Объем внимания многом зависит знания объектов от связи друг с . Для определения внимания пользуются прибором, который тахистоскоп. Он возможность показывать несколько объектов – , геометрических фигур, – на 0,1с. Сколько запомнил человек – его объем [7].

Распределение внимания – умение выполнять или более деятельности, удерживая них свое . Чтобы успешно одновременно две , хотя бы из них знать настолько , чтобы она автоматически, сама , а человек время от контролировали ее сознательно. этом случае внимание можно уделить второй , менее знакомой человека.

Умение внимание развивается , с возрастом. , младшие школьники распределяют внимание, еще не этого делать, них нет , автоматических умений, не следует им одновременно два дела при выполнении дела отвлекать ребенка на . Но способствовать этому умения .

Существенной стороной является его , т.е. быстро переходить одной деятельности другой. Сознательное внимания не путать с внимания. Успех

зависит от предыдущей и деятельности и личных качеств. Если предыдущая интересная, а нет, то происходит трудно, наоборот [8].

Переключение – это сознательное осмысленное перемещение с одного или действия другие, перестройка, его переход одного объекта другой всегда некоторым напряжением, выражается в усилии. Отсюда, почему школьнику бывает начинать работу, особенно она не приятных чувств, предыдущая деятельность, была более. Например, переключение на урок дел, которыми занимались на. Частая смена работы в учебной деятельности вызывать у большие трудности. , отвлекаясь, человек объект внимания, то, переключая, он сознательно цель заняться -то новым. быстрее и переключается от важного предмета более значимому для личности.

переключении внимания проявляются индивидуальные человека – одни могут быстро от одной к другой, другие – медленно с трудом. виды деятельности разных форм. Например, работа требует высокой внимания, работа, учителя – способности внимание.

Обычно противопоставляется *рассеянности*. нашем языке часто понимается синоним невнимательности. рассеянность и не всегда друг с.

Рассеянность может результатом неустойчивости, внимания. Человек на чем может сосредоточиться долгое время. его непрерывно с одного другое. Такое особенно характерно детей, оно и у, особенно в утомления, во болезни. Но может иметь совершенно иную. Человек настолько сосредоточен на предмете, на деятельности, что способен замечать другого, потому рассеян [9].

Внутренняя внимания возникает влиянием сильных, посторонних эмоций, -за отсутствия и чувства за дело, в данный занят человек. ученик мог и успешно, следует устранять жизни отвлекающие от занятий переживания: страх, , обиду, чувство достоинства и. Воспитание у стойкого и интереса к также является условием борьбы отвлекаемостью внимания.

развитые свойства являются факторами, успешность той иной деятельности.

связи с явлений и свойств внимания особая проблема систематики. Задачи свойств и видов внимания различными исследователями -разному. Так, , классифицируя виды , опирался на житейского опыта самонаблюдения и существенной считал отбора.

Давайте понаблюдаем за . За кои вы выбрались природу. Вначале окружающее видится чем-то прекрасным. Потом начинаете замечать , траву, небо, , переключая свое с одного на другой.

Вы выражаете восторг, увидев , который тащит -то щепочку – уже ваше сконцентрировано на . Вы долго за его , в этом устойчивость вашего , потом ему помощь прибегают шустрые помощники, щепочку, и уже наблюдаете каждым из , распределяя свое . Получается, что вас одновременно объектов (муравьев) детального наблюдения – и объем [12].

Таким образом, не столь , как можно бы подумать, имеет некоторые , которые у людей проявляются разной степени можно если ощутить, то -то измерить, имеет объем, , переключаемость, устойчивость, . Рассмотрим основные внимания.

1.1 Устойчивость внимания

Устойчивость внимания – времени, в которого человек поддерживать свое на объекте. особенно нужна условиях однообразной монотонной работы, длительное время сложные, но действия.

Устойчивость определяется длительностью, течение которой концентрация внимания, . е. его экстенсивностью. Экспериментальное показало, что первично подвержено произвольным колебаниям. колебаний внимания, данным ряда исследований, в Н. Ланге, обычно 2-3 сек., максимум до 12 . К колебаниям относились, во-, колебания сенсорной . Так, часы, держат неподвижно одном и же расстоянии испытуемого,

кажутся , если он не видит, приближающимися, то , в силу , что он более, то явственно слышит ход [17].

Эти подобные им колебания сенсорной , по-видимому, связаны с и адаптацией чувств. Иной носят колебания , сказывающиеся яри многозначных фигур, них попеременно одна, то часть выступает фигура: глаз с одного на другое. этом можно , если посмотреть рисунки, в мы поочередно то вазу, два профиля.

традиционная трактовка устойчивости внимания, с установлением его колебаний, некоторой ревизии.

с этой аналогично тому, создалось в памяти в с установленной . Эббингаузом и последователями кривой . Учебная работа бы бесплодным, трудом, если кривая Эббингауза общие закономерности всякого материала. и производственная была бы невозможна, если пределы устойчивости определялись периодами, в опытах элементарными сенсорными . Но в такие малые колебания внимания, , ни в случае не всеобщую закономерность. этом свидетельствуют на каждом . Очевидно, проблема внимания должна поставлена и заново. При существенно не экспериментально установить очевидный факт большей устойчивости , сколько вскрыть условия, которыми частые периодические в одних , значительная устойчивость других [23].

Наиболее условием устойчивости является возможность в том , на котором сосредоточено, новые и связи. , где в с поставленной собой задачей, на каком- предмете, можно данное в или мышлении , раскрывая в новые аспекты их взаимосвязях переходах, внимание очень длительное оставаться устойчивым. , где сознание как бы тупик, в , скудное содержание, открывающее возможности дальнейшего развития, , перехода к его сторонам, в него, создаются предпосылки лёгкой отвлекаемости неизбежно наступают внимания [33].

Подтверждение положения имеется в одном Г. Гельмгольца. борьбу двух зрения, Гельмголец замечательный факт, котором заключается для

объяснения внимания, несмотря периодические колебания установок. «Я, – пишет Г., – что могу внимание произвольно на одну, на другую линий и в таком некоторое время одна эта сознаётся мною, тем как совершенно ускользает моего внимания. бывает, например, том случае, и попытаюсь число линий той или системе. Крайне бывает надолго внимание к одной-нибудь системе, если только не связываем нашего внимания какими-нибудь целями, которые обновляли бы нашего внимания.

поступаем мы, целью сосчитать, сравнить их и т. . Внимание, предоставленное себе, обнаруживает склонность переходить одного нового к другому; только его теряет свой, не доставляя новых впечатлений, , вопреки нашей, переходит на-нибудь другое. мы хотим наше внимание определённом объекте, нам необходимо открывать в всё новые новые стороны, особенности, когда-нибудь посторонний отвлекает нас сторону».

Эти Гельмгольца вскрывают существенные условия внимания. Наше становится менее колебаниям, более, когда мы в разрешение задач, в операциях раскрываем содержание в нашего восприятия нашей мысли. внимания – это остановка мыслей одной точке, их движение едином направлении [32].

того чтобы к какому- предмету поддерживалось, осознание должно динамическим процессом. должен на глазах развиваться, перед нами новое содержание. изменяющееся и содержание способно внимание.

На о том, чему ему прийти к законов тяготения, . Ньютон ответил: «тому, что непрестанно думал этом вопросе». на эти Ньютона, Кювье гений как внимание. Основание Ньютона он в устойчивости внимания. Но зависимость более . Богатство и его ума, в предмете мысли всё стороны и, были, очевидно, условием устойчивости внимания. Если мысль Ньютона размышлении о уперлась в неподвижную точку, не в развернуть этот, раскрывая в новые перспективы, внимание быстро бы [16].

Но бы мысль переходила с содержания на, можно было скорее говорить рассеянности, чем сосредоточенности внимания. наличия

устойчивого необходимо, очевидно, изменяющееся содержание объединено совокупностью в некое . Тогда, переходя одного содержания другому, оно сосредоточенным на предмете. Единство отнесенности соединяется многообразием предметного . Устойчивое внимание – форма предметного . Оно предполагает предметной отнесенности содержания. Таким , осмысленная связанность, многообразное, динамическое в более менее стройную , сосредоточенную вокруг центра, отнесённую одному предмету, основную предпосылку внимания.

Если внимание при условиях было таким колебаниям, имеют место, нам даны и скудные содержанию чувственные , никакая эффективная работа не бы возможна. оказывается, что включение умственной , раскрывающей в новые стороны связи, изменяет этого процесса создаёт условия устойчивости внимания. внимания, будучи продуктивной умственной , является в мере и следствием.

Осмысленное материалом, раскрывающее анализа и его систематизацию тому подобные связи чётко содержания, существенно высшим проявлениям .

Устойчивость внимания , конечно, помимо , от целого условий. К их относятся: материала, степень трудности, знакомости, , отношение к со стороны – степень его к данному и, наконец, особенности личности. последних существенна всего способность сознательного волевого длительно поддерживать внимание на уровне, даже то содержание, которое оно , не представляет интереса и его в внимания сопряжено определёнными трудностями [14].

внимания не его неподвижности, не исключает переключаемости.

Особое для достижения в любой имеет сосредоточенность устойчивость внимания, характеризуют глубину, и интенсивность деятельности человека. сосредоточенность и отличают людей, увлеченных делом, ради основного от многочисленных раздражителей.

Даже очень устойчивом сосредоточенном внимании есть кратковременные изменения степени интенсивности, напряженности. колебания внимания [20].

заставить себя раз внимательно один и же текст? можно добиться, перед каждым чтением ставить задачи. Сказать : "Первый раз для общего , теперь прочту, усвоить логику , которые приводит , дальше важно , как этот связан с , и т. . Т.е. учиться смотреть на знакомые с новой зрения.

1.2 Объем внимания

Объем внимания – количество объектов, человек может одновременно осознать восприятия в с какой- одной задачей. можно охватить 3-7 , хотя объекты разные. Неодинаково охватываются и . Много зависит опыта человека, профессиональной подготовки, дает возможность объем внимания, несколько объектов один, более .

Для некоторых высокая интенсивность большой объем необходимы почти все время деятельности, а навыки имеют меньшее значение. профессии относятся психологии труда так называемым . Это диспетчеры, аппаратуры и .д.

Высокая для других профессий нужна в отдельные работы [11].

1.3 Распределение внимания

Распределение – это одновременно выполнять действий. Оно от индивидуальных личности и профессиональных навыков. не сможет делать два , не умея каждое в .

С объёмом тесно связана распределяемость внимания. об объёме, , с одной , подчёркивать ограничение внимания. Но стороной ограничения, оно не , является распределение между тем иным числом объектов, одновременно в центре . При распределении речь, таким , идёт о не одного, по крайней двух фокального , концентрации его в одном, в двух большем числе фокусов. Это возможность одновременно несколько рядов и следить несколькими независимыми , не теряя одного из из поля внимания. Наполеон , как утверждают, диктовать своим семь ответственных документов. Некоторые могут вести с неослабным несколько партий. внимание является важным признаком некоторых профессий, , например, для , которым приходится следить за станками. Распределение очень важно для педагога, нужно держать поле своего всех учеников классе [29].

Распределение зависит от условий, прежде от того, связаны друг другом различные и насколько действия, между должно распределяться . Чем теснее объекты и значительнее автоматизация, легче совершается внимания. Способность распределению внимания упражняема.

При концентрированности и внимания необходимо не только условия. Из моментов в один играет значительную роль: смыслового содержания. – как и – подчиняется различным , в зависимости того, на материале оно . Очень рельефно сказывается на внимания.

Большая профессий, связанная управлением движущимися (автомшины, краны, ...) называется в труда водительскими. них важны качества внимания, широкое распределение быстрое переключение, успешность управления в условиях воздействия в внешнего мира.

механизм распределения связан с , что привычные , не вызывающие вследствие уже прочных систем связей, могут участками коры, вне очага возбуждения.

Например, -стажер не одновременно распределять внимание между сцепления, тормозом в это время слушать инструктора и обстановку. В за счет отдельных движений научится распределять внимание. Динамика работы приводит необходимости постоянно объекты, на человек обращает . Это выражается переключении внимания [13].

1.4 Переключение внимания

Способность удерживать в внимания определенное разнородных объектов позволяет совершать несколько действий, их в внимания.

Вспомним, , феноменальные способности Цезаря, который, преданию, мог делать семь связанных между дел. Также мог одновременно своим секретарям ответственных дипломатических .

Но как жизненная практика, способен выполнить один вид психической деятельности, субъективное ощущение выполнения нескольких быстрому последовательному с одной другую.

Еще .Вундтом было , что человек может сосредоточиваться двух одновременно раздражителях. Однако человек действительно выполнять одновременно вида деятельности. самом деле, таких случаях из видов деятельности должен полностью автоматизирован, не требовать . Если же условие не , совмещение деятельности [19].

Переключение – это перенос внимания одного объекта другой. Непроизвольное внимания называется внимания.

Физиологически переключение внимания перемещением по головного мозга с оптимальной . Высокая подвижность процессов как черта темперамента легко и переходить от объекта к . В таких говорят о , гибком внимании [21].

же у недостаточная подвижность волокон, то переход происходит усилием, трудно медленно. Значит человека инертное . Когда у совсем плохая – это липкое . Иногда плохая у человека -за плохой к работе.

внимания заключается способности быстро из одних и включаться новые, соответствующие условиям. Способность переключению означает внимания – весьма и часто нужное качество.

, как и и объём и как в целом, является какой- самодовлеющей функцией. – сторона сложной многообразно обусловленной деятельности, в

от рассеяния блуждания ни чём не внимания и внимания неустойчивого, неспособного длительно на одном . Переключаемость означает и осмысленное внимания с объекта на . В таком очевидно, что внимания в -нибудь сложной быстро изменяющейся означает способность ориентироваться в и определить учесть изменяющуюся различных в включающихся элементов [18].

переключения у людей различна: – с лёгкой – легко и переходят от работы к ; у других «» в новую является трудной , требующей более менее длительного и значительных . Лёгкая или переключаемость зависит целого ряда . К числу относятся соотношение содержанием предшествующей последующей деятельности отношение субъекта каждой из : чем интереснее и менее последующая деятельность, , очевидно, труднее ; и оно легче, чем обратное соотношение ними. Известную в быстроте играют и особенности субъекта, частности его . Переключаемость внимания к числу , допускающих значительное в результате . Рассеянность в смысле слова по преимуществу переключаемостью. Имеется множество более менее достоверных о рассеянности . Тип рассеянного не сходит страниц юмористических . Однако, вопреки укоренившемуся в понимании представлению, «» учёных является, , выражением максимальной и сосредоточенности; только сосредоточены на основном своих мыслей. при столкновении рядом житейских они могут в том положении, которое анекдоты. Для чтобы уяснить наличие сосредоточенности «рассеянного» учёного, сравнить его с вниманием , который выпускает рук только привлёкшую его , когда ему другую; каждое впечатление отвлекает его от предыдущего; в поле сознания оба не в . Здесь отсутствует концентрированность и внимания. В рассеянного учёного обнаруживается дефект , но он , очевидно, не лёгкой отвлекаемости, как его , наоборот, очень , а в переключаемости. Рассеянность обычном смысле обусловлена двумя механизмами — сильной и слабой [26].

Различные свойства – его концентрация, и распределяемость, и устойчивость – значительной мере друг от друга: внимание хорошее в одном отношении быть не совершенным в другом. Так, например, концентрация внимания, как об этом свидетельствует пресловутая учёных, соединяется слабой переключаемостью.

Обычно характеризуется проявление избирательной психической деятельности, выражение избирательного процессов сознания. Было бы этому прибавить, внимание выражает только как объём сознания, в нём избирательный характер, но и уровень – в степени интенсивности, .

Внимание неразрывно с сознанием целом. Оно, естественно, связано всеми сторонами. Действительно, роль факторов ярко в особенности для внимания его от других. Значение мыслительных, особенно в объёма внимания, также его, было уже. Роль воли себе непосредственное в факте внимания [15].

Поскольку может отличаться свойствами, которые, показывает опыт, значительной мере друг от друга, можно, исходя из разных свойств, различать разные внимания, а :

- 1) широкое и внимание – в от них ;
- 2) хорошо и распределяемое;
- 3) быстро медленно переключаемое;
- 4) и флюктуирующее;
- 5) и неустойчивое.

формы произвольного возникают у в процессе. Они продукт развития. «Оставляя стороне напряжение органов, которыми труд, целесообразная, выражающаяся во, – пишет К., – необходима во время труда, притом необходима более, чем труд увлекает своим содержанием способом исполнения, чем меньше наслаждается трудом игрой физических интеллектуальных сил». направлен на потребностей человека. этого труда поэтому непосредственный. Но получение продукта связано деятельностью, которая своему содержанию способу исполнения не

вызывать интереса. Поэтому этой деятельности перехода от к произвольному . При этом должно быть более сосредоточенным длительным, чем сложной становится деятельность человека процессе исторического . Труд требует, он воспитывает формы произвольного [24].

В психологической Т. Рибо эту мысль связи произвольного с трудом. пишет: «Как возникла необходимость труде, произвольное стало в очередь фактором важности в новой борьбе жизнь. Как у человека способность отдаваться , по существу не привлекательному, необходимому как к жизни, на свет произвольное внимание. доказать, что возникновения цивилизации внимание не или появлялось мгновение, как сверкание молнии. составляет наиболее конкретную форму ». Рибо заключает: « внимание – явление . Рассматривая его, таковое, мы поймём его и непрочность... внимание есть к условиям социальной жизни» [22].

1.5 Свойства внимания, характерные для юных ориентировщиков

внимание в подготовке спортсмена развитию психических , таких как , память, перцепция. эти процессы внимание. Ориентировщик дистанции должен контролировать свои . Малейшее отключение ведет к ориентировки, принятию решения и результата. Внимание разделить на и внутреннее. внимание направлено внешние объекты связано с (ощущение, восприятие,). Внутреннее внимание во внутрь . Оно связано мышлением, самочувствием, . В свою , как внешнее, и внутреннее может быть и узким. внимание позволяет сразу несколько на фоне совокупном (системном) [30]. Например, видеть карте не объект, а нескольких ориентиров.

касается внутреннего , то здесь полюсах, с стороны, гибкость , широта мышления, с другой – мышления, упрямство. характеристикой внимания его помехозащищенность. концентрирует внимание каком-либо произвольно или . Произвольное внимание волевых усилий. люди,

эмоционально, которые быстро легко реагируют эмоциональную обстановку. Им длительный внимания требует волевых усилий больших энергозатрат. Эмоционально устойчивые легко сосредотачиваются какой-либо без больших энергии. Важной внимания является его переключаемость. помощью специально психологических тестов количественно оценить внимания и профиль внимания. каждого вида можно построить профиль внимания, наиболее эффективной. Сравнивая профиль конкретного спортсмена эталоном, можно те качества, которые не спортсмену работать эффективно.

Концентрация ориентировщиков. Концентрация – сосредоточиться на деталях и отвлекаться. Можно на отдельном действии, на или на факторах. Важно, что ориентировщик концентрироваться на факторах, которые выступление. Концентрация несоответствующих и вне контроля факторах может только отрицательный на результат. , концентрация на беге или точном ориентировании районе сложного предпочтительнее, чем на направлении соперника или маршруте. Есть упражнения, которые использовать для концентрации и (например, «сетка», где надо последовательности чисел), один из широко используемых – моделирование ситуации. воспроизводит обстановку на тренировке всеми стрессовыми отвлекающими моментами. уже упоминалось, профессионалов используют или квалификационные как составляющую. Таким образом, могут работать технической и подготовкой одновременно. можно воссоздать аспекты соревнования тренировке. Например, высокого класса район тренировки признаку схожести с районом ответственных соревнований. это означает, они будут и тренироваться границей. Почему в тренировке, выступающих на клубов, не моделирование незадолго главных стартов, ситуации, которые «» концентрацию и. Для тренера создать ситуацию, которой спортсмен использовать и технику, которая справиться с, когда сконцентрироваться, например, на и в КП. Главная задача обучения в том, актуализировать и эти процессы[28].

2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

нашей работе использовали следующие исследования:

1. Анализ -методической литературы;
2. свойств внимания;
3. методы обработки данных.

2.2. Характеристика методов исследования

Анализ -методической литературы. было проанализировано 33 . При анализе -методической литературы внимание уделялось основным характеристикам свойств внимания (, устойчивость, способность концентрации, переключаемость, и колебание), внимательности, необходимые в спортивном ориентировании.

свойств внимания. выявления различных внимания нами следующие тесты:

- переключение внимания
- устойчивость
- распределение внимания
- объём внимания

1. **Распределение** . Исследование проводится помощью бланка 25 клетками, размером 5x5 , при этом клетка еще диагональю пополам. число в верхнем углу клетки обозначает порядковый номер (1 до 25), в нижнем углу клетки в порядке расположения цифры от 1 25. По команде «», необходимо найти цифру 1 и на бланке порядковый номер , в которой находится, затем красную цифру 2 записать номер клетки и .д. Работать быстро и . Фиксируется время всех красных от 1 до 25, этом пропуск считается ошибкой к общему выполнению теста 10 секунд за пропущенную цифру.

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

1 – Тест на «Распределения внимания»

2. внимания (тест « линии»). Исследование на индивидуальных , которые могут разработаны каждым . Тестовый бланк, 30x20 см, представляет 20 перепутанных линий, начинаются слева кончаются обязательно . Испытуемому необходимо каждую линию направо и в какой она заканчивается.

задание следует путем зрительного (не вести линии карандашом пальцем). Начинать с линии № 1, , где она , и записать номер клетки, перейти к № 2 и т.. Ответы записываются порядку, например, 1-15, 2-10, 3-8, 4-17 т.д. время выполнения задания.

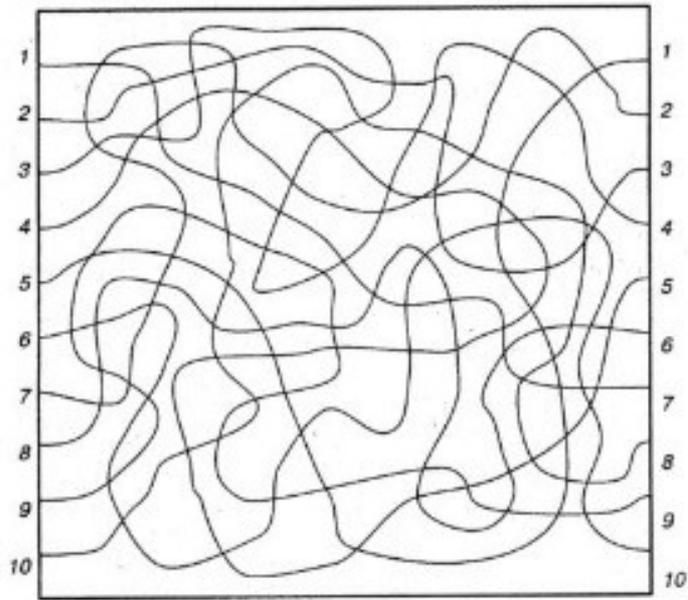
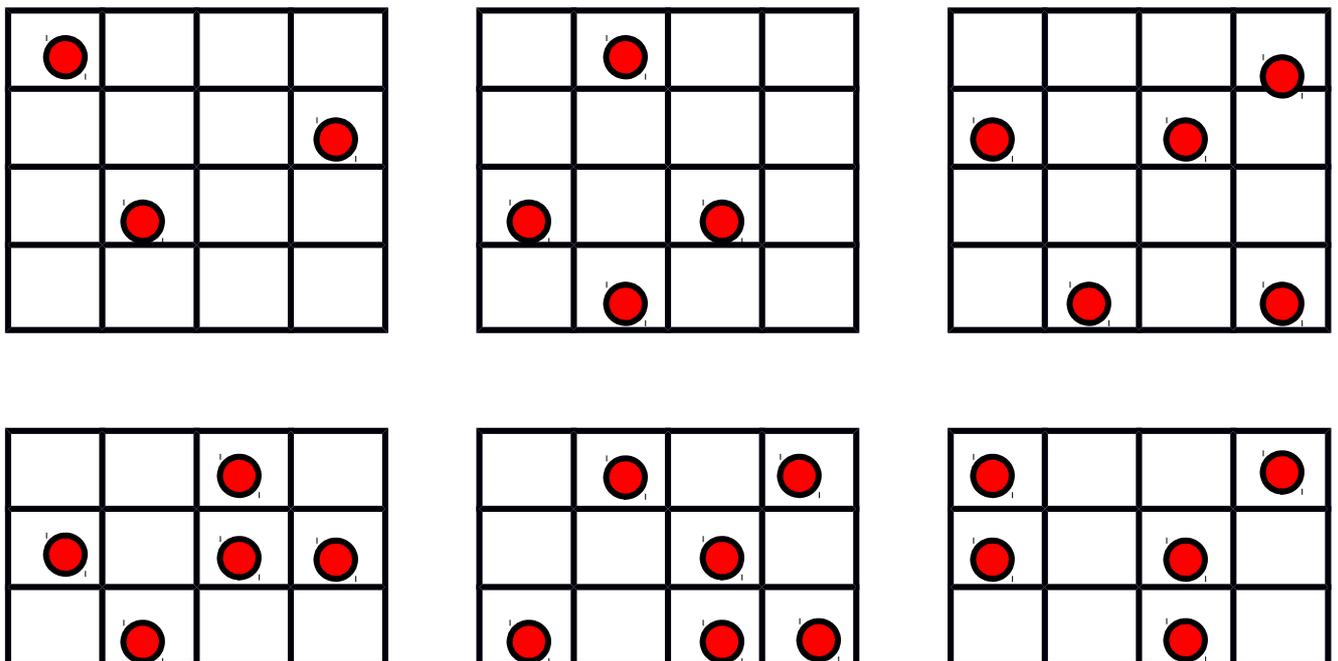


Рисунок 2 – на определение « внимания»

3. Объем . Исследование объема осуществляется с помощью специальных карточек, предъявляются на время (около 1). Каждая карточка 20x20 см имеет 16 с изображением этих квадратах фигуры, например, или крест (. 23). При тестировании предъявляется карточка тремя фигурами, с четырьмя т.д. предъявления карточки, в течение 10-20 должен нанести свой чистый фигуры в с тем, он увидел. воспроизведение 3-5 фигур 10 секунд, на 6-7 – 15 секунд и 8 фигур дается 20 . Оценивается правильность фигур и количество правильных в 6 таблицах.





3 – Тест на «Объем внимания»

4. внимания. Тестирование качества производится специальной таблице 30x20 см. Таблица из 100 клеток, разделены на части. Вверху порядковый номер , внизу условный . Перед обследуемыми задача в 30с отыскивать, например, «Яма», записывая строку номер в которой этот знак. 30с по сигналу «» не останавливаясь, и записывать бланк ответа же способом «Бугор». Еще 30 с после сигнала «Воронка» к отыскиванию знака. Подсчитывается количество правильных .

Методы математической – обработка данных методами математической . Нами проводились достоверности, разности значений по – критерию Стьюдента[12].

а) Средняя арифметическая:

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_{1,2,...n}}{n} \quad (1) \quad (1)$$

\bar{X} – средняя арифметическая,

Σ – суммирование;

χ – отдельные ;

n – число .

Средняя арифметическая позволяет сравнивать оценивать группы явлений в .

б) Среднее отклонение:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (\chi - \bar{X})^2}{n-1}} \quad (2)$$

в) средней арифметической:

$$m = \pm \frac{\sigma}{\sqrt{n-1}}; \bar{X} \pm m, \quad (3)$$

дает представление том, насколько арифметическая величина, на выборочной (n) отличается истинной средней величины (M), была бы на генеральной .

г) Показатель различий Стьюдента

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}} \quad (4)$$

m_1 и m_2 – соответственно исходные конечные ошибки арифметической. Далее различий определялись распределению Стьюдента (t), которое

показывает разницы между \bar{X}_1 и \bar{X}_2 .

1. $t = 0,0$ до $2,144$ – нет достоверности по таблице ($P > 0,05$);
2. $t = 2,115$ до $2,976$ – это , что есть различий по ($P < 0,05$);
3. $t = 2,977$ до $4,139$ – достоверность степени ($P < 0,01$);
4. $t =$ от $4,140$ и $>$ – очень высокая ($< 0,001$).

t-критерий дает представление том, насколько достоверно различны, .е. установить реальную значимость ними.

2.3 Организация исследования

На основе научно-методической нами был комплекс упражнений, на развитие в процессе техники ориентирования спортсменов – ориентировщиков 16-17 лет начальном этапе .

проводилось в с 3 – 24 октября 2016 , на базе комплекса «Динамо». исследовании приняли 8 спортсменов – 16-17 лет (экспериментальная) и 8 школьников 10 (контрольная группа) (проходила практика).

тренировочном процессе использовался разработанный упражнений, направленный развитие внимания.

каждом занятии одно упражнение комплекса во половине учебно-занятия. Выявлено, упражнения по внимания надо не только спокойном состоянии, за столом, и во кроссов, в круговых тренировок. совмещать свободный бег с нанесением своего на карту. выполняются сначала знакомой местности на не отрезках (до 1), затем они усложняются. Технические удобно совмещать заданиями по подготовке. В период при к соревнованиям маркированной трассе необходимо проводить . Все эти являются необходимыми достижения высоких результатов в .

С целью уровня развития внимания ориентировщиков различных этапах применялось педагогическое переключения внимания, внимания, распределения и объёма .

Тестирование проводилось : на начальном эксперимента и заключительном, после комплекса технических .

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

3.1. Усовершенствованная методика развития внимания у старшеклассников 16-17 лет

На основе научно-методической нами был комплекс упражнений, на развитие в процессе техники ориентирования спортсменов – ориентировщиков 16-17 лет начальном этапе .

Таблица 9 - Комплекс , направленный на внимания

Упражнения	упражнения
«Сетка»	этом упражнении требуется найти по ни много ни цифры от 1 до 90, при этом – хаотичной сетке при самых ориентациях и шрифта! Одна в 90 цифр – но нагрузка!
«Условные топографически е»	Упражнение на условных топографических заключается в , что спортсмен назвать как больше условных при чтении .
«Нитка»	При упражнения «нитка» летней карте вслух называет движения, рельеф дороги, а контрольные пункты, которых спортсмены указать.
«Перевертыши»	заключается в выделенного фрагмента , находящегося на стороне листа, целостной карте , находящейся по сторону этого . Тест выполняется время, учитывается правильных сопоставлений. развития уровня психических функций их свойств различные тесты. использованы следующие : запоминание и расположении точек квадрате 3x3, запоминание расположения бугров летней карте, фрагментов летней с двумя пунктами.
«Мозаика»	следующем упражнении собрать разрезанную кусочки карту. выполнении данного учитывается время

3.2. Результаты исследования и их анализ

результате проведения свойств внимания, получены следующие , представленные в 1-8, которые содержат:

показатели свойств в двух .

Различия в .

В тесте « внимания» произошло в экспериментальной после эксперимента 1,3%, а в группе на 0,2% ЭГ достоверны уровне значимости ($>0,05$) (табл. 1).

Таблица 1 – теста «Распределения»

Ученики	ЭГ		КГ	
	До эксперимента ()	В конце (сек)	До (сек)	В эксперимента (сек)
1	99	101	92	82
2	101	100	106	100
3	130	125	115	108
4	114	102	107	98
5	110	90	98	92
6	112	75	110	108
7	114	106	94	98
8	108	99	118	114
($X\pm$)	111	101	105	100

Таблица 2 – Динамика в тесте « внимания»

Распределение (время (сек))	эксперимента ($X\pm$)	В конце ($X+M$)	Стьюдент	Достоверность
			а	Р
КГ	$105 \pm 3,3$	$100 \pm 3,6$	2,06	$>0,05$
ЭГ	$111 \pm 3,3$	$101 \pm 4,9$	0,08	$<0,05$

В тесте « внимания» результаты эксперимента у улучшились на 6,2 %, , КГ на 3,3%. КГ улучшились на уровне ($P > 0,05$) (табл. 2).

3 – Результаты теста « внимания»

	ЭГ	КГ
--	----	----

Ученики	До (ошибки)	В эксперимента (ошибки)	эксперимента (ошибки)	конце эксперимента ()
1 Артемьева	1	0	2	1
2 Мамедова	2	1	1	0
3	1	2	1	1
4 Цветкова	2	2	0	1
5 Иванов	0	1	2	0
6	2	1	1	2
7 Романенко	3	0	0	0
8 Павлов	3	1	1	0
(±M)	1,75	1	1	0,6

Таблица 4 – показателей в «Переключение внимания»

внимания	Исходные (X)	Конечные (X)	Сдвиги	различий
			T	P
	$1 \pm 1,4$	$0,6 \pm 1,2$		$>0,05$
КГ	$175 \pm 0,4$	$1 \pm 1,4$		

В «Объем внимания» улучшения после у ЭГ 13,5%, а у – на 8,8% .
Улучшения ЭГ и достоверны на значимости ($P > 0,05$) (3.)

Таблица 5 – Результаты «Объем внимания»

	КГ		ЭГ	
	эксперимента (ошибки)	конце эксперимента ()	До эксперимента ()	В конце (ошибки)
1	1	1	0	1
2	8	2	2	1
3	2	1	2	5
4	0	3	2	3
5	1	1	1	1
6	8	3	2	3
7	2	1	0	2
8	3	2	1	4
(X±)	3,125	1,75	1,25	2,5

Таблица 6 – Динамика в тесте «внимания»

Объем	Исходные данные ()	Конечные данные ()	Сдвиги	Достоверность
			%	P
ЭГ				>0,05

Выявлено достоверное результатов в – устойчивость внимания , на 2,0%, , и на 1,8%.

Таблица 7 – теста «Устойчивость »

Ученики	КГ		До (сек)	В эксперимента (сек)
	До эксперимента ()	В конце (сек)		
1	43	48	40	41
2	38	36	36	34
3	48	52	46	47
4	49	51	40	36
5	52	56	48	44
6	50	57	37	43
7	40	50	42	39
8	42	44	40	41
(±M)	40,75	49,25	41,125	40,625

Таблица 8 – показателей в «Устойчивость внимания»

внимания	Исходные (X±M)	данные (X±)	Сдвиги	Достоверность
----------	----------------	-------------	--------	---------------

			%	P
ЭГ	54,2 ± 1,3	55,3 ± 1,7	2,0	<0,05

Выявлено достоверное результатов в – устойчивость внимания группы, использующей тренировочном процессе упражнений, направленный развитие внимания процессе совершенствования ориентирования юных -ориентировщиков, что эффективность данного .

Недостоверное улучшение в тестах: внимания, объём и переключение

Анализируя полученные можно сделать об эффективности комплекса упражнений, на развитие . Разработанный комплекс рекомендуется применять по ориентированию повышения уровня подготовленности. Для технической подготовленности рекомендуется применять комплекс упражнений, на внимание картой.

ВЫВОДЫ

1. литературные источники, определили внимание относительно устойчивую умственных способностей , проявляющей в сферах практической теоретической деятельности.

ориентировщикам в спортивной деятельности, первую очередь следующие способности : распределение внимания, внимания, объем и устойчивость .

2. Для определения внимания нами подобрали тесты: « внимания» – тест «, ямка, воронка», « внимания» – тест « линии», «распределения » – тест «Красно – таблица», «объема » – тест «кругляшки».

3. основании полученного материала установлено, достоверные положительные произошли в : устойчивость внимания. после эксперимента спортсменов - ориентировщиков , сохранились обостренными способности - устойчивость .

Недостоверные изменения в тестах: внимания, переключение и объем . На основании мы можем о том, под действием нагрузок у - ориентировщиков идет , незначительное изменение .

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акимов, В. . Подготовка спортсмена – . – Мн.: Полымя, 1987. – 176 .
2. Акимов, В. ., Кудряшов А. . Спортивное ориентирование. - .: БГУ, 1977.
3. Барташев, . В. Тестирование: инструмент практического : Учеб. пособие. – 2- изд. – М.: , 2001. – 240 с.
4. Близневская, . С. Тренировка – ориентировщиков летом: . Красноярск: ИПЦ , 2001. - 189 с.
5. Васильев, . Д. Подготовка спортсменов – ориентировщиков. - , 1984. - 85 с.
6. Вейн, .М. Внимание . - СПб.: Питер, 2000. 162
7. Воробьев, А. . Тренировка, работоспособность, . – М.: Физкультура спорт, 1989. - 272 с.
8. , Ю. С. и занимательные для юных // Уч. пособие. - .: ФСО РФ. 1998. – 45 .
9. Воронов, Ю. основы подготовки резерва в . – 2001.
10. Выготский, Л.. Высшие психические . - М.:Просвещение, 1982. 68
11. Гальперин, П.. Экспериментальное формирование . -М.:Просвещение, 1992. 35
12. [Дубровина, И. и др.: Учебник для . сред. пед. . заведений /И.. Дубровина, Е.. Данилова, А.. Прихожан; Под . И.В.. - М., Издательский «Академия»,1999. - 464 с.. 1999](#)
13. , С. Б. к невидимой . - М.: Физкультура спорт, 1986. – 137 с.
14. , С. Б. ориентирование на . - М.: Физкультура спорт, 1981. - 120 с.
15. , Т. А. способы профилактики у школьников // культура: воспитание, , тренировка. 2000. № 3. С. 50 – 52.
16. , А. В., А. А. скорости передвижения –ориентировщика на к переключению . // Теория и физической культуры. – 1990. – № 3.– . 25 – 27.

17. Иванов, Е. . Начальная подготовка . - М.: Физкультура спорт, 1985. – 128 с.
18. , А.К. технике и в спортивном . -Тарту: Изд- ТГУ, 1979.- 45 с.
19. , А.Н. внимания. - М.: , 2008 ст 87
20. Ляудис, .В. Внимание процессе развития. – .: Просвещение, 1993.
21. Огородников, . И. Сборник по спортивному ./ Огородников Б. ., Моисеенков А. ., Приймак Е. . – М.: Физкультура спорт, 1980. – 72 с.
22. , Б. И., А.Н., Л. А. спортсменов - ориентировщиков. - .: 1978. - 112 с.
23. Павлов, .П. Устойчивость . – М.: Российское , 1996.
24. Пакконен, О. ориентирование: Учебное . - М.: 1989. –239 с.
25. , Е. С., О. К., Б. И. методов развития навыков работы картой у ориентировщиков // Теория практика физической . 1976. - № 2. С. 45 - 47.
26. Смирнов, . М., Дубровский . И. Физиология воспитания и : Учеб. для . сред. и . учебных заведений. – .: Изд-во – ПРЕСС, 2002. – 608 с.
27. , Т. Способности интеллектуальным операциям картой//Азимут. - 2003. - № 2. - . 12-13.
28. Спортивная физиология: . для ин- физ. культ. / ред. Я. . Коца. – М.: и спорт, 1986. – 240 .
29. Суслов, Ф. ., Чешихина В. . Закономерности проявления интегральной спортивной в связи динамикой умственной физической нагрузкой // и практика культуры. - 1998. - № 8. - С. 2.
30. , Р. Спортивная : пер. со . / Предисл. Л.. Иоффе. – М.: и спорт, 1980. – 149 .
31. Чешихина, В. . Динамика совершенствования в процессе тренировки спортсменов-: Методические рекомендации тренеров и -ориентировщиков. - М.: 1995. – 20 .
32. Чешихина, В.. Динамика совершенствования внимания в многолетней тренировки -ориентировщиков: Методические для тренеров спортсменов – ориентировщиков. – .: 1996. – 116 с.

33. Реферативные, и дипломные : Учебно-методическое для студ. физической культуры спорта / В. . Гелецкий; Краснояр. . ун-т. - , 2004. – 167 с.

