

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

федеральное государственное бюджетное 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

Середникова Ксения Анатольевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Развитие внимания на уроках физической культуры у обучающихся среднего  
школьного возраста

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая  
культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

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

\_\_\_\_\_ (дата, подпись)

Руководитель доцент кафедры Ситников А.Я.

\_\_\_\_\_ (дата, подпись)

Дата защиты \_\_\_\_\_

Обучающийся Середникова К. А.

\_\_\_\_\_ (дата, подпись)

Оценка \_\_\_\_\_

(прописью)

Красноярск

2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА I ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ	
1.1 Особенности физического воспитания у детей среднего школьного возраста .....	5
1.2. Свойства и виды внимания .....	16
1.2.1. Внимание и его роль в обучении.....	16
1.2.2. Виды внимания .....	17
1.2.3. Свойства внимания .....	21
1.3 Психологические теории внимания.....	25
1.4 Развитие внимания на уроках физкультуры .....	31
1.4.1. Особенности развития внимания у детей среднего школьного возраста.....	33

ГЛАВА II МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	
2.1. Организация исследования.....	37
2.2. Методы исследования .....	37
ГЛАВА III РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСА ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ НА УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	40
ГЛАВА IV Результаты исследования и их обсуждение.....	44
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	48
ЛИТЕРАТУРА.....	5
0	
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	55

## ВВЕДЕНИЕ

Любая физическая деятельность человека в быту, на производстве, в спорте требует определенного уровня развития физических, или, как их еще называют, двигательных качеств. Чем он выше, тем лучше работоспособность организма и выше производительность труда при одновременно меньших затратах энергии.

Цель учащихся на уроках физкультуры – разносторонняя физическая подготовленность, быстрое и эффективное овладение нужными навыками и умениями. Чем многограннее будет физическая подготовленность школьников, чем большим числом навыков они овладеют, тем легче будет достигнута эта цель [14].

В подростковом возрасте роль физических упражнений очень велика. Они позволяют правильно формировать у детей такие морально-волевые качества, как смелость, умение преодолевать трудности, чувство коллективизма и товарищества.

**Актуальность.** В организации занятий по физической культуре не маловажную роль играет развитие внимания, ведь организация внимания учащихся означает и организацию педагогического процесса. Внимательность является предпосылкой проявления учащимися сознательной дисциплинированности.

Экспериментально показано, что высокий уровень развития свойств внимания положительно влияет на успешность обучения (Т.М. Марютина, Т.А. Мешкова 1988г.).

Внимание как писал К.Д. Ушинский, «есть именно та дверь, через которую проходит все, что только входит в душу человека из внешнего мира».

**Целью исследования:** разработка комплекса игр для развития внимания, его внедрение в эксперименте и проверка его эффективности.

### **Задачи исследования:**

1. Изучить в научной и методической литературе особенности развития внимания, в процессе физического воспитания обучающегося среднего школьного возраста;
2. Определить уровень развития внимания у обучающихся среднего школьного возраста;
3. Разработать комплекс средств на развитие внимание и проверить его эффективность.

**Объект исследования:** процесс развития внимания на уроках физической культуры обучающихся среднего школьного возраста.

**Предмет исследования:** влияние подвижных игр на развитие внимания у обучающихся среднего школьного возраста в процессе физического воспитания.

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что применение разработанного комплекса подвижных игр будет способствовать развитию внимания обучающихся среднего школьного возраста.

## ГЛАВА I ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

### 1.1 Особенности физического воспитания детей среднего школьного возраста

Физическое воспитание - это вид воспитания специфическим содержанием, которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

Обучение движениям имеет своим содержанием физическое образование – системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого фонда двигательных умений, навыков и связанных с ним знаний.

Овладение движениями, имеющими смысловое значение, важными для жизни и спорта двигательными действиями, занимающиеся приобретают умения рационально и полноценно проявлять свои физические качества. Одновременно с этим они познают закономерности движений своего тела.

По степени освоенности техника двигательного действия может выполняться в двух формах – в форме двигательного умения и в форме навыка. Поэтому часто вместо словосочетания «обучение движениям» в практике физического воспитания используют термин «формирование двигательных умений и навыков».

Воспитание физических качеств является не менее существенной стороной физического воспитания. Целенаправленное управление прогрессирующим развитием силы, быстроты, выносливости и других физических качеств затрагивает комплекс естественных свойств организма и тем самым обуславливает количественные и качественные изменения его функциональных возможностей [22, 45].

Все физические качества являются врожденными, т.е. даны человеку в виде природных задатков, которые необходимо развивать, совершенствовать (Залетаев И.П. 1984г.). А когда процесс естественного развития приобретает специально организованный, т.е. педагогический характер, то корректнее говорить не «развитие», а «воспитание физических качеств».

В процессе физического воспитания приобретается также широкий круг физкультурных и спортивных знаний социологического, гигиенического, медико-биологического методического содержания. Знания делают процесс занятий физическими упражнениями более осмысленным и в силу этого более результативным.

Таким образом, физическое воспитание представляет собой процесс решения определенных воспитательно-образовательных задач, которому присуще все признаки педагогического процесса. Отличительной же особенностью физического воспитания является то, что оно обеспечивает системное формирование двигательных умений и навыков и направленное развитие физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую дееспособность[45].

*Целью физического воспитания* является оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способности в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества и к плодотворной трудовой и другим видам деятельности.

Для того чтобы цель сделать реально достижимой в физическом воспитании, решается комплекс конкретных задач (специфических и общепедагогических), которые отражают многогранность процесса воспитания, этапы возрастного развития воспитываемых, уровень их подготовленности, условия достижения намеченных результатов.

К специфическим задачам физического воспитания относятся две группы задач: задачи по оптимизации физического развития человека и образовательные задачи.

Решение задач по оптимизации физического развития человека должно обеспечить:

Оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку;

Укрепление и сохранение здоровья, а также закаливанием организма;

Совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций;

Многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

Всестороннее развитие физических качеств имеет большое значение для человека. Широкая возможность их переноса на любую двигательную деятельность позволяет использовать их во многих сферах человеческой деятельности – в разнообразных трудовых процессах, в различных и подчас необычных условиях среды.

На базе крепкого здоровья и хорошего развития физиологических систем организма, может быть, достигнут высокий уровень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций человека решаются на базе всестороннего воспитания физических качеств и двигательных способностей, что, в конечном счете, приводит к естественно-нормальному, неискаженному формированию телесных форм. Данная задача предусматривает коррекцию недостатков телосложения, воспитания правильной осанки пропорциональное развитие мышечной массы всех частей тела, содействие сохранению оптимального веса с помощью физических упражнений, обеспечение телесной красоты. Совершенство форм тела, в свою очередь, выражает в определенной мере совершенство функций организма человека.



Физическое воспитание обеспечивает долготелнее сохранение высокого уровня физических способностей, продлевая тем самым работоспособность людей.

К специальным образовательным задачам относят:

формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков;

формирование спортивных двигательных умений и навыков.

приобретение базовых знаний научно – практического характера.

Физические качества человека могут наиболее полно и рационально использоваться, если он обучен двигательным действиям. В результате обучения движениям формируются двигательные умения и навыки. К жизненно важным умениям и навыкам относится возможность осуществлять двигательные действия необходимые в трудовой оборонной бытовой или спортивной деятельности.

Так непосредственное прикладное значение для жизни имеют умения и навыки плавания передвижения на лыжах бега ходьбы прыжков и т. п. Умения и навыки спортивного характера (в гимнастике фигурном катании на коньках технические приемы игры в футбол и т.д.) имеют косвенную прикладность. Формирование умений и навыков развивает у человека способности к овладению любыми движениями, в том числе трудовыми. Чем большим багажом двигательных умений и навыков обладает человек, тем легче осваиваются им новые формы движений.

Передача обучаемым специальных физкультурных знаний их систематическое пополнение и углубление также являются важными задачами физического воспитания. К ним относятся знания: сущности физической культуры ее значения для личности и общества; физкультурно-гигиенического характера; закономерностей формирования двигательных умений и навыков; техники физических упражнений ее значения и основ применения; укрепления и поддержания хорошего здоровья на многие годы.

Повышение физкультурной грамотности людей позволяет широко внедрять физическую культуру и спорт в быт и на производстве. В деле вовлечения широких слоев населения в физкультурное движение пропаганда физкультурных знаний имеет одно из первостепенных значений.

К общепедагогическим относят задачи по формированию личности человека. Эти задачи выдвигаются обществом перед всей системой воспитания как особо значимые. Физическое же воспитание должно содействовать развитию нравственных качеств поведению в духе требований общества развитию интеллекта и психомоторной функции.

Высоконравственное поведение спортсмена воспитанного тренером и коллективом, а также выработанные в процессе занятий физическими упражнениями трудолюбие настойчивость смелость и другие волевые качества непосредственно переносятся в жизнь в производственную военную и бытовую обстановку.

В процессе физического воспитания решаются и определенные задачи по формированию этических и эстетических качеств личности. Духовное и физическое начало в развитии человека составляют неразделимое целое и поэтому позволяют в ходе физического воспитания эффективно решать и эти задачи.

Общепедагогические задачи физического воспитания уточняются в соответствии со спецификой избранного направления физического воспитания возраста и пола занимающихся.

Цель физического воспитания может быть достигнута при условии решения всех его задач. Только в единстве они становятся действительными гарантами всестороннего гармонического развития человека (Матвеев А.П., Мельников С.Б. 1991г.).

*Методы физического воспитания.* Под методами физического воспитания понимаются способы применения физических упражнений.

В физическом воспитании применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

К специфическим методам физического воспитания относятся:

метод строго регламентированного упражнения;

игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Общепедагогические методы включают в себя:

словесные методы;

методы наглядного воздействия.

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами обеспечить успешную реализацию комплекса задач физического воспитания.

В нашей дипломной работе подробно рассмотрим игровой метод, так как в исследовании мы хотим по средствам игры развить внимание у детей среднего школьного возраста.

*Игровой метод.* В системе физического воспитания игра используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Основными методическими особенностями игрового метода являются:

Игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае же педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры);

Наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;

Широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствует формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;

Соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю и т.д.

Присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям [45].

В процессе занятий подвижными играми дети осваивают многие движения, требующие тренировки, сознательного волевого усилия. Игры для 10-12-летних по времени более продолжительны, чем игры для младших школьников. Иногда играющие довольно долго находятся в постоянном движении, что способствует развитию выносливости.

Дети этого возраста начинают мыслить более критично и отвлеченно, у них развивается способность к абстрактному мышлению, все это позволяет им осваивать более сложные игры с многочисленными правилами. Усиление контроля над эмоциями способствует выработке выдержанности в действиях, дисциплинированности, тактичности по отношению к товарищам по игре. Многие подвижные игры строятся на довольно сложных взаимоотношениях между играющими. Это преимущественно игры с разделением коллектива на группы (команды), в которых игроков объединяет единая цель - борьба за победу своей команды.

Действия детей в подвижных играх становятся более согласованными, точными, совершенствуется их игровая тактика. Заметно повышается способность быстро и ловко увертываться от преследующих игроков (или от мяча, направленного в играющего); обогащается выбор приемов ухода от условного противника, а также способов борьбы с ним в единоборстве или при поддержке товарищей. Условия выполнения действий становятся сложнее, повышается трудность выполнения задач, поставленных перед играющими; требования к взаимоотношениям с играющим коллективом, с товарищами по команде возрастают. Правила игр усложняются, а разрешение игровых конфликтов требует от участников достаточно развитых волевых способностей и выдержанности.

Подвижные игры включаются почти во все уроки, кроме контрольных. Они проводятся главным образом в основной и заключительной частях урока.

Иногда знакомая игра может использоваться в качестве разминки в подготовительной части урока (после контрольных уроков в классе, на последнем уроке, когда учащиеся утомлены и рассеяны).

В некоторых случаях малоподвижные игры проводятся в заключительной части урока, чтобы привести учащихся в относительно спокойное состояние и сосредоточить их внимание [11].

Педагогическая ценность игр заключается в том, что она оказывает комплексное воздействие на физические и духовные функции человека одновременно.

Недостаток игры как метода и средства физического воспитания состоит только в том, что физическая нагрузка в игре не поддается точной и индивидуальной дозировке, как это имеет место в гимнастике, легкой атлетике и т.д. поэтому игры должны подбираться с учетом физической подготовленности двигательного опыта учащихся.

Важным средством физического воспитания, позволяющими оптимизировать воздействие физических упражнений на организм человека, являются естественные силы природы (солнце, воздух, вода) и гигиенические факторы, которые используются в единстве с физическими упражнениями

( Б.А. Ашмарина. 1997г.).

*Особенности детей среднего школьного возраста.* Средний школьный возраст охватывает детей в возрасте от 12 до 15 лет. Этот возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Ускоряется рост в высоту позвонков, позвоночный столб очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину.

В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13-14 лет, а у девочек – в 11-12 лет.

Наблюдаются существенные, различия в сроках полового созревания девочек и мальчиков. Процесс полового созревания у девочек наступает обычно на 1-2 года раньше, чем у мальчиков. В одном классе обучаются школьники с разной степенью полового созревания, а, следовательно, с разными функциональными адаптационными возможностями. Отсюда очевидно, что в подростковом возрасте приобретает особую актуальность проблема индивидуального обучения в условиях коллективных форм воспитания [43].

У подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметно выступает незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей этого возраста при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте.

Подростковый возраст – это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств.

У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость [46].

*Задачи физического воспитания детей среднего школьного возраста.* Многогранность задач, решаемых в среднем школьном возрасте, позволяет: содействовать гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды. Воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения правил личной гигиены; осуществлять дальнейшее обучение основам базовых видов двигательных действий (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка, плавание); продолжать развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирование основных параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

формировать основные знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма; развивать волевые и нравственные качества; вырабатывать представления о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

углублять представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил безопасности во время занятиях и оказании первой медицинской помощи при травмах;

воспитывать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время, избранными видами спорта;

вырабатывать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирования умения адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь дисциплинированность, чувство ответственности;

10) содействовать развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции [20, 40,45].

Основным средством физического воспитания детей 12-15 лет являются физические упражнения, с помощью которых формируются жизненно важные умения и навыки, повышаются физические способности и адаптивные свойства организма. К ним относятся: гимнастические и акробатические упражнения, легкоатлетические упражнения, лыжная подготовка, спортивные игры, плавание.

Особенностью урочных форм занятий с детьми среднего школьного возраста является углубленное обучение базовым видам двигательных действий (гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры, плавание).



В подростковом возрасте увеличиваются индивидуальные различия детей, что необходимо учитывать в обучении движениям и при развитии двигательных способностей. В этой связи для группы школьников и отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп овладения программным материалом, оценку их достижения. Дифференцированный и индивидуальный подход очень важен для учащихся, имеющих или низкие или высокие результаты.

При выборе средств и методов, используемых на занятиях, необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности учащихся. Соотношение практических методов (игрового, строго регламентированного упражнения) примерно равное [22,43].

## 1.2 Свойства и виды внимания

### 1.2.1. Внимание и его роль в обучении

Особое свойство психических явлений, поскольку они принадлежат сознанию одного индивидуума, состоит в том, что эти явления мешают друг другу. Мы не в состоянии одновременно думать о разных вещах, не можем одновременно исполнять разные работы и т.п. это свойство сознания называется обыкновенно узостью сознания. С психическими явлениями дело обстоит так, точно они взаимно вытесняют друг друга или угнетают, ведут между собой борьбу за сознание, которого не хватает одновременно для всех. Впрочем, эта взаимная борьба или угнетение имеет место лишь в том случае, если психические явления не связаны для нас в одно целое, а, напротив, представляют независимые друг от друга мысли, чувствования и желания. Совершать одновременно различные движения двумя руками, например одной ударять по столу, а другой двигать по нему, трудно, но ударять обеими руками так, чтобы их движения составляли определенный общий ритм, легко. Одновременно рассматривать какую-нибудь вещь и в то же время слушать не связанные для нас с нею звуки трудно: одно мешает другому, но слушать речь оратора и внимательно следить за выражением его лица почти не мешает друг другу. Одновременно слышать целый аккорд возможно, но прислушиваться сразу к разным, не связанным для нас в одно целое звукам мешает одно другому. То же надо сказать о желаниях, чувствованиях, мыслях, фантазиях и т.п. О том психическом явлении, которое господствует в данный момент, говорят фигурально, что оно находится в центральном поле сознания, в его фиксационном пункте, прочие же оттесненные явления занимают периферию сознания и притом тем дальше, чем менее они нами осознаются. В нашем сознании есть как бы одно ярко освещенное место, удаляясь от которого психические явления темнеют или бледнеют, вообще все менее осознаются. Внимание, рассматриваемое объективно, есть именно не что иное, как относительное господство данного представления в данный момент времени: субъективно же, т.е. для самого сознающего субъекта, это значит быть внимательным, быть сосредоточенным на этом впечатлении [31].

Внимание — это направленность и сосредоточенность сознания на чем-либо: предмете, явлении, действии, мысли, оно означает связь сознания с определенным объектом. Направленность сознания — это выбор каких-то объектов, интересующих в данный момент человека, из множества; сосредоточение — это отвлечение от всего, что не имеет отношения к выбранному объекту. Вследствие этих двух особенностей внимание всегда избирательно [14].

Особенностью внимания является то, что оно не существует само по себе, вне действий (перцептивных, умственных, двигательных). Учащийся внимателен, когда не просто смотрит, а видит или рассматривает, когда не просто слышит, а слушает, прислушивается. Поэтому можно охарактеризовать внимание как «рабочее состояние сознания».

Организация внимания учащихся означает и организацию педагогического процесса. Внимание обеспечивает ясность и отчетливость восприятия учащимися учебного материала, быстроту и четкость их мышления, контроль за выполняемым физическим упражнением. Внимательный ученик замечает в демонстрируемом упражнении и объяснении учителя такие детали, которые невнимательный ученик пропускает [7].

## Виды внимания

Виды внимания выделяют как по механизму их актуализации, так и по тому, на что оно направлено.

Виды внимания:

По механизму: произвольное, непроизвольное, послепроизвольное.

По направленности: внешнее, внутреннее.

Пробуждение внимания связывают со специфическими формами активации неспецифических отделов мозга, включающих несколько уровней — от ретикулярной формации подкорки и ствола мозга до новой коры больших полушарий (лобные доли). Такая активация приводит к возникновению доминантного очага возбуждения, который способствует направленности и сосредоточенности сознания человека на значимом в данный момент раздражителе, и в то же время тормозит восприятие других сигналов.

Внимание как психический процесс находит отражение в специфических изменениях биотоков мозга, а также вегетатики — в дыхании и деятельности сердечно-сосудистой системы.

Внимание активизируется как непреднамеренно, так и преднамеренно; отсюда выделяют и два вида внимания: непреднамеренное (непроизвольное) и преднамеренное (произвольное).

Непреднамеренная активизация внимания связана с воздействием на органы чувств внешних стимулов, вызывающих ориентировочную реакцию. Легкость его возникновения зависит от силы, новизны и контрастности раздражителя. Сильные раздражители привлекают к себе большее внимание, чем слабые; при этом имеет значение не столько абсолютная сила, сколько относительная: среди тишины ориентировочная реакция может возникнуть и на слабый звук (по контрасту).

Новый раздражитель также привлекает к себе большее внимание, чем уже знакомый. Новизна заключается часто в изменении характеристик уже известного раздражителя; например, повышение громкости речи преподавателем привлекает внимание ученика, отвлекшегося от объяснения упражнения. Таким же образом действует и снижение громкости речи, вплоть до полного ее прекращения. Поэтому учителю физической культуры для привлечения к себе внимания иногда целесообразнее прекратить речь, сделать паузу, чем делать замечание классу, повышая голос.

Изменение положения объекта в пространстве также дает эффект новизны восприятия, поэтому перемещающиеся объекты привлекают к себе большее внимание, чем неподвижные, а необычное расположение какого-нибудь спортивного снаряжения в зале может отвлечь в начале урока учащихся, вызвав у них ориентировочную реакцию [7, 14].

Преднамеренная активизация внимания связана с произвольными механизмами и, следовательно, с приложением волевого усилия для направления внимания на тот или иной объект, на изменение интенсивности внимания. Это внимание сосредоточенного на старте бегуна, вратаря при атаке соперника и т. д. Роль волевого усилия становится особенно заметной, когда возникают затруднения в сосредоточении на учебном задании, например, при потере интереса к нему или, наоборот, при желании скорее начать его выполнение, не дослушав объяснения учителя [15].

Помимо непроизвольного и произвольного внимания, возникающего первично, выделяют еще и вторичное непроизвольное и вторичное произвольное внимание (первое называется также слепопроизвольным вниманием).

Вторичное произвольное внимание возникает в том случае, когда вначале не интересная деятельность увлекает учащегося, становится для него интересной, поэтому для поддержания внимания не требуется уже дополнительное волевое усилие, внимание удерживается как бы произвольно, само собой. Вторичное произвольное внимание, наоборот, возникает при угасании интереса к учебному заданию и связано с приложением дополнительного волевого усилия.

Надо отметить нелогичность названия этих видов внимания. Точнее было бы говорить в первом случае о произвольном внимании, не требующем в силу появившегося интереса волевого принуждения для его удержания, а во втором случае — о волевом внимании как разновидности произвольного, связанного с проявлением волевого усилия.

Внимание может быть направлено на внешние сигналы и на себя — на свои мысли, переживания, ощущения, движения. В связи с этим выделяют внешнее и внутреннее внимание.

Внешнее внимание выражается в настороженности, бдительности, готовности к действию. Это, например, внимание учителя физической культуры, страхующего ученика при выполнении им гимнастического упражнения. Внешнее внимание называют еще перцептивным. Физиологическим механизмом этого вида внимания, является оперативный покой, организуемый по механизму доминанты. Перцептивное внимание связано с двигательной заторможенностью, с понижением чувствительности к посторонним раздражителям. Состояние оперативного покоя можно увидеть, посмотрев на спортсменов, подготовившихся взять старт.

Внутреннее внимание характеризуется углубленностью, сосредоточенностью на своих ощущениях, на предмете размышления. Взгляд при этом направлен как бы внутрь себя, устремлен в одну точку. Такое внимание, есть внутренняя деятельность под покровом внешнего покоя. Типичным примером этого вида внимания является сосредоточение гимнаста перед выполнением упражнения, когда он мысленно повторяет его.

Внешнее и внутреннее внимание тормозят друг друга: невозможно быть одинаково сосредоточенным одновременно на внешних сигналах и на внутренних ощущениях или мыслях. Поэтому школьникам трудно выполнять сразу два задания: следить за показом и объяснением учителем упражнения и тут же выполнять его, контролируя движения [7, 14, 21].

### 1.2.3. Свойства внимания

Внимание характеризуется многими свойствами, которые можно сгруппировать в зависимости от того, направлено оно на один или несколько объектов. Свойства внимания:

Интенсивность

Устойчивость

Лабильность

Распределение

Переключение

К свойствам, характеризующим внимание, направленное на один объект, относятся концентрированность (интенсивность), устойчивость и подвижность (лабильность). К свойствам, характеризующим внимание, направленное на несколько объектов, относятся переключаемость и распределяемое.

*Концентрация внимания.* Концентрированность характеризуется степенью сосредоточенности на объекте. В этом свойстве наиболее отчетливо проявляется механизм доминанты: момент сосредоточения связан с интенсивным возбуждением одних нервных образований и сопряженным торможением других. Это приводит к повышению чувствительности на адекватные раздражители, связанные с наблюдаемым объектом или выполняемым действием, и к снижению чувствительности к посторонним раздражителям, благодаря чему блокируется их отвлекающее действие: они становятся фоном восприятия, отодвигаются в сознании на второй план [7].

Н. В. Крогиус выделяет несколько степеней интенсивности внимания: полная поглощенность деятельностью, умеренная сосредоточенность, перемежающаяся короткими отвлечениями, поверхностная сосредоточенность (быстрый контроль действий без их достаточного осмысливания), слабая сосредоточенность с неустойчивой направленностью внимания. Часто учебные задания на уроке физической культуры не требуют от учащихся предельного сосредоточения внимания, например, когда выполняются уже знакомые упражнения. Но иногда высокая концентрация внимания необходима (при упражнениях на быстроту, начинающих по сигналу учителя)[20].

*Устойчивость внимания.* Возможность сознательно с помощью волевого усилия поддерживать длительное время высокую интенсивность внимания называется его устойчивостью. Вообще-то постоянное длительное удержание концентрированного внимания практически невозможно: интенсивность внимания хотя и в небольших пределах, но колеблется, а кроме того, на 2—3 секунды переключается на другие объекты. Так, чешский психолог В. Хмелярж подсчитал, что во время чтения за один час происходит больше 50 отвлечений со средней длительностью 1,2 секунды, а русский психолог Н. Н. Ланге установил, что отвлечения внимания достигают иногда 12 секунд.



Однако эти спонтанные отключения внимания не принимаются в расчет, когда речь идет об устойчивости произвольного внимания. Труднее удерживать длительное время внимание на одном объекте, так как такое наблюдение приводит к снижению активации мозговых структур, к утомлению глазных мышц и мышц шеи. Поскольку школьники не могут долго удерживать внимание на одном и том же задании, учителю физической культуры следует самому использовать приемы, временно снижающие интенсивность внимания: рассказать по ходу выполнения упражнения какой-нибудь случай из жизни или из истории спорта, который связан с упражнением и развиваемым с его помощью качеством. Важно при этом, чтобы рассказ учителя оставался в рамках учебного задания, а не переходил на отвлеченные темы, иначе будет трудно снова сконцентрировать внимание учеников на учебном задании.

*Подвижность (лабильность) внимания.* Возможность преднамеренно изменять интенсивность внимания называется подвижностью внимания. Необходимость повышать или снижать интенсивность внимания возникает довольно часто. Например, при игре в футбол вратарь и защитники могут ослабить внимание, если мяч перешел на половину поля соперников (таким образом, они снимут у себя психическое напряжение, получают секунды для передышки). В то же время при приближении соперника с мячом к воротам вратарь и защитники должны увеличить интенсивность внимания, чтобы разгадать маневр соперника, не прозевать его удар по воротам. Тот, кто быстро увеличивает или уменьшает интенсивность внимания, обладает лабильным вниманием, у того, кто делает это с трудом, внимание инертно.

*Переключение внимания.* Возможность преднамеренно перемещать внимание с одного объекта или действия на другие характеризует переключаемость (гибкость) внимания. Переключение внимания дает возможность учащимся держать по ходу деятельности под наблюдением сразу несколько объектов, ориентироваться в ситуации и формировать ориентировочную основу деятельности. Оно обеспечивает текущий контроль за деятельностью, когда выполняются одновременно или друг за другом несколько действий. Особенную роль играет это свойство внимания в спортивных играх, где деятельность связана с постоянной сменой игровой ситуации, с необходимостью наблюдения за перемещениями игроков.

Легкая или трудная переключаемость внимания зависит от отношения человека к предшествующему и последующему учебному заданию: чем интереснее было предшествующее задание, тем труднее переключить внимание на новое; при обратном соотношении переключение внимания облегчается. Играет роль и предварительная настройка на деятельность в целом и на отдельные учебные задания.

У одного и того же учащегося между свойством концентрации и переключением могут наблюдаться антагонистические отношения: чем в большей степени ученик сосредоточивается на одном задании, тем труднее ему переключить внимание на другое. В то же время и степень сосредоточения, и переключаемость у одного учащегося могут быть выше, чем у другого [7, 14].

Переключение внимания как характеристику преднамеренного внимания нельзя путать с отвлекаемостью, которая характеризует легкость возникновения непреднамеренного внимания. Феноменологически, чисто внешне, между ними имеется сходство, однако механизмы и содержание внимания в этих двух случаях разные: при переключении внимание переходит на другой объект сознательно и целенаправленно, с помощью волевого импульса. Отвлекаемость же связана с неустойчивостью преднамеренного внимания и с возникновением ориентировочных реакций. Если переключаемость внимания надо развивать, то с отвлекаемостью учеников учителю надо бороться [30].

*Распределение внимания.* Возможность выполнять под контролем сознания одновременно несколько операций и действий характеризует распределение внимания. Успешность распределения внимания зависит от степени автоматизации действий. Автоматизированные действия выполняются при меньшем контроле, малой интенсивности внимания, поэтому появляется возможность основной фокус внимания направлять на более важное в данный момент или плохо усвоенное действие. Распределение внимания, например, позволяет игроку вести мяч и в то же время наблюдать за ситуацией на поле, обдумывая тактический ход.

Успешность распределения внимания зависит от того, имеется ли связь между выполняемыми одновременно действиями. Если они образуют систему действий, распределение внимания облегчается.

Противоположной распределенному вниманию характеристикой является узость внимания. Учащийся с узким фокусом внимания не может фиксировать одновременно много объектов. Узость внимания следует отличать от преднамеренной концентрации внимания на одном объекте.

Свойства внимания, как это видно из вышеизложенного, у разных учащихся проявляются по-разному. Степень проявления этих свойств зависит как от опыта учащихся, так и от врожденных задатков, в частности свойств нервной системы. Учащиеся с сильной нервной системой и инертностью нервных процессов лучше концентрируют и удерживают внимание, а учащиеся со слабой нервной системой и подвижностью нервных процессов лучше переключают внимание (Ильин Е.П. 2000г.).

Трудность или легкость проявления того или иного свойства внимания зависит и от вида внимания. Например, внешнее внимание переключается легко, внутреннее — труднее. Это значит, что переключить внимание с одного объекта на другой легче, чем с одной мысли на другую (Гогунев Е.Н., Мартыянов Б.И. 2002г.).

### 1.3. Психологические теории внимания

Одну из наиболее известных психологических теорий внимания предложил Т. Рибо (1976). Он считал, что внимание, независимо от того, является оно ослабленным или усиленным, всегда связано с эмоциями и вызывается ими. Между эмоциями и произвольным вниманием Рибо усматривал особенно тесную зависимость. Он полагал, что интенсивность и продолжительность такого внимания непосредственно обусловлены интенсивностью и продолжительностью ассоциированных с объектом внимания эмоциональных состояний. Непроизвольное внимание также всецело зависит от аффективных состояний. «Случаи глубокого и устойчивого произвольного внимания обнаруживают все признаки неутомимой страсти, постоянно возобновляющейся и постоянно жаждущей удовлетворения».

Состояние внимания всегда сопровождается не только эмоциональными переживаниями, но также определенными изменениями физического и физиологического состояния организма. Только на основе детального и тщательного изучения подобного рода состояний можно составить ясное представление и о механизмах внимания. Для Т. Рибо было особенно характерно подчеркивание значения физиологических коррелятов психических процессов и состояний, и это обстоятельство сказалось на его трактовке интересующего нас явления. Имея это в виду, концепцию Рибо можно назвать психофизиологической. Как чисто физиологическое состояние внимание включает комплекс сосудистых, дыхательных, двигательных и других произвольных или непроизвольных реакций. Интеллектуальное внимание, кроме того, влечет за собой усиление кровообращения в занятых мышлением органах тела. Состояния сосредоточенности внимания сопровождаются также движениями всех частей тела: лица, туловища, конечностей, которые вместе с собственно органическими реакциями выступают как необходимое условие поддержания внимания на должном уровне.

Основную роль движений в акте внимания Т. Рибо обозначил следующим образом. Движение физиологически поддерживает и усиливает данное состояние сознания. Для органов чувств- зрения и слуха- внимание означает сосредоточение и задержку движений, связанных с их настройкой и управлением. Усилие, которое мы прилагаем, сосредоточивая и удерживая внимание на чем-то, всегда имеет под собой физическую основу. Ему соответствует чувство мышечного напряжения, а наступающие впоследствии отвлечения внимания связаны, как правило, с мышечным переутомлением в соответствующих моторных частях реципирующих систем.

Двигательный эффект внимания, по мнению Рибо, состоит в том, что некоторые ощущения, мысли, воспоминания получают особую интенсивность и ясность по сравнению с прочими вследствие того, что вся двигательная активность оказывается сосредоточенной на них. В умении управлять движениями заключается и секрет произвольного внимания. Произвольно восстанавливая движения, связанные с чем-то, мы тем самым обращаем на это наше внимание. Таковы характерные черты моторной теории внимания, предложенной Т. Рибо.

Есть еще одна теория, которая связывает внимание с понятием установки.

Теория установки предложена Д.Н.Узнадзе (1976) и поначалу касалась особого рода состояния преднастройки, которое под влиянием опыта возникает в организме и определяет его реакции на последующие воздействия. Например, если человеку дать в руки два одинаковых по объему, но разных по весу шара, то затем он будет по-разному оценивать вес других, одинаковых шаров. Тот из них, который окажется в руке, где раньше находился более легкий шар, на этот раз покажется более тяжелым, и наоборот, хотя два новых шара на самом деле во всех отношениях будут одинаковыми. Говорят, что у человека, обнаруживающего такую иллюзию, сформировалась определенная установка на восприятие веса предметов.

Установка, по мнению Д.Н. Узнадзе, напрямую связана с вниманием. Внутренне она и выражает собой состояние внимания человека. Этим объясняется, в частности, то, почему в условиях импульсивного поведения, связанного с отсутствием внимания, у субъекта, тем не менее, могут возникать вполне определенные психические состояния, чувства, мысли, образы. «На основе актуальной в каждом данном случае установки в сознании субъекта вырастает ряд психических содержаний, переживаемых им с достаточной степенью ясности и отчетливости для того, чтобы... быть в состоянии ориентироваться в условиях ситуации».

С понятием установки в теории Узнадзе также связано понятие объективации. Она трактуется как выделение под влиянием установки определенного образа или впечатления, полученного при восприятии окружающей действительности. Этот образ, или впечатление, и становится объектом внимания (отсюда название - «объективация»).

Интересную теоретическую концепцию внимания предложил П.Я. Гальперин (1976). Основные положения этой концепции сводятся к следующему:

Внимание является одним из моментов ориентировочно-исследовательской деятельности. Она представляет собой психологическое действие, направленное на содержание образа, мысли, другого феномена, имеющегося в данный момент времени в психике человека.

По своей функции внимание представляет собой контроль за этим содержанием. В каждом действии человека есть ориентировочная, исполнительская и контрольная части. Эта последняя и представляется вниманием как таковым.

В отличие от других действий, которые производят определенный продукт, деятельность контроля, или внимание, не имеет отдельного, особенного результата.

Внимание как самостоятельный, конкретный акт выделяется лишь тогда, когда действие становится не только умственным, но и сокращенным. Не всякий контроль следует рассматривать как внимание. Контроль лишь оценивает действие, в то время как внимание способствует его улучшению.

Во внимании контроль осуществляется при помощи критерия, меры, образца, что создает возможность сравнения результатов действия и его уточнения.

Произвольное внимание есть планомерно осуществляемое внимание, т.е. форма контроля, выполняемого по заранее составленному плану, образцу.

Для того чтобы сформировать новый прием произвольного внимания, мы должны наряду с основной деятельностью предложить человеку задание проверить ее ход и результаты, разработать и реализовать соответствующий план.

Все известные акты внимания, выполняющие функцию контроля как произвольного, так и непроизвольного, являются результатом формирования новых умственных действий [4].

Историю развития внимания, как и многих других психических функций, пытался проследить Л.С. Выготский (1976) в русле своей культурно – исторической концепции их формирования. Он писал, что история внимания ребенка есть история развития организованности его поведения, что ключ к генетическому пониманию внимания следует искать не внутри, а вне личности ребенка.

Внимание, как и все остальные психические процессы, имеет низшие и высшие формы. Первые представлены непроизвольным вниманием, а вторые – произвольным. Непосредственное внимание – это также более низкая форма его развития, чем опосредствованное.



Произвольное внимание возникает из того, что окружающие ребенка люди «начинают при помощи ряда стимулов и средств направлять внимание ребенка, руководить его вниманием, подчинять его своей власти и этим самым дают в руки ребенка те средства, с помощью которых он впоследствии и сам овладеет своим вниманием. Культурное развитие внимания заключается в том, что при помощи взрослого ребенок усваивает ряд искусственных средств – стимулов, посредством которых он дальше направляет свое собственное поведение и внимание. Процесс возрастного развития внимания по идеям Л.С. Выготского представил А.Н. Леонтьев. С возрастом внимание ребенка улучшается, однако развитие внешне опосредствованного внимания идет гораздо быстрее, чем его развитие в целом, тем более натурального внимания. При этом в школьном возрасте наступает перелом в развитии, который характеризуется тем, что первоначально внешне опосредствованное внимание постепенно превращается во внутренне опосредствованное, и со временем эта последняя форма внимания занимает, вероятно, основное место среди всех его видов.

Различия в характеристиках произвольного и произвольного внимания возрастают, начиная с дошкольного возраста, и достигают максимум в школьном возрасте, а за тем вновь обнаруживают тенденцию уравниванию. Эта тенденция как раз и связана с тем, что в процесс своего развития система действий, обеспечивающих произвольное внимание, из внешней постепенно превращается во внутреннюю.

Л. С. Выготский пишет, что с самых первых дней жизни ребенка развитие его внимания происходит в среде, включающей так называемый двойной ряд стимулов, вызывающих внимание. Первый ряд – это сами окружающие предметы, которые своими яркими, необычными свойствами привлекают внимание ребенка. С другой стороны, это речь взрослого человека, произносимые им слова, которые первоначально выступают в роли стимулов-указаний, направляющих непроизвольное внимание ребенка. Таким образом, с первых дней жизни ребенка его внимание в значительной своей части оказывается направленным с помощью слов-стимулов.

Вместе с постепенным овладением активной речью ребенок начинает управлять и первичным процессом собственного внимания, причем сначала – в отношении других людей, ориентируя собственное их внимание обращенным к ним словом в нужную сторону, а затем – и в отношении самого себя.

Общая последовательность культурного развития внимания по Л. С. Выготскому состоит в следующем: «Сначала люди действуют по отношению к ребенку, затем он сам вступает во взаимодействие с окружающими, наконец, он начинает действовать на других и только в конце начинает действовать на себя... вначале взрослый направляет его внимание словами на окружающие его вещи и вырабатывает, таким образом, из слов могущественные стимулы-указания; затем ребенок начинает активно участвовать в этом указании и сам начинает пользоваться словом и звуком как средством указания, т.е. обращать внимание взрослых на интересующий его предмет».

Слово, которым пользуется взрослый, обращаясь к ребенку, появляется первоначально в роли указателя, выделяющего для ребенка те или иные признаки в предмете, обращающего его внимание на эти признаки. При обучении слово все более и более направляется в сторону выделения абстрактных понятий. Л.С. Выготский считал, что употребление языка как средства направления внимания и указателя к образованию представлений имеет для педагогики огромное значение, поскольку с помощью слов ребенок выходит в сферу межличностного общения, где открывается простор для личностного развития.

Первоначально процессы произвольного внимания, направляемого речью взрослого, является для ребенка скорее процессами его внешнего дисциплинирования, чем саморегуляции. Постепенно, употребляя то же самое средство овладения вниманием по отношению к самому себе, ребенок переходит к самоуправлению поведением, т.е. к произвольному вниманию[2,3,5].

#### 1.4 Развитие внимания на уроках физической культуры

Видный специалист по психологии внимания Н. Ф. Добрынин писал, что мы можем и должны воспитывать наше произвольное внимание путем воспитания произвольных, или волевых, усилий. Об этом же говорил и С. Л. Рубинштейн (1999), подчеркивавший, что развитие произвольного внимания является одним из важнейших приобретений, тесно связанных с формированием у ребенка волевых качеств.

В конечном итоге в результате постоянного упражнения внимания у учащихся должна развиться внимательность как черта личности, проявляемая постоянно в разных условиях. Внимательность является предпосылкой проявления учащимися сознательной дисциплинированности.

В связи с тем, что в бездеятельном состоянии внимание ни проявляется, имеется только одно средство его развития — сама, деятельность. При этом, поскольку свойства преднамеренного внимания отражают, как уже говорилось, свойства волевого усилия, то его развитие означает и развитие внимания. Следовательно, деятельность должна быть такой, чтобы побуждать и развитию волевые проявления учащихся.

Развитие внимания происходит эффективнее, если объем и продолжительность работы, требующей внимания, увеличиваются постепенно. Играть роль также положительные отношения к работе, проявляемый учащимися интерес к учебному заданию и в целом к уроку физической культуры, сознательное отношение учащихся к выполняемым учебным заданиям.

Использование различных видов внимания на уроке физической культуры имеют свои особенности. Учитель должен использовать на уроке как преднамеренное, так и непреднамеренное внимание. Если использовать только преднамеренное внимание учащихся, то процесс обучения будет протекать с постоянным большим психическим напряжением, станет для учеников тяжелым, неинтересным трудом, лишенным радости. Но если педагог поставит своей целью сделать занятия только развлекательными, выдвинет в уроке на первый план занимательность, то есть будет стремиться активизировать, непреднамеренное внимание, то учащиеся не научатся настойчивости, будут неспособны удерживать длительное время преднамеренное внимание.

По этому поводу К. Д. Ушинский писал: «Должно делать учение занимательным для ребенка, но в то же время должно требовать от детей точного исполнения и незанимательных задач, не наклоняя слишком ни в ту, ни в другую сторону. Давая пищу пассивному вниманию и упражняя активное, которое хотя и слабо в ребенке, но может и должно развиваться и крепнуть от упражнения».

Внешнее и внутреннее внимание актуализируется при выполнении физических упражнений в зависимости от возникающих задач и, как правило, эти виды внимания чередуются. Когда упражнение только начинает осваиваться, когда ученики получают необходимую информацию от учителя, создавая; «ориентировочную основу деятельности», или когда они смотрят в зеркало, как они выполняют упражнение, у них преобладает внешнее внимание. Когда же ученики сами планируют выполнение упражнения, мысленно его повторяют или контролируют его выполнение по проприорецептивным ощущениям, то преобладает внутреннее внимание[7,14].

1.4.1. Особенности развития внимания детей среднего школьного возраста

Внимание – направленность и сосредоточенность психической деятельности на чем-либо определенном.

Возможности управления преднамеренным и непреднамеренным вниманием, а также внешним и внутренним вниманием у детей разного возраста различны.

Школьники средних классов могут удерживать преднамеренное внимание в течение 40—45 минут (при сильной мотивации к учебному материалу) и следить путем распределения и переключения внимания за 4—6 объектами сразу. Несмотря на это, у них наблюдается повышенная отвлекаемость, приводящая к нарушению дисциплины. Это вызвано многими причинами: импульсивностью их поведения, нетерпеливостью, стремлением выполнить упражнение самому и поскорее, ростом потребности в двигательной активности. Подросткам трудно сдерживать свое стремление к разнообразию, получению новых впечатлений, поэтому они отвлекаются на внешние стимулы довольно легко. Они больше ориентированы на результат деятельности, качество выполнения их не очень волнует, а однообразная работа над техникой быстро вызывает скуку и снижение интенсивности внимания [15,16].

В этом же возрасте у подростков отмечается определенная внутренняя противоречивость развития внимания. Объем внимания, его способность длительно сохранять интенсивность и переключаться с одного предмета на другой с возрастом увеличиваются и при достижении юношеского возраста находятся на весьма высокой ступени развития.

Вместе с тем внимание подростков становится более избирательным, существенно зависящим от направленности их интересов, поэтому подростки и юноши часто жалуются на свою неспособность сконцентрироваться на чем-то одном, рассеянность и хроническую скуку. Д. Хэмилтон считает, что «невоспитанность» внимания, неумение сосредотачиваться, переключаются и отвлекаются от каких-то стимулов и раздражителей является одной из главных причин плохой успеваемости и некоторых других проблем ранней юности [30].

Важное значение в организации уроков физической культуры имеет способность детей концентрировать внимание, на каком-то определенном действии, удерживать внимание при выполнении упражнения, быстро переключать внимание с одного действия на другое.

Слабо развитое внимание особенно у пятиклассников. Постоянная работа с учителем в начальных классах вырабатывает у детей жесткий стереотип внимания. Тому причиной неизменные жесты, интонации, движения и требования одного и того же учителя в течение 3-4 лет обучения. Поэтому при переходе в пятый класс детям сложно приспособиться к различным учителям, различным их требованиям (Хитайленко Н.А. 2003г.).

Также на уроках физической культуры очень важно определить, внимателен ученик в данный момент или нет. Это можно сделать двумя способами — по внешнему виду учащегося и задавая ему вопросы по ходу объяснения и показа учебного материала.

Если внешний вид ученика характеризуется застывшей позой, напряженным выражением лица, концентрированным и живым взглядом, то это может свидетельствовать о проявлении внимания к тому, что говорит и делает учитель. Если же поза ученика небрежная, расслабленная, взгляд безучастный или направленный на что-нибудь постороннее, то это чаще всего говорит о его невнимательности.

Однако по внешнему виду не всегда можно определить, на сколько ученик внимателен. Бывает, что он подвижен, ведет себя беспокойно, но, обладая быстрым переключением и хорошим распределением внимания, воспринимает все, что говорит и показывает учитель. Бывает наоборот: мимика лица свидетельствует о внимании ученика, а между тем это только маска, на самом деле он думает о посторонних делах.

Поэтому, чтобы проверить, внимателен ученик или нет, надо задать ему контрольные вопросы о том материале, который учитель излагает.

Причин невнимательности учащихся может быть несколько. Если невнимательность присуща всему классу, то причина, скорее всего в самом учителе: либо он не сумел донести до понимания учащихся трудный материал, либо сухо и монотонно его излагал, либо не обеспечил нормальные гигиенические условия в зале (спертый воздух или отсутствие проветривания, высокая или низкая температура воздуха в зале вызывают ощущение дискомфорта и быстрое утомление учащихся). Может мешать сосредоточению учеников шум, доносящийся с улицы, появление на уроке незнакомого человека.

Если невнимательны отдельные ученики, то, прежде всего надо выяснить, всегда ли им присуща невнимательность, или она ситуативна, возникла только на данном занятии. Если невнимательны одни и те же учащиеся, то это может быть связано следующими причинами: с невнимательностью как личностной характеристикой, с легкостью материала. Для отдельных учеников (например, для спортсменов, которые часто заявляют, что на уроках физкультуры им «делать нечего»); со слабой подготовленностью ученика, который считает, что ему все равно за одноклассниками не угнаться; с недостатками зрения (близорукостью) или слуха (тугоухостью), с наличием у некоторых школьников головных болей.

Кроме снижения эффективности усвоения учебного материала, которая приводит и к снижению успеваемости по физической культуре, невнимательность учащихся может привести к травматизму.

Травматизм при выполнении физических упражнений возникает чаще всего из-за нарушения правил безопасности, а также в результате ошибок, являющихся следствием слабой технической и физической подготовленности учащихся [14].

## **ГЛАВА II МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**



## 2.1. Организация исследования

В процессе изучения литературы был подобран комплекс игр для развития внимания на уроках физической культуры, который в дальнейшем был использован для проведения исследования.

Исследование проводилось в течение четырех месяцев в период с 20 ноября 2016 года по 20 марта 2017 года, на базе средней общеобразовательной школы №147.

В исследовании принимали участие ученики пятых классов, 5В - контрольная группа, 5Б – экспериментальная группа. Контрольная группа обучалась по учебному плану составленным учителем физкультуры. Экспериментальная группа занималась по учебному плану, но в занятия были включены игры на развитие внимания. В каждой группе было по 22 человека.

## 2.2. Методы исследования

В данной работе были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Контрольное тестирование;
3. Педагогический эксперимент;
5. Математико - статистическая обработка данных

*Анализ научно-методической литературы.* Подготовка дипломной работы, как и любая другая научно-исследовательская работа, немислима без изучения специальной литературы. Необходимо помнить, что исследовательская работа – это, прежде всего обобщение уже имеющейся информации. Изучалась литература по теме: физического воспитания школьников, игровой метод физического воспитания, развитие внимания у детей среднего школьного возраста.

*Контрольное тестирование* . Тестирование – целенаправленное, одинаковое для всех испытуемых обследование, проводимое в строго контролируемых условиях, позволяющее объективно измерять изучаемые характеристики педагогического процесса. От других способов обследования тестирование отличается точностью, простотой, доступностью, возможностью автоматизации [10].

**В исследование использовались два вида тестирования.**

1. Тестирование для определения уровня физической подготовки, оно состояло из трех тестов:

1) Челночный бег 3×10 м., проводился в спортивном зале, выполняется с высокого старта три отрезка по десять метров, в конце каждого отрезка касание линии обязательно, кроме последнего. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды;

2) прыжок в длину с места, выполняется двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах, делается три попытки лучшая засчитывается;

3) поднимание туловища из положения лежа в положение сидя за 30 с., исходное положение: руки за головой, пальцы сжаты в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 секунд [25].

2. Тестирование для оценки свойств внимания. Для оценки свойств внимания использовалась методика «Корректирующая проба». С помощью этой методики мы оценивали такие свойства внимания, как устойчивость, концентрация и переключаемость внимания. Детям дается задание различными способами в специальном бланке перечеркнуть буквы. В течении пяти минут необходимо выполнить следующее задание: во время первой минуты должны находить в бланке буквы В и И, перечеркивая каждую из них определенным образом; в течении второй минуты должны найти две другие буквы – С и К, зачеркивая их по-иному; на третьей минуте вновь вернуться к первому заданию; на четвертой минуте – к выполнению второго задания и так далее по очереди до конца пятой минуты. Через каждую минуту дается команда «Черта!». Это значит, что нужно быстро поставить вертикальную черту в том месте, где услышали эту команду, и продолжить работать дальше, поменяв задание указанным выше способом. Через пять минут дается завершающая команда «Стоп!». Необходимо прекратить работу и поставить две вертикальные линии в том месте, где услышали эту команду [32]. Корректирующая таблица представлена в приложении (Приложение 1). Оба испытания проводились дважды до начала эксперимента, и после проведения.

Свойства внимания рассчитывались по следующим формулам:

1. Концентрация внимания

$$K = A \times \Pi / \Pi + O,$$

где К – концентрация внимания, А – количество просмотренных знаков, П – количество правильно отмеченных знаков, О – количество ошибок в каждой минуте.

2. Устойчивость внимания

$$У = (1 - K_2 / K_5) \times 100\%,$$

где У – устойчивость внимания, К2 –концентрация внимания на второй минуте, К5 –концентрация внимания на пятой минуте.

### 3. Переключаемость внимания

$$C = O/A \times 100\%,$$

где С – переключение внимания, О – количество ошибок в каждой минуте, А – количество просмотренных знаков [26,42].

**Педагогический эксперимент.** Педагогический эксперимент – это специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тех или иных методов, средств, форм, видов, приемов и нового содержания обучения. Эксперимент всегда предполагает создание нового опыта, в котором активную роль должно играть проверяемое новообразование[10]. Мы проводили сравнительный эксперимент, в основе которого лежало сравнение двух классов - контрольного и экспериментального. В начале эксперимента результаты обеих групп по: физической подготовке, и уровню развития внимания были примерно одинаковые. Обе группы занимались в естественных условиях без нарушения учебного плана. В период исследования было проведено 28 занятий.

Игры проводились на каждом уроке, только включались по очереди, в разные части урока. Например: первый урок в основной части, второй урок - в заключительной части. Игры проводились в течение 10-15 минут.

Игры «Запрещенное движение», «Делай не то, что видишь, а что слышишь» выполнялись в заключительной части занятия; «Удочка», «Догони свою пару» и эстафеты в основной части занятия. Исследование проводится для того, чтобы узнать эффективно ли, применение комплекса подвижных игр для развития внимания.

*Методы математической статистики.* Экспериментальный материал, полученный в ходе исследования, был обработан методами математической статистики. Находилось среднее арифметическое ( $\bar{x}$ ) каждого свойства, стандартное отклонение ( $\sigma$ ), стандартная ошибка среднего арифметического ( $m$ ), определение достоверности различий выборочных средних проводилось с помощью  $t$  – критерия обучающегося.

среднее арифметическое:  $\bar{x} = 1/n \times \sum X_i$ ,

где  $n$  – количество вариантов в выборке,  $X_i$  – экспериментальные данные,  $\sum$ - сумма.

среднее квадратичное отклонение:  $s = \sqrt{S^2}$ ,

где  $S^2$  - дисперсия для выборочной совокупности.

$$\text{дисперсия для выборочной совокупности: } S^2 = \frac{1}{n-1} \left[ \sum_{i=1}^n x_i^2 - \frac{\left( \sum_{i=1}^n x_i \right)^2}{n} \right],$$

где,  $n$  - количество вариантов в выборке;  $x_i$  - среднее значение итогового интервала,  $\bar{x}$  - среднее значение выборочной совокупности.

ошибка среднего арифметического:  $m = \pm \frac{S}{\sqrt{n-1}}$ ,

где  $S$  - среднее квадратичное отклонение;  $n$  - количество вариантов в выборке.

$$\text{достоверность различий } t\text{-критерия Стьюдента: } t = \frac{|x - y|}{\sqrt{S_x^2 + S_y^2}} \cdot \sqrt{n},$$

где  $x$  и  $y$  - значения сравниваемых средних арифметических;  $S_x^2, S_y^2$  -соответствующие дисперсии выборочных совокупностей,  $n$  – количество вариант в выборке.[13].

### **ГЛАВА III РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСА ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ НА УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.**

В нашем исследовании мы составили комплекс игр для развития у детей умений концентрировать, удерживать и переключать внимание. Эти игры общеизвестны, но здесь главное их подбор и систематизация. При выборе средств, направленных на совершенствование внимания, также учитывали постепенное усложнение двигательных заданий, их новизну, изменение тех или иных ситуаций[44].

«Запрещенное движение»: учитель объявляет, какое движение делать запрещено. Например, нельзя поднимать руки вверх. Затем подает команду для выполнения различных движений, в которые периодически вклинивается запрещенное движение. Кто выполнил его за учителем, тот выбывает из игры.

«Делай то, что видишь, а не то что слышишь»: дети выполняют тоже упражнение, что и учитель, но учитель свои действия дублирует голосом, иногда сознательно сбивается, т.е. говорит одно, а делает другое. Дети должны делать то, что видят, а не то, что слышат. Кто ошибается, выбывает из игры[44].

«Удочка»: учащиеся строятся по кругу. В центре круга находится ведущий. Он держит в руках веревку на конце которой привязан мешочек с песком ведущий вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей учащиеся подпрыгивают, вверх стараясь, чтобы мешочек не задел их ноги. Тот, кого веревка или мешочек заденет, считается проигравшим и получает штрафное очко. Выигрывает получивший наименьшее число штрафных очков.

«Догони свою пару»: учащиеся встают парами на одной из сторон площадки: один впереди, другой сзади (отступив два-три шага). По сигналу преподавателя первые быстро перебегают на другую сторону площадки, вторые их ловят (каждый свою пару). При повторении учащиеся меняются ролями.

Эстафета «Кто дальше?»: учащиеся стоятся в четыре колонны. У первого находится обруч. Задача: толкнуть обруч как можно дальше вперед, пробежать за катящимся обручем, не подталкивая его повторно, остановить обруч в тот момент, когда он начнет падать, взять в руки и остаться на месте если обруч упадет и учащийся не успеет его подхватить то следует стать на то место, куда обруч упал. Выигрывает команда, которая сумела без ошибок пройти большую дистанцию.

Эстафета «Делай быстро и внимательно»: на стену вешают четыре обруча. Перед ними в конце зала выстраиваются учащиеся в колонну. У стоящих впереди каждой колонны в руках волейбольный мяч. Задача: после команды «Марш!» добежать до отмеченной линии произвести десять ударов мячом в обруч за максимально короткое время и вернуться в колонну. При не попадании в обруч бросок повторяют. Выигрывает команда, завершившая эстафету первой и допустившая наименьшее количество ошибок.

Эстафета «Полоса препятствий»: устанавливается полоса: гимнастический козел, через 4 метра – гимнастическая скамейка рейкой вверх, через 4 метра – два мата в длину. Преподаватель с двумя флажками и свистком находится около полосы. Условия эстафеты: добежать до козла и перепрыгнуть его вдоль, если дан свисток или поперек, если поднят флажок; пролезть под козлом вдоль, если дан свисток, поперек – если поднят флажок; прыгнуть через скамейку; выполнить два кувырка, если даны два свистка или подняты два флажка, или один кувырок если подан один какой-нибудь сигнал [37].

## ГЛАВА IV РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

По окончании эксперимента были получены данные тестирования общефизической подготовленности и свойств внимания.

Таблица 1

Показатели устойчивости внимания школьников до и после эксперимента



Устойчивость внимания	до	после	%
	эксперимента	эксперимента	
	$X \pm m$	$X \pm m$	
Контрольная группа	$20,6 \pm 0,63$	$20,7 \pm 0,65$	0,5
Экспериментальная группа	$20,6 \pm 0,79$	$21,2 \pm 0,40$	2,9



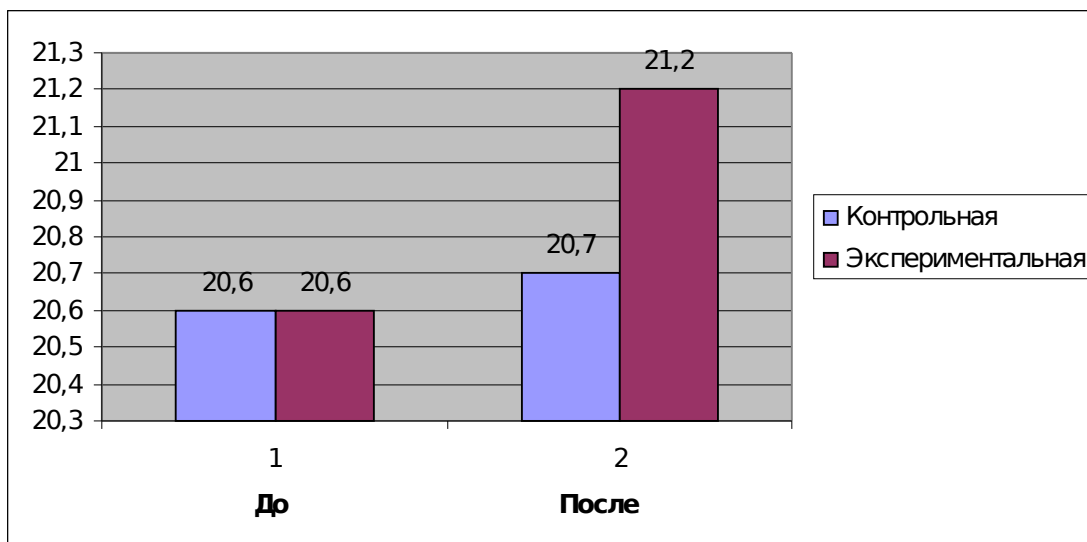


Рис. 1 показатели устойчивости внимания школьников.

В показателях устойчивости внимания мы видим, что в начале эксперимента обе опытные группы находились на одном уровне развития устойчивости внимания. По окончании эксперимента произошли изменения, показателей контрольной группы возросли на 0,5%, экспериментальной - 2,9%.

Таблица 2

Показатели концентрации внимания школьников до и после эксперимента

Концентрация внимания	до	после	%
	эксперимента	эксперимента	
	$X \pm m$	$X \pm m$	
Контрольная группа	708,8 ± 12,31	709,8 ± 12,34	0,1
Экспериментальная группа	699,6 ± 13,06	714,5 ± 13,02	2,1

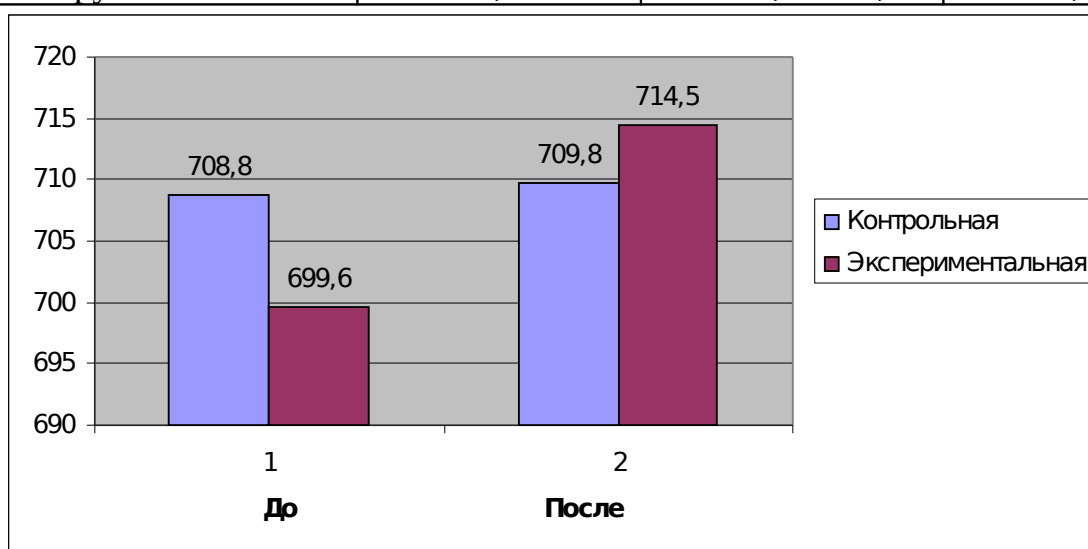


Рис. 2 показатели концентрации внимания школьников.

Анализ полученных данных показатели контрольной группы превышали показатели экспериментальной на 9,3 балла. После эксперимента произошли изменения, прирост показателей контрольной группы составил 0,1%, экспериментальной – 2,1%.

Таблица 3

Показатели переключаемости внимания школьников до и после эксперимента

Переключаемость внимания	до	после	%
	эксперимента	эксперимента	
	$X \pm m$	$X \pm m$	
Контрольная группа	$1,5 \pm 0,15$	$1,6 \pm 0,17$	0

Экспериментальная группа	$1,5 \pm 0,16$	$1,8 \pm 0,15$	2
-----------------------------	----------------	----------------	---

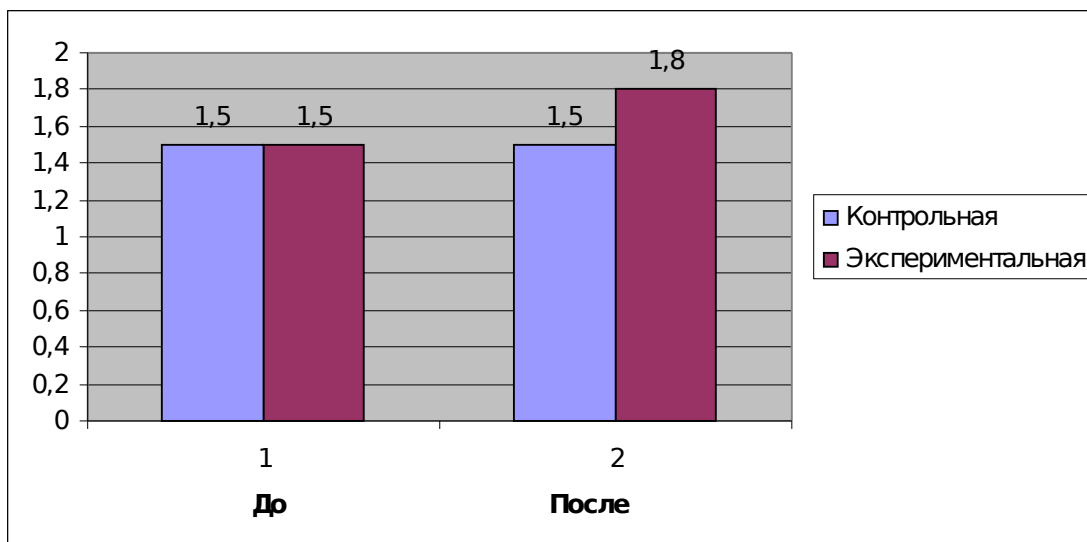


Рис. 3 показатели переключаемости внимания школьников.

В показателях переключаемости внимания мы видим, что в начале эксперимента обе опытные группы находились на одном уровне развития переключаемости внимания. По окончании эксперимента произошли изменения только в экспериментальной группе, где прирост составил – 2%.

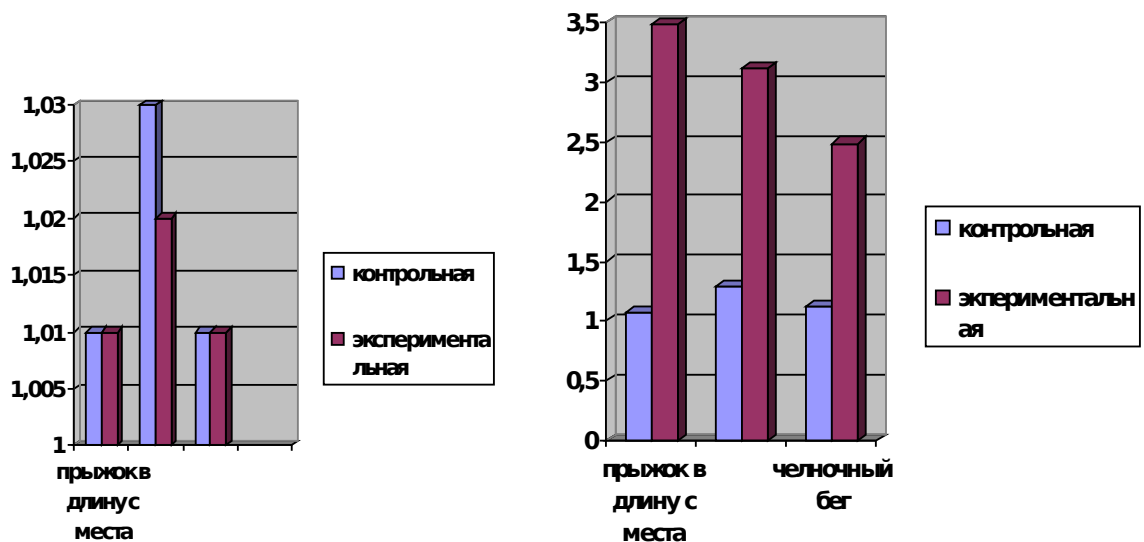
Таблица 4

Результаты тестов по общефизической подготовке детей среднего школьного возраста



Тесты		До эксперимента	После эксперимента	%
Прыжок в длину с места	Контрольная группа	141 ± 2,91	147 ± 3,50	1,07
	Экспериментальная группа	151 ± 4,60	153 ± 5,56	3,49
Поднимание туловищ а из положен ия лежа	Контрольная группа	25 ± 1,05	26 ± 1,34	1,29
	Экспериментальная группа	26 ± 0,92	29 ± 1,11	3,12
Челночный бег	Контрольная группа	8,4 ± 0,12	8,5 ± 0,13	1,12

	Экспериментальная группа	$8,5 \pm 0,13$	$9,8 \pm 0,16$	2,49
--	-----------------------------	----------------	----------------	------



До эксперимента

после эксперимента

По данные таблицы мы видим, что уровень физической подготовленности в экспериментальной группе значительно увеличился. Исходя из этого, можем сделать заключение.

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. В ходе анализа литературных источников мы выявили, что процесс развития внимания на уроках физической культуры у детей среднего школьного возраста происходит эффективнее, если объем и продолжительность работы, требующей внимания, увеличиваются постепенно. Играют роль также, положительное отношение к работе, проявляемый учащимися интерес к учебному заданию и в целом к уроку физической культуры, сознательное отношение учащихся к выполняемым учебным заданиям. В конечном итоге в результате постоянного упражнения внимания у учащихся должна развиться внимательность как черта личности, проявляемая постоянно в разных условиях. Внимательность является предпосылкой проявления учащимися сознательной дисциплинированности.

2. Определив уровень развития внимания у обучающихся среднего школьного возраста мы выявили, что все показатели на начальном этапе у групп примерно на одном уровне.

3. Проведенный эксперимент показал, что показатели устойчивости внимания возросли в контрольной группе 0,5%, в экспериментальной на 2,9%. Показатели концентрации внимания возросли в контрольной группе на 0,1%, в экспериментальной на 2,1%. Показатели переключаемости внимания возросли в экспериментальной группе на 2%, так же значительно выросли показатели по общефизической подготовке. Из этого мы можем сделать вывод, что применение разработанного комплекса подвижных игр для развития внимания привело к увеличению показателей внимания. Предложенная нами гипотеза подтвердилась.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Выгодский Л.С. Собрание сочинений: В 6-ти т. Т.2: Вопросы общей психологии / Гл. ред. А.В. Запорожец. – М.: Педагогика, 1982.
2. Выготский Л.С. Развитие высших форм внимания, 1929г. (труды Академии коммунистического воспитания им. Н.К. Крупской).
3. Выготский Л.С. Развитие высших форм внимания в детском возрасте // Хрестоматия по вниманию. – М., 1976. 4. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. – 2-е изд. – Л.: Издательство ленинградского университета. 1988. – 560с.
4. Гальперин П.Я. К проблеме внимания / Хрестоматия по вниманию. – М., 1976.
5. Гальперин П.Я., Кабыльницкая С.Л. Экспериментальное формирование внимания. М., 1974.
6. Гальперин П.Я. Введение в психологию: Учебное пособие для вузов. – 2-е изд. – М.: « Книжный дом «Университет», 2000. – 336с.
7. Гогонов Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002 г.
8. Григорович Л.А. Педагогика и психология: Учебное пособие для студентов вузов / Л.А. Григорович, Т.Д. Марцинковская. – м.: Гардарики, 2001. – 475с.
9. Данилова Н.Н. Психофизиология: Учебник для вузов / Н.Н. Данилова. – М.: Аспект Пресс, 2004. – 368с.
10. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 264с.

11. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 160с.
12. Залетаев И.П., Шеянов В.П., Загорский Б.И. и др. Физическая культура. – М.: Выс. шк., 1984 г.
13. Иванов В.С. Основы математической статистики: Учебное пособие для ин-тов физ. культ. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 176с.
14. Ильин Е.П. психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физического воспитания: 2-е изд-испр. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000 г.
15. Ковалев А. Г., Мясищев В. Н. Психологические особенности человека. Т. 1. Л., 1957-1960. – 264 с.
16. Кон И. С. Психология юношеского возраста: Пробл. Формирования личности. [Учеб. Пособие для пед. ин-тов]. – М., 1976. – 175 с.
17. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М., 1977. – 304 с.
18. Леонтьев А.Н. и современная психология. Сб. М., 1983.
19. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. –М.: Наука, 1984. –446 с.
20. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М., 1998.
21. Маклков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2005. – 583с.
22. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры.
23. Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории. – М.: «Просвещение», 1991г.
24. Мухина В.С. Возрастная психология: Учебник для студентов ВУЗов. – М.: Издательский центр «Академия», 1997. – 432 с.
25. Настольная книга учителя физической культуры /Под ред. Л.Б. Кофмана. –М., 1998.

26. Немов Р.С. Практическая психология: Познание себя: влияние на людей: пособие для уч-ся: - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – 320с.
27. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. для техникумов физ.культ. / Под ред. А.А. Гужаловского. -М., 1986.
28. О связи свойств внимания и успеваемости у учащихся вторых классов / Т.М. Марютина, Т.А. Мешкова, Н.В. Гаврин // Вопросы психологии. – 1988. - №3.
29. Педагогика. Новый курс: учебник для студентов вузов, обучающихся по пед. специальностям: в 2 книгах / И.П. Подласый. – м.: Владос. - / уч-к для ВУЗов.
30. Психология человека от рождения до смерти. Полный курс психологии развития. Под редакцией члена-корреспондента РАО А.А.Реана – СПб.: «Прайм - ЕВРОЗНАК», 2005. – 416с
31. Психология внимания / Под редакцией Ю.Б. Гиппенрейтер и В.Я. Романова – М.: ЧеРо, 2001. – 858с. – (Серия: Хрестоматия по психологии).
32. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. Пособие: В 2 кн. – М.: Изд-во ВЛАДОС ПРЕСС, 2002. – Кн.1: Система работы психолога с детьми разного возраста. – 384с.
33. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. Пособие: В 2 кн. – М.: Изд-во ВЛАДОС ПРЕСС, 2002. – Кн.2: работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения. – 480с.
34. Рибо Т. Психология внимания. СПб.,1882.
35. Рубинштейн С.П. Основы общей психологии. - СПб Питер., 1999.
36. Рубинский С.Л. Принципы и пути развития психологии. -М., 1959.
37. Сирис П.З., Кабачков В.А. Профессионально – производственная направленность физического воспитания школьников: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение, 1988. – 160с.
38. Сергеев К.К. Общая психология как точная наука. Херсон. –1995.
39. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для пединститутов / Под ред. Б.А. Ашмарина. – М., 1997.

40. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культуры. Под общей ред. Л.Пю Матвеева и А.Д. Новикова. Изд. 2-е. М., «Физ. культура и спорт», 1976г.
41. Узнадзе Д.Н. Установка у человека / Хрестоматия по вниманию. – М.,1976.
42. Ускова Г.А. Психолого–педагогическая диагностика младших школьников. – М.: Академический Проект, 2004. – 144с.
43. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя / Под ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона. – М., 1997.
44. Хитайленко Н.А. Для развития внимания // Физическая культура в школе. – 2003. - № 7. – с. 37.
45. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студентов высш.учеб. заведений. – М.: Издат. центр «Академия», 2000г.
46. Хрестоматия по возрастной педагогической психологии. Работы советских психологов периода 1946 – 1980 гг. / Под.ред. И.И. Ильясова, В.Я. Ляудис. – М.: Изд-во Моск. Ун-та, 1981. – 304с.
47. Хрестоматия по педагогической психологии. Учебное пособие для студентов: сост. и вступ. очерки А. Красилю и А. Новгородцевой. – М.: Международная педагогическая академия, 1995. – 416с.
48. Хрестоматия по вниманию под ред. Леонтьева А.Н., Пузыря А.А., Романова В.Я. М., 1976.
49. Шаповаленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология). М.: Гардарики, 2004 – 349с.



## Приложение 1

### Бланк к методике «Корректирующая проба»

с х а в с х е в и х н а и с х н в х в к с н а и с е х в х е н а и с н  
в н х и в с н а в с а в с н а е к е а х в к е с в с н а и с а и с н а  
н х и с х в х е к в х и в х е и с н е и н а и е н к х к и к х е к в к  
х а к х н с к а и с в е к в х н а и с н х е к х и с н а к с к в х к в  
и с н а и к а е х к и с н а и к х е х е и с н а х к е к х в и с н а и  
с н а и с в н к х в а и с н а х е к е х с н а к с в е е в е а и с н а  
к х к е к н в и с н к х в е х с н а и с к е с и к н а е с н к х к в и  
а и с н а е х к в е н в х к е а и с н к а и к н в е в н к в х а в е и  
к а х в е и в н а х и е н а и к в и е а к е и в а к с в е и к с н а в  
н к е с н к с в х м е с в х к н в в с к в е в к н и е с а в и е х е в  
х е и в к а и с н а с н а и с х а к в н н а к с х а и е н а с н а и с  
е в х к х с н е и с н а и с н к в к х в е к е в к в н а и с н а и с н  
а в с н а х к а с е с н а и с е с х к в а и с н а с а в к х с н е и с  
в и к в е н а и е н е к х а в и х н в и х к х е х н в и с н в с е а х  
н к е х в и в н а е и с н в и а е в а е н х в х в и с н а е и е к а и  
к е и с н е с а е и х в к е в е и с н а е а и с н к в е х и к х н к е  
е а к а е к х е в с к х е к х н а и с н к в е в е с н а и с е к х е к  
и с н е и с н в и е х к в х е и в н а к и с х а и е в к е в к и е х е  
в х в к с и с н а и а и е н а к с х к и в х н и к и с н а и в е с н а  
с н а и к в е х к в к е с в к с н х и а с н а к с х к х в х е а е с к  
и с н а и е х к е х к е и х н в х а к е и с н а и к х в с х н в и е х  
с н а и с а к в с н х а е с х а и с н а е н к и с х к е х в х в с к н  
е к х е к н а и в к в к х е х и с н а и х к а х е н а и е н и к в к е  
е х в к в и е х а и е х е к в с н е и е с в н е в и с н а е а х н х к  
и с н а и е и н е в и с н а и в е в х с и с в а и е в х е и х с к е и

кевхваеснаскисхеаеехквехеаиснасваис  
хвекхскисекаекснаииехсехснаиснвекх  
авенахиакхвейвеаиквавихнахксвхехивх  
внсиеахснанаеснвкснхаевикаикнкнавсн  
сиаесвкхекснаксхвхквснхксвехкаснаис  
наиснхавкевхкиеиснаинхаснехксхевкхе  
хевхенвихнквхекнаиснхаивенаихнхквхе  
вкевхаиснахквнваиенсхвкхеаиснавхсвк  
киснкекнсвиасваехсхваиснаекхекаивна  
аенкаисхаиснхисвквсекхвекиснаиснаис  
искаиквккнвхсквнаиениснаихавкнвехва  
евхевнаискаианакхквкевеквнхискаиснв  
наиснхсхвкиснаиеехекхнаиснвехвейснхв