

А.Ю. Дудкина,  
А.П. Стрижак

## Внимание как критерий технико-тактических игровых действий волейболисток

В статье приводятся результаты исследования по экспериментальной разработке методики развития внимания у волейболисток на базе контрольной и экспериментальной групп. Изучение технико-тактических игровых действий волейболисток во взаимосвязи с уровнем концентрации внимания расширило представление о критериях спортивного мастерства в волейболе и позволило экспериментально проверить их значимость в подготовке студенческой команды.

*Ключевые слова:* внимание; волейболистки; технико-тактические действия; тренировочный процесс; коэффициент.

Современные технологии спорта высших достижений ориентированы на максимальную реализацию потенциальных возможностей спортсмена. Все возрастающая конкуренция в борьбе за победу, призовые места и вознаграждения стимулируют процесс совершенствования спортивного мастерства. Сферой исследовательских интересов выступает не только тренировочный процесс, но и система спортивной подготовки в целом, ее составляющие аспекты.

Современная подготовка высококвалифицированных волейболисток сопряжена с большими объемами тренировочной и соревновательной деятельности, с физическими, умственными и эмоциональными нагрузками.

Изменения в правилах волейбола, произошедшие в конце прошедшего столетия, оказали существенное влияние на систему подготовки высококвалифицированных волейболисток (А.В. Беляев, Х. Веласко, Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов, О.Э. Сердюков, Ю.А. Шестаков и др.). Интенсификация игры и увеличение объема индивидуальных и командных технико-тактических игровых действий активизировало поиск и внедрение новых приемов, режимов тренировочной нагрузки, критериев уровня подготовленности, эффективности и надежности спортивного мастерства.

В нашем исследовании акцент был сделан на изучении тренировочной и соревновательной деятельности волейболисток студенческих команд, на выявление критериев, определяющих эффективность технико-тактических игровых действий. Предполагалось, что изучение технико-тактических игровых действий волейболисток во взаимосвязи с уровнем концентрации внимания позволит

расширить представление о критериях спортивного мастерства в волейболе и экспериментально проверить их значимость в подготовке студенческой команды.

Внимание представляет собой психологическое действие и является одним из моментов ориентировочно-исследовательской деятельности, направленной на содержание мысли, образа, другого феномена, имеющегося в психике человека на данный момент [4: с. 158].

Все конкретные акты внимания — произвольного и непроизвольного — являются результатом формирования новых умственных действий [2: с. 108; 1: с. 187].

Фактор внимания рассматривается как процесс сосредоточенности и направленности сознания на какое-либо явление, предмет, действие [6: с. 44–56]. Свойство внимания — обеспечивать создание оптимальных условий для протекания психических процессов [3: с. 480].

Технико-тактические действия волейболистов характеризуются высокой экстремальностью, мобилизацией всех систем, участвующих в обеспечении двигательной деятельности [5: с. 304]. В течение пяти партий волейболист высокого уровня спортивного мастерства выполняют большой объем технических действий (подач, приемов, передач, нападающих ударов, блоков, прыжков). Отдельные действия длятся мгновения, секунды. Психологически напряженные двигательные акты требуют быстроты принятия решения, высокого уровня концентрации внимания, скорости реакции, наличия волевых качеств [8: с. 12–17; 10: с. 212–295; 7: с. 30–33].

В нашем исследовании была сделана попытка экспериментально разработать методику развития внимания у волейболисток на базе контрольной и экспериментальной групп. В тренировочном процессе экспериментальной группы, в отличие от контрольной, использовалась разработанная нами методика, ориентированная на развитие способностей к высокой концентрации внимания в течение всей игры. Экспериментальный комплекс упражнений состоял из блока упражнений на развитие внимания технико-тактическими игровыми действиями в специально подобранных играх: «Сумей передать и подать мяч своему игроку», «Попади в квадрат», «Только снизу», «Точно водящему», «Свеча», «Эстафета парами», «Блуждающий мяч», «Передачи волейболистов», «Эстафета у стены», «Передачи в движении по кругу», «Мяч капитану», «Отбей мяч», «Переправа под обстрелом», «Вверх-вниз», «По наземной мишени» и др.

### **Результаты оценки эффективности экспериментальной методики**

Перед началом эксперимента было проведено тестирование игроков команд. Полученные результаты не имели статистически значимых различий (табл. 1).

Таблица 1

**Результаты тестирования внимания игроков в начале эксперимента**

<b>Исследуемые показатели</b>	<b>Контрольная группа</b>	<b>Экспериментальная группа</b>	<b>Уровень значимости различий (<i>P</i>)</b>
Степень вработываемости	1,26 ± 0,29	1,15 ± 0,18	> 0,05
Концентрация внимания	1,28 ± 0,17	1,27 ± 0,15	> 0,05
Объем внимания	143 ± 14,39	136 ± 12,34	> 0,05
Устойчивость внимания	1,12 ± 0,40	1,17 ± 0,11	> 0,05
Скорость переключения внимания	1,23 ± 0,37	1,29 ± 0,42	> 0,05

Аналогичное контрольное тестирование было проведено в конце педагогического эксперимента (табл. 2).

Таблица 2

**Результаты тестирования внимания игроков команд в конце эксперимента**

<b>Исследуемые показатели</b>	<b>Контрольная группа</b>	<b>Экспериментальная группа</b>	<b>Уровень значимости различий (<i>P</i>)</b>
Степень вработываемости	1,23 ± 0,22	0,91 ± 0,07	> 0,05
Концентрация внимания	1,22 ± 0,19	0,93 ± 0,11	> 0,05
Объем внимания	148 ± 15,29	165 ± 9,23	< 0,05
Устойчивость внимания	1,16 ± 0,35	1,65 ± 0,05	< 0,05
Скорость переключения внимания	1,24 ± 0,28	1,71 ± 0,14	< 0,05

Полученные результаты контрольных тестирований свидетельствуют о существенно более выраженной динамике оценочных показателей у волейболисток экспериментальной группы (табл. 2, рис. 1), что подтвердило нашу гипотезу о целесообразности включения в тренировочный процесс специальных упражнений, стимулирующих деятельность игроков на уровне интеллекта.

Второй этап нашего исследования был посвящен оценке степени реализации достигнутого в тренировочном процессе уровня концентрации внимания в технико-тактических действиях (ТТД) волейболисток в условиях соревнований. Игровые действия волейболисток фиксировались в зависимости от координационной сложности. К первому режиму координационной сложности (1-й РКС)

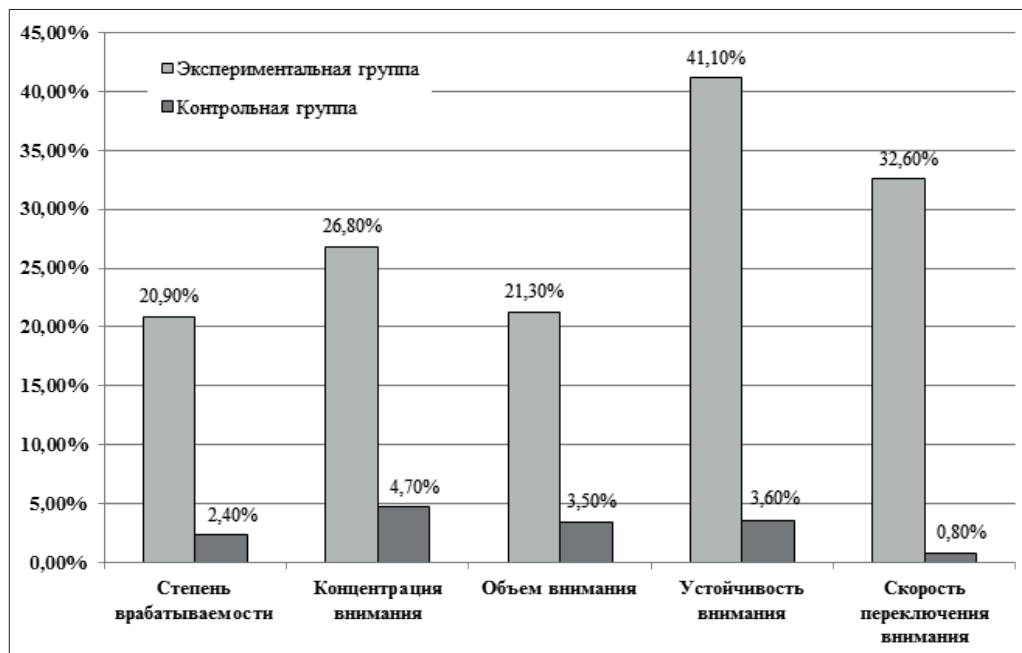


Рис. 1. Динамика результатов контрольной и экспериментальной групп

относились ТТД, которые выполнялись без изменения места положения на площадке или с «комфортной» скоростью перемещения. Ко второму режиму координационной сложности (2-й РКС) были отнесены ТТД, совершавшиеся в движении с ограничением в пространстве и времени. ТТД, выполнявшиеся в условиях активного противодействия со стороны соперника, были отнесены к третьему режиму координационной сложности (3-й РКС).

При обработке полученных данных были использованы методические подходы В.М. Костюк [9]. Оценочными критериями являлись интенсивность, мобильность, эффективность игровой деятельности, интегральная оценка (см. рис. 2–4).

Коэффициент интенсивности ( $KI$ ):

$$KI = \frac{\sum \text{ТТД}}{6t},$$

где  $\sum \text{ТТД}$  — сумма технико-тактических действий, выполненных игроком за партию,  $t$  — сыгранное игроком время в партии, 6 — постоянный коэффициент.

Коэффициент мобильности ( $KM$ ):

$$KM = \frac{\sum \text{ТТД} - \sum \text{ТТД}_{1\text{-й РКС}}}{t} \times 1,5,$$

где  $\sum \text{ТТД}_{1\text{-й РКС}}$  — сумма технико-тактических действий, выполненных в первом режиме координационной сложности; 1,5 — постоянный коэффициент.

Коэффициент эффективности ( $KЭ$ ):

$$KЭ = \frac{\sum TТД_B}{\sum TТД},$$

где  $\sum TТД_B$  — сумма удачно выполненных технико-тактических действий;  
 $t$  — сыгранное игроком время в партии.

Интегральная оценка ( $IO$ ) соревновательной деятельности игрока определялась по формуле:

$$IO = KI + KM + KЭ.$$

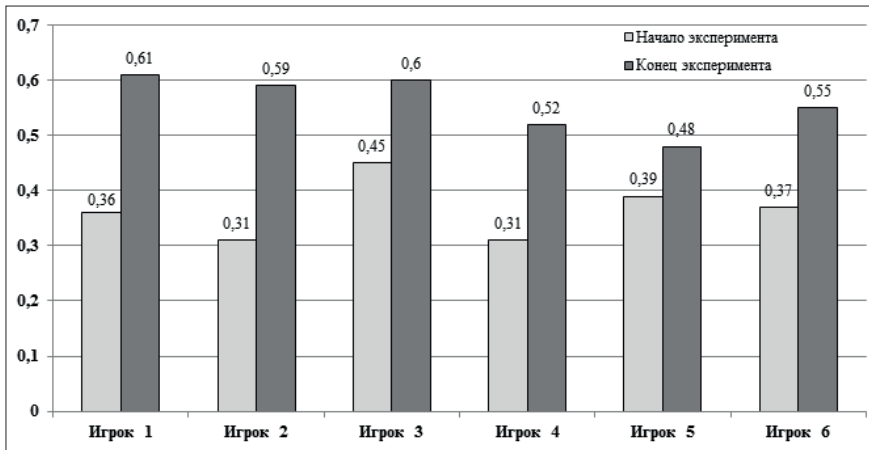


Рис. 2. Значение коэффициента интенсивности в начале и в конце эксперимента

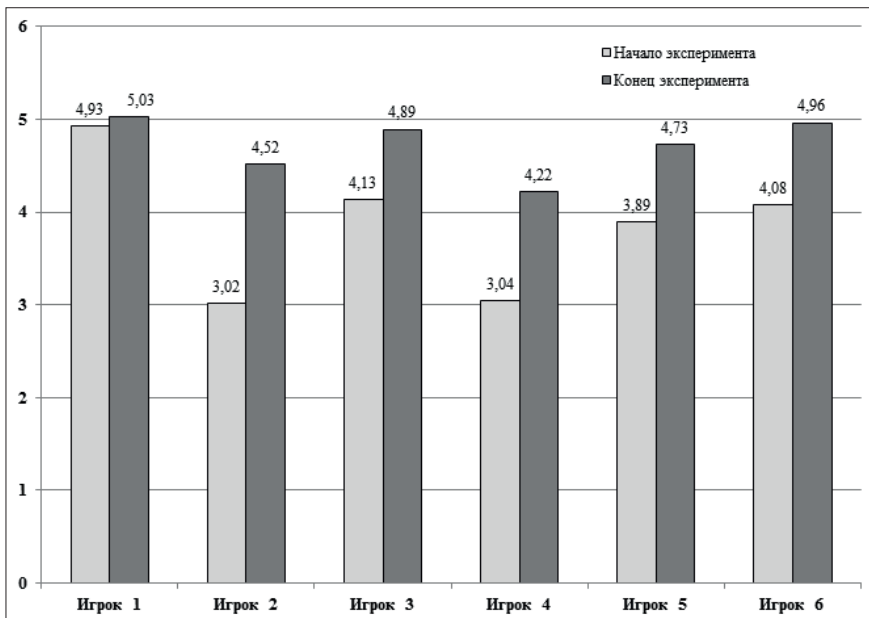


Рис. 3. Значение интегральной оценки в начале и в конце эксперимента

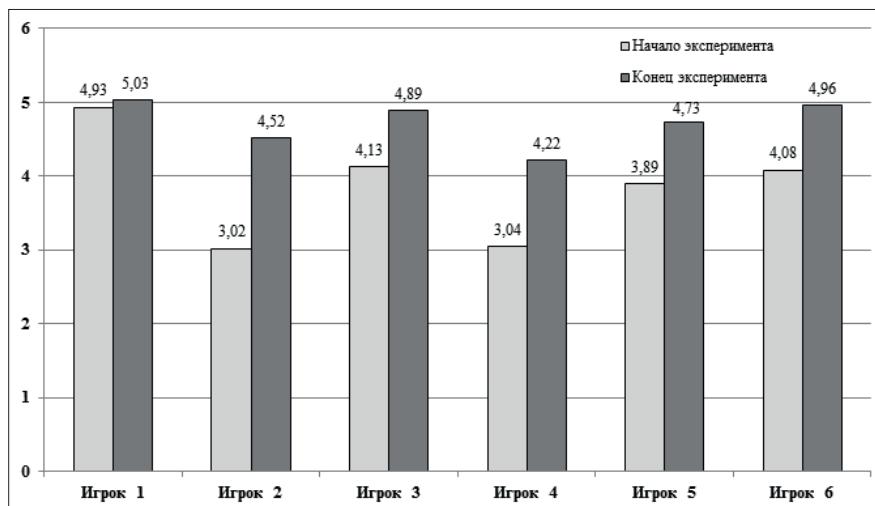


Рис. 4. Значение коэффициента эффективности в начале и в конце эксперимента

Результаты эксперимента дают основание говорить о том, что высокий уровень концентрации внимания волейболисток в ходе продолжительной игры является важным критерием эффективности технико-тактических игровых действий.

Целенаправленные тренировки на развитие внимание оказывают существенное воздействие на качество тренировочного процесса и эффективность соревновательной деятельности.

### Литература

1. Волейбол: Книга тренера / под ред. Ю.Н. Клещева. Ташкент, 2005. 187 с.
2. *Выготский Л.С.* Психология. М.: ЭКСМО-Пресс, 2010. 108 с.
3. *Гальперин П.Я.* Психология как объективная наука: избр. психол. тр. / под ред. А.И. Подольского. М., Воронеж: МОДЭК, 1998. 480 с.
4. *Гоноблин Ф.Н.* Внимание и его воспитание. М.: Педагогика, 2012. 158 с.
5. *Губа В.П.* Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в видах спорта: монография. М.: Советский спорт, 2008. 304 с.
6. *Железняк Ю.Д., Куньянский В.А., Чачин А.В.* Волейбол: методическое пособие по обучению игре. М.: Терра-спорт, 2005. 236 с.
7. *Железняк Ю.Д., Шипулин Г.Я., Сердюков О.Э.* Тенденции развития классического волейбола на современном этапе // Теория и практика физической культуры. 2004. № 4. С. 30–33.
8. *Кобцев С.Н.* О технологии обучения волейболу // Физическая культура в школе. 2001. № 4. С. 12–17.
9. *Костюк В.М.* Интегральная оценка технико-тактической деятельности высококвалифицированных игроков в хоккее на траве // Наука в олимпийском спорте. 2008. № 1. С. 32–40.
10. Психология внимания / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романовой. М.: ЧеРо, 2001. 858 с. (Серия: Хрестоматия психологии.)

*Literatura*

1. Volejbol: Kniga trenera / pod red. Yu.N. Kleshheva. Tashkent, 2005. 187 s.
2. *Vy'gotskij L.S.* Psixologiya. M.: E'KSMO-Press, 2010. 108 s.
3. *Gal'perin P.Ya.* Psixologiya kak ob'ektivnaya nauka: izbr. psixol. tr. / pod red. A.I. Podol'skogo. M., Voronezh: MODEK, 1998. 480 s.
4. *Gonobolin F.N.* Vnimanie i ego vospitanie. M.: Pedagogika, 2012. 158 s.
5. *Guba V.P.* Teoriya i praktika sportivnogo otbora i rannej orientacii v vidax sporta: monografiya. M.: Sovetskij sport, 2008. 304 s.
6. *Zheleznyak Yu.D., Kunyanskij V.A., Chachin A.V.* Volejbol: metodicheskoe posobie po obucheniyu igre. M.: Terra-sport, 2005. 236 s.
7. *Zheleznyak Yu.D., Shipulin G.YA., Serdyukov O.E.* Tendencii razvitiya klassicheskogo volejbola na sovremennom e'tape // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury'. 2004. № 4. S. 30–33.
8. *Kobcev S.N.* O texnologii obucheniya volejbolu // Fizicheskaya kul'tura v shkole. 2001. № 4. S. 12–17.
9. *Kostyuk V.M.* Integral'naya ocenka texniko-takticheskoy deyatel'nosti vy'sokokvalificirovanny'x igrokov v xokkee na trave // Nauka v olimpijskom sporte. 2008. № 1. S. 32–40.
10. Psixologiya vnimaniya / pod red. Yu.B. Gippenrejter, V.Ya. Romanovoj. M.: CheRo, 2001. 858 s. (Seriya: Xrestomatiya psixologii.)

*A.Yu. Dudkina,  
A.P. Strizhak*

**Attention as a Criterion of Technical and Tactical Game Actions  
of Female Volleyball Players**

The article presents the results of a study on the experimental development of techniques for developing attention in female volleyball players based on the control and experimental groups. The study of technical and tactical game actions of female volleyball players in connection with the level of concentration of attention broadened the idea of the criteria for sports skills in volleyball and allowed to experimentally test their significance in the preparation of the student team.

*Keywords:* attention; female volleyball players; technical and tactical actions; training process; coefficient.