

Таким образом, авторская программа формирования физической культуры личности студентов младших курсов, апробированная на базе КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, продемонстрировала достоверную эффективность.

ВЫВОДЫ

1. Физическая культура личности студента реализуется в способности к саморазвитию, проявлении творческого потенциала, физкультурно-спортивном совершенствовании, становлении здорового образа жизни.
2. Студентов привлекает возможность заниматься физической активностью, испытывая положительные эмоции. При этом они предлагают внести изменения в программу физической подготовки для ее улучшения и персонализации.
3. Разработана авторская программа для студентов вузов нефизкультурного профиля, доказавшая эффективность.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Пономарёв Г. Н. Физическая культура и спорт в системе образования. Инновации и перспективы развития. Санкт-Петербург : С.-Петерб. гос. ун-т, 2020. 316 с.
2. Александров С. Г., Белинский Д. В. История, теория и методика физической культуры и отдельных видов спорта : практикум для студентов. Краснодар : Краснодарский кооперативный институт, 2018. 116 с.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для вузов. 4-е изд. Москва : Спорт, 2021. 520 с.
4. Змеева Е. П. О влиянии "социальных сетей" на развитие физической культуры личности студенческой молодежи // Современные тенденции в развитии технологий : сборник научных трудов VI Международной научно-практической конференции. Краснодар : КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2022. С. 160–174.
5. Smith A. (2019) Formation of students' physical culture: theoretical approaches and practical implications.

REFERENCES

1. Ponomarev G. N. (2020), Physical culture and sport in the education system, Innovations and development prospects, St. Petersburg State University, St. Petersburg.
2. Alexandrov S. G., Belinsky D. V. (2018), History, theory and methodology of physical culture and individual sports, A workshop for students, Krasnodar Cooperative Institute, Krasnodar.
3. Matveev L. P. (2021), Theory and methodology of physical culture (introduction to the theory of physical culture; general theory and methodology of physical education), Sport, Moscow.
4. Zmeeva E. P. (2022), "On the influence of "social networks" on the development of physical culture of the personality of students", Modern trends in the development technologies, Collection of scientific papers of the VI International Scientific and Practical Conference. Plekhanov Russian University of Economics, Krasnodar, pp. 160–174.
5. Smith A. (2019), Formation of students' physical culture: theoretical approaches and practical implications.

Информация об авторе: spartak-2010@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-4068-9987>

Поступила в редакцию 20.12.2023.

Принята к публикации 29.12.2023.

УДК 796.015

РАЗВИТИЕ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ СРЕДСТВАМИ НЕЙРОДИНАМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ У ЮНЫХ ШАХМАТИСТОВ 7-9 ЛЕТ

Александрова Вероника Анатольевна, канд. пед. наук, доц., nikiri@mail.ru
Скотникова Анна Вячеславовна, канд. пед. наук, доц., SkotnikovaAV@mgpu.ru
Быковская Дарья Федоровна, bykovskayadf@mgpu.ru
Серикова Юлия Николаевна, serikovayun@mgpu.ru
Московский городской педагогический университет, Москва, Россия

Аннотация. Занятия шахматами оказывают свое позитивное воздействие на интеллектуальное развитие ребенка, затрагивая такие важные функции, как мышление, память, внимание – всё, что оказывает в дальнейшем положительный эффект на обучение детей. Это не только игра, но и средство, позволяющее оказывать воздействие на развитие логики, самоанализа, способности найти выход из любой сложившейся ситуации, быстро реагировать на изменение обстоятельств. Однако, длительные тренировки и соревновательная деятельность приводят к состоянию умственного утомления, которое негативно сказывается не только на психоэмоциональном уровне ребенка, но и на его физическом развитии. Особенно это прослеживается в период соревновательной деятельности, где утомление прослеживается в допуске ошибок, в отсутствии концентрации внимания, логики построения ходов, что может привести к поражению. К сожалению, чаще всего данные ошибки относят к недостаткам технико-тактической подготовки, не связывая с недостаточной или отсутствием психологической подготовки юных спортсменов. В статье представлена методика переключения внимания ребенка, предложенная для включения ее в тренировочный и соревновательный процесс, которая будет способствовать не только его эффективности в период соревновательной деятельности, но и не допускать психоэмоционального утомления.

Ключевые слова: нейродинамическая гимнастика, средства развития внимания, шахматный спорт, детский спорт.

DEVELOPMENT OF CONCENTRATION OF ATTENTION BY MEANS OF NEU- RODYNAMIC GYMNASTICS IN YOUNG CHESS PLAYERS 7-9 YEARS OLD

Aleksandrova Veronika, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Scotnikova Anna, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Bykovskaya Daria

Serikova Iulia

Moscow City Pedagogical University, Moscow, Russia

Abstract. Chess lessons have a positive effect on the intellectual development of a child, affecting such important functions as thinking, memory, attention - everything that has a further positive effect on children's learning. This is not only a game, but also a tool that allows you to influence the development of logic, self-analysis, the ability to find a way out of any situation, and quickly respond to changing circumstances. However, prolonged training and competitive activities lead to a state of mental fatigue, which negatively affects not only the psycho-emotional level of the child, but also his physical development. This is especially true during the period of competitive activity, where fatigue can be traced to making mistakes, lack of concentration, logic of building moves, which can lead to defeat. Unfortunately, most often these errors are attributed to the shortcomings of technical and tactical training, without associating them with insufficient or lack of psychological training of young athletes. The article presents a method of switching the attention of a child, proposed to include it in the training and competitive process, which will contribute not only to its effectiveness during competitive activity, but also to prevent psychoemotional fatigue.

Keywords: Neurodynamic gymnastics, means of attention development, chess sport, children's sport.

ВВЕДЕНИЕ. В современном мире игра в шахматы остается одним из самых популярных и массовых видов спорта. Сейчас выявляется стойкая тенденция вхождения в спортивный мир шахмат в очень юном возрасте, однако участие в шахматном турнире характеризуется эмоциональным и умственным напряжением, наличием стрессовых ситуаций у участников. Особенно сильно это проявляется среди детей-шахматистов 7-9 лет, которым больше всего нужен отдых между турами для восстановления концентрации внимания, т.к. именно недостаточная концентрация внимания юных шахматистов

приводит к ошибкам. В нашем исследовании мы будем заниматься разработкой и апробированием средства, позволяющего юным шахматистам концентрировать внимание.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – экспериментально обосновать использование комплекса повышения концентрации произвольного и динамического внимания у юных шахматистов в процессе спортивных соревнований.

Задачи:

1. Разработать и апробировать комплекс упражнений нейродинамической гимнастики, способствующих развитию концентрации внимания у детей, обучающихся шахматам на этапе начальной подготовки.

2. Оценить влияние упражнений нейродинамической гимнастики на развитие концентрации внимания у детей в процессе обучения шахматам на этапе начальной подготовки.

В нейрогимнастическом комплексе есть упражнения подвижные и более спокойные, которые могут выполняться сидя. Разработанный нами комплекс состоял из мануального и психомоторного блоков. Мануальный блок состоял из 7 упражнений, включающих движения пальцев и кистей рук. Психомоторный блок был направлен на укрепление функциональной взаимосвязи между полушариями головного мозга, которая имеет сложную организацию, включая системы зрения, движений и лимбической системы (поведение, эмоциональный тонус), состоял из следующих упражнений: «Кулачки – ладошки», «Кулачки – ладошки в воздухе», «Кулак – кольцо», «Кастрюлька – крышечка» «Отлично – кольцо» «Зайчик – кольцо», «Лесенка», «Два пальца», «Яблочко и червячок», «Блинчики», «Домик», «Лезгинка», «Дом – ёжик – замок», «Гусь- курица-петух», «Ленивые восьмерки», «Цепочка» «Ухо – нос», «Ножницы».

В течение 6 месяцев данная методика была внедрена в учебно-тренировочный процесс юных шахматистов. Для оценки эффективности разработанного нами комплекса упражнений нейродинамической гимнастики, направленных на развитие концентрации внимания у детей, обучающихся шахматам на этапе начальной подготовки, применялись следующие методики диагностики: методика Пьерона–Рузера, «Сломанные линии» Рисса, корректурная проба Бурдона.

Результаты диагностики по методике Пьерона–Рузера до и после исследования представлены на рисунке 1.

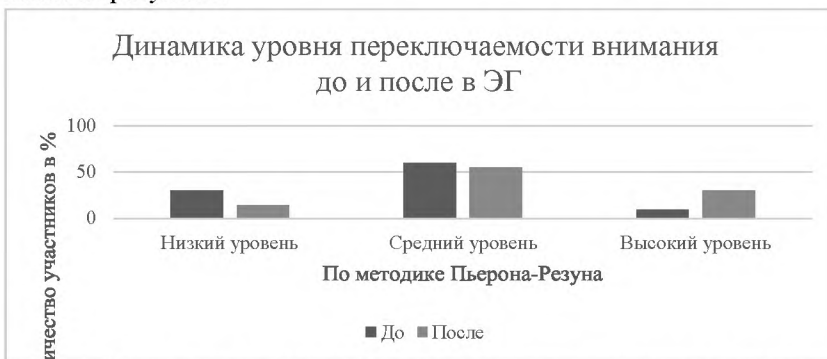


Рисунок 1. Распределение уровней переключаемости у юных шахматистов до и после эксперимента.

Мы проанализировали полученные результаты по методике Пьерона–Рузера, которая помогает изучить переключаемость внимания. Было выявлено, что низкий уровень переключаемости внимания уменьшился на 15% и составил 15% (2 ребенка). Средний уровень был 60%, а затем этот показатель уменьшился на 5% (7 детей) после проведения учебно-тренировочного эксперимента. Высокий уровень при вторичной диагностике был выявлен у 30% (5 детей). Стоит отметить, что переключаемость внимания с сохранением эффективности и точности выполняемого задания является важным компонентом психологической составляющей для обучения детей вообще, в шахматном спорте это принципиально может повлиять на результативность соревновательной деятельности, особенно среди юных шахматистов.

В результате проведения методики оценки распределения уровней концентрации внимания у юных шахматистов «Сломанные линии» Рисса было установлено, низкий уровень уменьшился на 15% и составил 10% (1 ребенок). Средний уровень при первичной диагностике был выявлен у 45% (5 детей), и этот показатель при вторичной диагностике возрос на 5% и составил 50% (6 детей), высокий уровень был выявлен у 30% детей (4 юных спортсмена), и этот показатель увеличился на 10%, что составило 40% (3 ребенка). Из полученных данных следует, что использование комплекса упражнений нейродинамической гимнастики позволило повысить уровень концентрации внимания юных шахматистов в период соревнований. Таким образом, можно предположить, что они смогут более длительное время удерживать внимание на одном объекте и принимать правильные решения.

Оценка эффективности разработанного нами комплекса упражнений по методике Корректурная проба Бурдона свидетельствует о том, что низкий уровень остался неизменным, а именно 15% (2 ребенка). Средний уровень при первичной диагностике был выявлен у 60% (8 детей), и этот показатель при вторичной диагностике снизился на 5% и составил 55% (7 детей), а высокий уровень был ранее выявлен у 25% детей (3 юных спортсмена), и этот показатель увеличился на 5%, что составило 30% (4 ребенка).

Стоит отметить, что свойства внимания принципиально важны в подготовке юных шахматистов, учитывая специфику соревновательной деятельности. Умение концентрироваться, удерживать и переключать внимание должно в обязательном порядке входить в методики подготовки юных шахматистов на начальном этапе, поскольку позволит не только добиться результативности в данном виде деятельности, но и не допускать быстрой утомляемости, которая часто является причиной ошибок и поражений. Однако, в большей степени данная методика необходима в период соревнований, когда она позволяет не только добиться определенных результатов, но главное – не допускать переутомления, перенапряжения нервной системы, которое часто может сказаться очень негативно на состоянии ребенка.

ВЫВОДЫ

1. Разработан и апробирован комплекс упражнений нейродинамической гимнастики, состоящий из двух блоков, дополняющих друг друга: мануальный блок, состоящий из 7 упражнений, которые в большей степени направлены на подвижность лучезапястного сустава, сгибателей и разгибателей кисти; психомоторный блок, состоящий из следующих упражнений: «Кулачки – ладошки», «Кулачки – ладошки в воздухе», «Кулак – кольцо», «Кастрюлька – крышечка» «Отлично – кольцо» «Зайчик – кольцо», «Лесенка», «Два пальца», «Яблочко и червячок», «Блинчики», «Домик», «Лезгинка», «Дом – ёжик – замок», «Гусь-курица-петух», «Ленивые восьмерки»,

«Щепочка» «Ухо – нос», «Ножницы». Следует также отметить, что упражнения данного блока были направлены на межполушарное взаимодействие, переключение и распределение внимания, а также произвольность и самоконтроль.

2. В результате исследования были получены достоверные изменения по всем тестовым методикам:

Уровень **концентрации** внимания по методике Пьерона-Рузера: низкий уровень снизился с 30% до 15%; средний уровень снизился с 60% до 55%; высокий уровень увеличился с 10% до 30%.

Уровень **устойчивости** внимания по методике Сломанные линии Рисса: низкий уровень снизился с 25% до 10%; средний уровень увеличился с 45% до 50%; высокий уровень увеличился с 30% до 40%.

Уровень **переключаемости** внимания по методике Корректирующей пробы Бурдона: низкий уровень остался на прежнем уровне в 15%; средний уровень снизился с 60% до 55%; высокий уровень увеличился с 25% до 30%.

Из этого следует, что разработанная экспериментальная методика показала себя как эффективная и может быть включена в соревновательный процесс подготовки юных шахматистов.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Алексеев Н. Г. Шахматы и развитие мышления. Шахматы: наука, опыт, умение. Москва : Москва, 1995. 150 с.
2. Алифиров А. И., Зарывкина А. В. Влияние игры в шахматы на психофизиологическую деятельность различных систем организма // Актуальные проблемы развития современной науки и образования. Ч. IV. Москва : АР – Консалт, 2015. С. 13–15.
3. Витязев Ф. Н. Психологические типы шахматистов // Шахматы. 1928. № 2. С. 57–84.
4. Габбазова А. Я. Интеллектуальное развитие младших школьников в процессе обучения шахматной игре // Рудиковские чтения. Москва, 2006. С. 77–79.
5. Деннисон П. И., Деннисон Г. И. Гимнастика мозга. Москва : Частное Образовательное Учреждение Психологической Помощи «Восхождение», 1997. 48 с.
6. Котов А. А. Секреты мышления шахматиста. Москва : Русский шахматный дом, 2008. 216 с.
7. Крогиус Н. В. Психологическая подготовка шахматиста. Москва : Физкультура и спорт, 1979. 134 с.
8. Крогиус Н. В. Психология шахматного творчества. Москва : Физкультура и спорт, 1981. 183 с.
9. Николаев Е. А. Шахматная игра: философские и культурные исследования : монография. Челябинск, 2009. 124 с.
10. Пляскина Е. П. Кинезиологические упражнения как здоровьесберегающая технология работы с детьми с ОВЗ // Психологические науки: теория и практика. Москва : Буки-Веди, 2015. С. 75–77.

REFERENCES

1. Alekseev N. G. (1995), Chess and the development of thinking. Chess: science, experience, skill, Moscow, 150 p.
2. Alifirov A. I., Zaryvkina A. V. (2015), The influence of playing chess on the psychophysiological activity of various body systems, "Current problems in the development of modern science and education", Moscow, pp. 13–15.
3. Vityazev F. N. (1928), Psychological types of chess players, "Chess", Moscow, pp. 57–84.
4. Gabbazova A. Ya. (2006), Intellectual development of junior schoolchildren in the process of learning chess, "Rudikov readings", Moscow, pp. 77–79.
5. Dennison P. I., Dennison G. I. (1997), Brain gymnastics, Moscow, 48 p.
6. Kotov A. A. (2008), Secrets of a chess player's thinking, Moscow, 48 p.
7. Krogij N. V. (1979), Psychological preparation of a chess player, Moscow 134 p.
8. Krogij N. V. (1981), Psychology of chess creativity, Moscow, 183 p.
9. Nikolaev E. A. (2009), The Game of Chess: Philosophical and Cultural Studies, Chelyabinsk, 124 p.
10. Plyaskina E. P. (2015), Kinesiological exercises as a health-saving technology for working with children with disabilities, Moscow, pp. 75–77.

Поступила в редакцию 18.12.2023.

Принята к публикации 26.12.2023.