

РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Белорусский национальный технический университет,
г. Минск, Республика Беларусь*

Научный руководитель канд. психол. наук доцент Лобач И.И.

Условиями эффективности учебно-воспитательного процесса является внимание учащихся. От умения педагога организовывать и управлять вниманием учащихся зависит успех в проведении урока.

Внимание – это направленность и сосредоточенность сознания на объекте, имеющем для личности устойчивую или ситуативную значимость.

Полная внимательность предполагает продуманность и осознанность деятельности на всех этапах ее подготовки и осуществления. Так, в технической подготовке учащихся внимание выполняет организующую, координирующую, контролирующую, регулирующую и стимулирующую функции. Достаточно показать значения следующих свойств внимания:

1. сосредоточение внимания, т.е. способность направлять свое сознание на выполнение упражнений, не отвлекаясь на восприятие всего остального;
2. распределение внимания на несколько объектов (особенно важно при выполнении технических приемов в сложной обстановке);
3. переключение внимания помогает быстро и точно переходить от одних действий к другим;
4. устойчивость внимания обеспечивает стабильность и надежность выполнения технических приемов на протяжении длительного времени.

При этом можно наблюдать объективные проявления внимания, имеющие очевидную внешнюю картину интенсивного сосредоточения (специфическая поза внимания, отсутствие лишних движений, фиксированный взгляд и т.д.).

На уроках физической культуры следует использовать все свойства и виды внимания ученика. Если на уроке преобладает произвольное

внимание, т.е. сознательно регулируемое, увеличивается психическое напряжение, что со временем может привести школьников к потере интереса и чувства удовлетворения от занятий. Неконтролируемая активизация произвольного внимания влечет за собой переход учебного занятия в акт интереса, развлечения и не требует от учащегося волевых усилий.

Следовательно, только умелое чередование активизации произвольного и произвольного, внешнего и внутреннего внимания, а также целенаправленное его отвлечение учителем в качестве разрядки может обеспечить достаточно высокий уровень продуктивности занятий физической культурой. Так, при разучивании физического упражнения важно активизировать произвольное, внешнее внимание, чтобы создать ориентировочную основу деятельности. Когда же учащимся необходимо самим планировать выполнение упражнения, или мысленно повторять его, или осуществлять самоконтроль за его выполнением, необходимо преобладание произвольного, внутреннего внимания.

Возможности управления произвольным и произвольным, внутренним и внешним вниманием различны у школьников разного возраста.

В младшем школьном возрасте легко возникает произвольное внимание в отношении внешних объектов, поэтому младшие школьники часто отвлекаются. Кроме того, устойчивость произвольного внимания у них кратковременна. Дети 7-8 лет могут удерживать произвольное внимание с высокой степенью интенсивности только 10–15 минут. Экспериментально доказано, что младшие школьники не способны сосредоточенно выполнять подряд 7-8 упражнений, даже если на это планировать 8-10 минут. В соответствии с особенностями данного периода развития психики, школьники младших классов с трудом концентрируют внимание на собственных мыслях и представлениях. Дети этого возраста оценивают себя, исходя из той оценки, которую дают им взрослые, что и вызывает интерес к учебным занятиям, формирует «компетенцию» как аспект самосознания. Следовательно, учитель физической культуры, работающий со школьниками младших классов, в первую очередь должен не затягивать выполнение любого упражнения, давать учащимся минимальное количество заданий на самоанализ движений и, объясняя ошибки, больше показывать их.

Учащиеся среднего звена обладают способностью удерживать произвольное внимание в течение 40-45 минут, но только при сильном

интересе к выполняемой деятельности. Несмотря на это отвлекаемость у них повышенная, что может быть вызвано импульсивностью поведения, стремлением к самостоятельности, ростом потребности в двигательной активности. Учащиеся данной возрастной группы легко ориентируются на конечный результат деятельности, но безразличны к качеству выполнения действий. Склонность к самоанализу и поиск своего «Я» порождают непостоянство в личных проявлениях подростка. В связи с этим учителю следует: использовать разнообразные проблемные методы обучения, поддерживать диалог с учениками, проводить индивидуальное обучение, обогатив содержание учебного материала социально-культурными и социально-экономическими сведениями, соответствующими современному уровню развития общества.

Старшеклассники обладают значимыми мотивами для длительного удержания внимания и действуют сознательно. У них ярко выражено стремление к самопознанию и самосовершенствованию, поэтому они внимательно относятся к любой информации (рассказ, показ упражнения). Для школьников старших классов главным фактором, организующим внимание, становится содержание учебного материала.

Поскольку внимание проявляется в деятельности, внимательность формируют и развивают только в процессе деятельности. Особое значение имеет развитие произвольного внимания, благодаря которому учащиеся могут целеустремленно направлять внимание на определенный объект, не давая себя отвлечь посторонним раздражителям. Развитие устойчивости внимания у учащихся связано с развитием волевых качеств, потому школьников надо дисциплинировать и не позволять выполнять задания лишь бы как. Вместе с тем, деятельность должна быть такой, чтобы побуждать учащихся к проявлению и развитию волевых качеств.

Развитие внимания проходит эффективнее, если объем и продолжительность выполняемой работы, требующей внимания, постепенно увеличиваются.

Исследование переключения внимания проводилось на группе учащихся 11-го класса Могилевского училища олимпийского резерва с помощью таблиц Шульте. Всего в исследовании принимало участие 25 школьников. Полученные данные свидетельствуют о неоднозначном развитии у них способности переносить свое внимание с одного объекта на другой. Так, самое минимальное среднее время, затрачен-

ное на выполнение задания, было зафиксировано 23 сек., а самое максимальное среднее время – 40 сек. Такой разброс данных имеет индивидуальный характер. Успешность выполнения задания зависит от подвижности нервных процессов и от наличия интереса к предложенной методике. Затруднения переключения внимания указывают на инертность нервных процессов, отсутствие интереса. Однако в последнем случае важно учитывать тот момент, что, возможно, некоторые учащиеся находились в состоянии утомления и именно этот фактор стал определяющим. Между тем в большинстве случаев зафиксировано постепенное улучшение результатов, что свидетельствует о высокой работоспособности и упрямости учащихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дормашев, Ю.Б. Психология внимания: учебник / Ю.Б. Дормашев, В.Я. Романов. – 3-е изд., испр. – М.: Московский психолого-социальный институт; М.: Флинта, 2002. – 371 с.
2. Немов, Р.С. Психология: учебник для студ. высш. пед. учебн. заведений: В 3 кн. – 4-е изд. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2001.- Кн.1: Общие основы психологии. – 688 с.
3. Гогун, Е.Н., Мартынов, Б.Н. Психология физического воспитания и спорта: учебник пособие для студ. высш. пед. учебн. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
4. Платонов, К.К. Занимательная психология. – М.: «Молодая гвардия», 1964. – 368 с.

УДК 158.1

Сытик И.В.

ОСОБЕННОСТИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ У ПОДРОСТКОВ

*Белорусский национальный технический университет,
г. Минск, Республика Беларусь*

Научный руководитель преподаватель Каминская Т. С.

В статье поднимается проблема общения и взаимодействия с людьми в среде подростков 13-14 лет. Проводится анализ взаимосвязи

342