

Российская Федерация

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 34 с углубленным изучением отдельных предметов имени Е.А.
Зубчанинова» городского округа Самара**

443050, г. Самара, ул. Изыскательская, д. 28, тел: (846) 931-27-36, 931-27-10 факс: (846) 931-27-36,
e-mail: school_34@samara.edu.ru, ИНН/КПП 6312027200/631201001, ОГРН 1026300781980

***Организация внимания обучающихся основной школы на уроках
физической культуры***

*Крамм К.Н.
учитель
физической культуры
МБОУ Школа № 34 г.о. Самара*

Уроки физической культуры в школе часто воспринимаются как нечто второстепенное, имеющее подчиненное значение по отношению к другим предметам. Поддавшись сложившемуся в педагогической среде отношению к урокам физкультуры как к чему-то необязательному, ученики часто пренебрегают ими. Да и родители, порой, не имея на то достаточно серьезных оснований, стараются освободить своего ребенка от уроков физкультуры. Однако не следует преуменьшать роль этих уроков не только в физическом, но и умственном развитии учащихся.

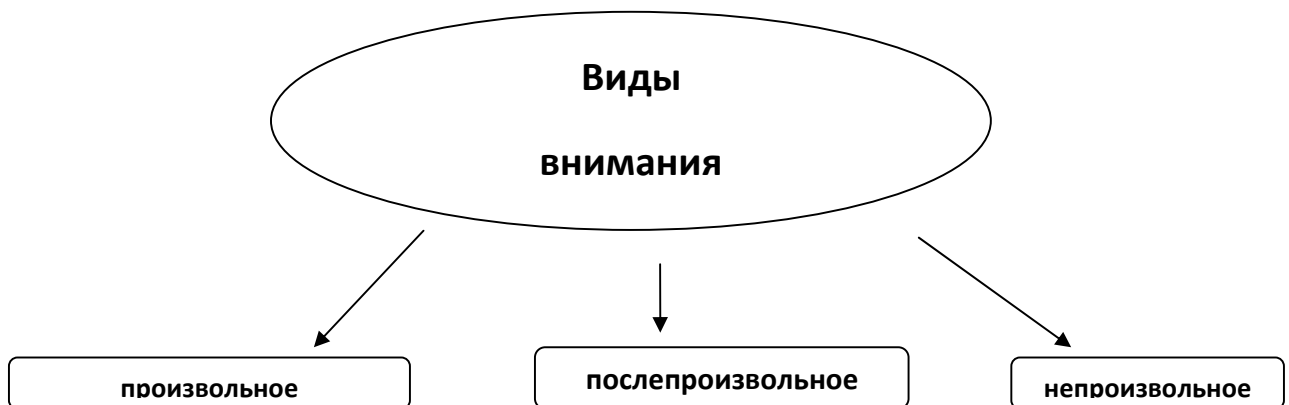
В результате занятий физическими упражнениями улучшается мозговое кровообращение, активизируются психические процессы, обеспечивающие восприятие, переработку и воспроизведение информации. Так, имеются многочисленные данные о том, что под влиянием физических упражнений увеличивается объем памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение элементарных интеллектуальных задач, убыстряются зрительно-двигательные реакции, формируется морально-волевая сфера, активизируется познавательная деятельность, что в последствие является главным условием профессиональной адаптации.

Это должно учитываться в построении учебного процесса, при этом важное значение имеет способность учителя управлять вниманием учеников, зная его свойства и особенности, оптимизировать процесс усвоения знаний, что позволит значительно повысить уровень подготовки и развития детей.

Внимание важное и необходимое условие эффективности всех видов деятельности человека, прежде всего учебной и трудовой. Чем сложнее и ответственнее труд, тем больше требований предъявляет он вниманию. Внимательность необходима и в повседневной жизни и в быту, в общении с другими людьми, в спорте.

Внимание - это направленность и сосредоточенность сознания на каком-либо предмете или явлении. Главная особенность внимания состоит в том, что оно не существует само по себе. Оно сопровождает умственные и двигательные действия. Не случайно внимание называют процессом, обеспечивающим «рабочее состояние сознания».

Психологи выделяют три вида внимания:



Непроизвольное внимание возникает, во-первых, вследствие внешних причин-особенностей действующих на нас раздражителей и, во-вторых, вследствие внутренних побуждений направленности личности. Непроизвольное внимание возникает в зависимости от состояния самого человека, она связано с его настроением, переживаниями, потребностями, интересами. Например: сильный звук, яркая вспышка света, резкий запах всегда привлекут внимание.

Произвольное внимание - специфически человеческая форма внимания, исторически оно возникло в трудовой деятельности человека. Оно возникает в результате волевых усилий человека. В этом случае участок с оптимальной возбудимостью поддерживается сигналами, идущими от второй сигнальной системы. Указания со стороны, собственная инструкция, намерение (в виде внутренней речи) создают возможность произвольного внимания, которое играет огромную роль в жизни человека. Ведь далеко не все, что необходимо делать человеку, представляет для него непосредственный интерес. И в процессе учебной деятельности обучающихся требуется произвольное внимание, ясная постановка цели.

Послепроизвольное внимание возникает вначале благодаря волевым усилиям. Но когда появляется интерес, уже не требуется волевых усилий для поддержания внимания. Оно удерживается само собой, т.е. непроизвольно.

На уроках физической культуры можно наблюдать все типы внимания ученика. Если на уроке преобладает произвольное внимание учащихся, то учащиеся устают от психического напряжения, что может привести школьников к потере интереса к занятию.

Активизация непроизвольного внимания наоборот ведет к переходу учебного занятия в акт развлечения, и решение задач урока становится невозможным.

Только умелое чередование активизации произвольного и непроизвольного внимания может обеспечить высокий уровень продуктивности занятий физической культурой. Так, при разучивании физического упражнения, когда ученики осваивают его, важно активизировать непроизвольное внимание. Когда же школьники сами выполняют упражнения, или мысленно повторяют его, или осуществляют самоконтроль за его выполнением, необходимо преобладание произвольного внимания.

У школьников разного возраста возможности управления вниманием различны.

В младшем школьном возрасте легко возникает непроизвольное внимание, поэтому младшие школьники часто отвлекаются. Кроме того, устойчивость произвольного внимания у детей 7-8 лет - 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. Уже на пятом упражнении наблюдается большое число отвлечений. Поэтому, работая со школьниками младших классов не нужно затягивать выполнение упражнения, давать ученикам минимальное количество заданий на самоанализ движений и, объясняя ошибки, больше показывать их.

Ученики среднего звена обладают способностью удерживать произвольное внимание в течение 40—45 минут, но только при наличии интереса к выполняемой деятельности. Но все равно - отвлекаемость у них повышенная. Дети этого возраста легко ориентируются на конечный результат деятельности, но безразличны к ее процессу, качеству выполнения действий.

Старшеклассники могут длительно удерживать произвольное внимание и действуют сознательно. Они внимательно относятся к любой информации (рассказ, показ упражнения). Если для младших школьников и подростков главным фактором, организующим внимание, является форма подачи учебного материала, то для старшеклассников важным становится содержание.

Следует выделить темп ведения урока: живой, энергичный темп быстрее мобилизует внимание, при чрезмерно быстром могут из-за поспешности появиться «ошибки на внимание», при медленном-работа не захватывает ученика и создаются условия для отвлечения.

Существенную роль в организации внимания занимает последовательная, систематическая требовательность учителя. Система, обеспечивающая повышение, устойчивость произвольного внимания, включает в себя следующие компоненты:

- В течение всего урока поддерживать дисциплину - быстро выявляя зачинщиков нарушения;

- Четко определять цель и задачи урока, разбивая поурочное задание на этапы;

- Ставя задачу, проверять, понята ли она учениками или нет.

При пояснении упражнений необходимо:

- Показывать логическую связь между отдельными заданиями, чтобы переход от одного к другому был как бы продолжением единого процесса;

- Не просто объяснять материал, а способствовать сознательному усвоению задачи, задавая вопросы ученикам, втягивая их в этот процесс;

- Давать объяснения бодрым голосом, не затягивая их, не превращая их в длинные монологи.

При выполнении учениками учебного задания:

1. Выбирать оптимальный темп работы: низкий темп расхолаживает, рассредоточивает внимание, высокий — не дает времени сосредоточиться, может вызывать утомление, что тоже приводит к снижению интенсивности внимания;

2. Планировать оптимальный объем работы на урок. Слишком большой объем порождает рассеянность, приводит к неустойчивости внимания, а слишком малый объем — неполную загрузку и появление пауз вследствие отвлечения учеников;

3. Вводить соревновательные элементы или игры в процесс урока;

4. Подчеркивать важность выполняемых действий в жизнедеятельности;

5. Постепенно раскрывать в разучиваемом упражнении новые моменты.

Показывать различные варианты выполнения данного упражнения.

6. Устранять причины отрицательного отношения учеников к разучиваемым упражнениям, возникшим, например, из-за боязни;

7. Заранее организовать место для занятия, чтобы не терять время на поиск спортивного инвентаря, организацию рабочего места (подготовку гимнастического снаряда и т.д.);

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

Особую роль играет интерес к учебному заданию, положительное отношение учеников к урокам физической культуры в целом.

Литература:

1.Крюкова В.С. Книга учителя физической культуры. М: Мир, 2003 г.

2.Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 223 с.

3.Козленко Н.П., Вильчковский Е.С., Цвек С.Ф. Теория и методика физического воспитания. – К., 2004. – 220 с.

4.Янсон Ю.А. Педагогика физического воспитания школьников. – Ростов н/Д, 2003. – 240 с.