

**Янакаева Равиля Измайловна**

инструктор по физической культуре

ГСКУ АО «ЦПД» Малышок»

г. Астрахань, Астраханская область

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ЭФФЕКТИВНОГО ВОСПРИЯТИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС**

***Аннотация:** автор подчеркивает необходимость организации эффективного восприятия на занятиях по физической культуре. В статье рассмотрены виды восприятия, значимые для физической культуры: величины и формы предметов, их удаленность от наблюдателя, восприятие пространства, движения, времени удаленности и глубины объектов, восприятие направления, последовательности, темпа и ритма.*

***Ключевые слова:** восприятие, виды восприятия, значимые для физической культуры виды восприятия, их развитие.*

Восприятие – это отражение в сознании предметов, событий, явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств. Восприятие – это, прежде всего, чувственное познание. Так как, с одной стороны, оно появляется при прямом воздействии раздражителя, а с другой – отражает в сознании человека это воздействие, а затем идет осмысление увиденного, услышанного, почувствованного. Главная роль восприятия – принятие информации из окружающего мира и о самом себе, воспринимая которую, человек ориентируется в пространстве, в ситуации, контролирует выполняемые действия, дает оценку своим чувствам и состоянию окружающих, получает новые сведения.

Различают восприятие величины и формы предметов, их удаленность от наблюдателя, восприятие пространства, движения, времени и т.д.

Остановимся на самых значимых для физической культуры видах восприятия.

Восприятие удаленности и глубины объектов зависит от осуществления глазомерной функции. Здесь возможны две ситуации: если расстояние до объекта менее 6 метров, удаленность и глубина рассчитываются путем конвергенции

(сведения зрительных осей глаз на фиксируемом объекте); если же расстояние до объекта свыше 6 метров, случается своеобразное приспособление глазаккомодация (рефлекторное изменение кривизны хрусталика глаза).

С помощью глазомера, кроме всего прочего, устанавливается точность многих баллистических движений. Важную роль глазомер играет при ориентировании на местности. При работе с детьми инструктору по физической культуре нужно отметить, что некоторые условия восприятия могут искажать восприятие пространства.

Восприятие направления является одним из видов пространственного восприятия. Благодаря ему человек понимает, где в пространстве расположены объекты относительно него самого. Это восприятие происходит при помощи зрительных и слуховых ощущений. Такие способности необходимо развивать у учащихся на занятиях по физической культуре.

Восприятие движения отражает в человеческом сознании перемещение объектов и самого наблюдателя во времени и пространстве. Для физического воспитания роль этой разновидности восприятия особенно значима, так как образ физических упражнений формируется не только из конкретных поз, но и из смены их во времени и пространстве (характеризуется динамичностью).

Восприятие движения собственного тела взаимосвязано с мышечно-двигательными, вестибулярными и тактильными ощущениями. Рецепторы, находящиеся в сухожилиях, подают сигналы о напряжении мышц и об выполняемых усилиях. Рецепторы, расположенные в мышцах, дают сигнал о тоне мышц. Рецепторы суставных сумок и связок дают информацию о положении и перемещении частей тела в пространстве. Ощущения вращения, поворота, наклона, ускорения или замедления движений человека поступают от вестибулярного аппарата. Осязательные ощущения сигнализируют о достижении человеком какого-либо объекта, о перемещении по какой-либо поверхности. Синтез зрительных, двигательных, вестибулярных, слуховых и тактильных ощущений (несколько модальное восприятие) дает возможность человеку установить форму, амплитуду, направление, продолжительность, ускорение и характер движения.

Важно обратить внимание на то, что двигательные восприятия характеризуются слабой отчетливостью, поэтому для того, чтобы у детей формировалась способность четко воспринимать параметры собственных движений, нужна тренировка, которая связана с систематическим анализом своих ощущений, сопоставлением их с корректирующими сигналами инструктора. Восприятие последовательности связано с представлениями о прошедшем, настоящем и будущем. Особое место занимает восприятие темпа и ритма. Восприятие темпа отражает частоту смены движений, осуществляемых в конкретный период времени. Восприятие ритма – структуру повторяющегося с определенной периодичностью во времени движения, соотношение между отдельными фазами движения. Темп больше характеризует циклические движения, а ритм – ациклические. Ритмический рисунок действия не обязательно предполагает равенство временных интервалов между отдельными частями физического упражнения, поэтому восприятие ритма всегда вызывает больше затруднений, чем темп.

Организация эффективного восприятия на занятиях по физической культуре во многом соответствует приемам организации внимания, однако следует применять и ряд дополнительных мер, формируя у детей умение наблюдать, оптимизируя учебную информацию, учитывая индивидуальные особенности восприятия.

### ***Список литературы***

1. Волков К.В. Влияние физических упражнений и спорта на работоспособность при умственном труде. – СПб., 2014. – 102 с.
2. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / под ред. Т.Т. Джемгоратова. – М.: ФиС, 2016. – 143 с.
3. Харламов И.Ф. Педагогика: учебник. – 5-е изд., перераб. и доп. – М., 2009. – 560 с.