(cc) BY

Хухряков Илья Геннадьевич
бакалавр, учитель
ОАНО «Лидеры»
г. Одинцово, Московская область

СПОСОБЫ РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация*: в статье описаны важность, способы поддержки и развития внимания на уроках физической культуры как средство достижения наилучшего результата.*

Ключевые слова*: внимание, развитие внимания, задачи.*

Существуют различные способы поддерживать устойчивое внимание на уроках физической культуры. Достаточно эффективна предлагаемая Е.П. Ильиным система, обеспечивающая повышение, устойчивость произвольного внимания, Которая включает следующие мероприятия:

В течение всего урока поддерживать дисциплину, быстро выявляя зачинщиков нарушения.

При постановке задач урока:

– четко определять цель и задачи урока, разбивая поурочное задание на этапы;

– ставя задачу, проверять, принята ли она учениками, понята ли ими;

При пояснении упражнений:

– показывать логическую связь между отдельными заданиями, чтобы переход от одного к другому был как бы продолжением единого процесса. Особенно важно соблюдать это правило при проведении теоретических занятий;

– не просто объяснять материал, а размышлять над наиболее эффективным способом решения задачи, задавая вопросы ученикам, втягивая их в процесс своего мышления;

– давать объяснения бодрым голосом, не затягивая их, не превращая их в длинные монологи;

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

При выполнении учениками учебного задания:

– выбирать оптимальный темп работы для данной группы учеников. Низкий темп расхолаживает, рассредоточивает внимание, высокий – не дает времени сосредоточиться, может вызывать утомление, что тоже приводит к снижению интенсивности внимания;

– планировать оптимальный объем работы на урок. Слишком большой объем порождает рассеянность, создает условия для формирования неустойчивого внимания как следствие однообразия или утомления, а слишком малый объем – неполную загрузку и появление пауз вследствие отвлечения учеников;

– вводить соревновательные элементы или игры в процесс урока. При этом необходимо помнить, что сильное эмоциональное возбуждение мешает сосредоточить внимание на технической части упражнения, поэтому использовать упражнения, доставляющие детям радость, удовольствие, перед разучиванием техники движений нецелесообразно;

– стимулировать внимание учеников в отдельные моменты урока, подчеркивая важность выполняемых действий;

– постепенно раскрывать в разучиваемом упражнении все новые и новые нюансы. Показывать различные варианты выполнения данного упражнения;

– устранять причины отрицательного отношения учеников к разучиваемым упражнениям, возникшим, например, из-за боязни;

– заранее организовать место для занятия, чтобы не возникали потери времени на поиск спортивного инвентаря, организацию рабочего места (подготовку гимнастического снаряда и т. д.).

Поскольку внимание проявляется в деятельности, внимательность формируют и развивают только в процессе деятельности. Особое значение имеет развитие произвольного внимания, которое возможно только при наличии волевых усилий. В данном случае развитие волевых качеств означает и развитие внимания. Следовательно, деятельность должна быть такой, чтобы побуждать учащихся к проявлению и развитию волевых качеств.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Способы развития внимания на уроках физической культуры.

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

Особую роль играет положительное отношение учеников к деятельности, важно, чтобы у них был интерес к учебному заданию, к урокам физической культуры в целом.

На уроках физической культуры следует использовать все типы внимания ученика. Если на уроке преобладает произвольное внимание учащихся, увеличивается психическое напряжение, что со временем может привести школьников к потере интереса и чувства удовлетворения от занятий. Неконтролируемая активизация» непроизвольного внимания влечет за собой переход учебного занятия в акт развлечения, и решение образовательных и воспитательных задач становится невозможным. Следовательно, только умелое чередование активизации произвольного и непроизвольного, внешнего и внутреннего внимания может обеспечить достаточно высокий уровень продуктивности занятий физической культурой.

Так, при разучивания физического упражнения, когда ученики осваивают его, важно активизировать произвольное, внешнее внимание, чтобы создать ориентировочную основу деятельности. Когда же школьники должны или сами планировать выполнение упражнения, или мысленно повторять его, или осуществлять самоконтроль за его выполнением, необходимо преобладание произвольного, внутреннего внимания. При выполнении различных учебных действий могут преобладать те или иные виды внимания. Например, в основной деятельности учитель может актуализировать различные виды внимания и, наоборот, в качестве разрядки может целенаправленно отвлекать внимание школьников.

Список литературы

1. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2004. – 720 с.

2. Когнитивная наука. Основы психологии познания. – М.: Академия, 2006. – 341 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

3. Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.psyoffice.ru/3–1-sport-fivo011.htm (дата обращения: 20.12.2021).

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)