

**Влияние физических упражнений на психические процессы:  
формирование внимания**

Внимание – это направленность и сосредоточенность сознания на каком-либо предмете, явлении, действии. Главная особенность внимания состоит в том, что оно не существует вне какого-либо действия, само по себе. Лишь выполняя перцептивные, умственные или двигательные (в том числе и различные комбинированные) действия, человек включает механизмы внимания. Не случайно внимание характеризуют как процесс, обеспечивающий «рабочее состояние сознания». Функционирование внимания связано с процессом активации неспецифических отделов мозга: от ретикулярной формации до коры больших полушарий (лобные доли).

Активация приводит к возникновению доминантного очага возбуждения, что способствует направленности и сосредоточению сознания человека на значимом для него в данный момент времени раздражителе. В то же время восприятие других сигналов, одновременно поступающих из внутренней и внешней среды, тормозится.

В психологии выделяют три вида внимания: непроизвольное (непреднамеренное), произвольное (преднамеренное) и послепроизвольное.

Непроизвольное внимание связано с воздействием на органы чувств различного рода раздражителей. Легкость возникновения реакции на раздражитель зависит от его силы, новизны и контрастности. Более сильные раздражители привлекают большее внимание, менее сильные – меньшее; они-то и вызывают ориентировочную реакцию человека (по И.П.Павлову, рефлекс типа «Что такое?»).

Произвольное внимание всегда возникает в результате волевых усилий человека либо для организации направленного сосредоточения на каком-либо

объекте, либо для изменения интенсивности внимания. Роль волевых усилий особенно заметна, когда трудно сосредоточиться.

Послепроизвольное внимание возникает в тех случаях, когда происходящее не сразу заинтересовало человека. Если вначале человек использовал значительные волевые усилия, чтобы сосредоточить сознание на выполнении этой деятельности, то, когда появился интерес, уже не требуется дополнительных волевых усилий для дальнейшего поддержания внимания. Внимание удерживается непроизвольно (само собой).

Важно отметить, что внимание, направленное на внешние раздражители, называют внешним. Внимание, направленное на внутренние раздражители, – внутренним. Внешнее внимание выражается в настороженности, бдительности, готовности к действию. Например, такое внимание присуще тренеру, страхующему спортсмена при выполнении гимнастического упражнения. Оно связано с возникновением у человека состояния оперативного покоя, организуемого по механизму доминанты: двигательная заторможенность, понижение чувствительности к незначимым в данный момент раздражителям и полное сосредоточение внимания на раздражителе значимом. Это, например, спортсмен, подготовившийся к старту. Именно он и есть человек, находящийся в состоянии оперативного покоя. Внутреннее внимание выражается в том, что человек сосредоточился на собственных мыслях, ощущениях, переживаниях, движениях, его состояние отличается углубленностью и собранностью.

Внешнее и внутреннее внимание тормозят друг друга. Человеку трудно одновременно быть сосредоточенным на внешних и внутренних раздражителях, поэтому всегда трудно, например, одновременно следить за объяснением правил, необходимых для исполнения какого-то физического упражнения, и выполнять его, самостоятельно контролируя правильность выполняемых движений.

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 произвольного 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 произвольного, внешнего и внутреннего внимания может обеспечить достаточно высокий уровень продуктивности занятий физической культурой. Так, при разучивании 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.

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. Уже на пятом упражнении наблюдается большое число отвлечений. В соответствии с особенностями данного периода развития психики, школьники младших классов с трудом концентрируют внимание на собственных мыслях и представлениях. Важно помнить, что 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, которое, наряду с теоретическим рефлексивным мышлением, составляет центральное психическое новообразование младшего школьника.

Следовательно, учитель физической культуры, работающий со школьниками младших классов, в первую очередь должен: не затягивать выполнение любого 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 сильном интересе к выполняемой деятельности. Несмотря на это отвлекаемость у них повышенная. Это может быть вызвано многими причинами: импульсивностью поведения, нетерпеливостью, стремлением к самостоятельности, ростом потребности в двигательной активности. Дети этого возраста легко ориентируются на конечный результат деятельности, но безразличны к ее процессу, качеству выполнения действий. Склонность к самоанализу и поиск своего «Я» порождают непостоянство в личностных проявлениях подростка.

Учителю физической культуры следует: использовать разнообразные проблемные методы обучения, пользоваться социальной активностью подростка, поддерживать диалог с учениками, проводить индивидуальное обучение, максимально обогатив содержание учебного материала жизненно необходимыми, социально-культурными и социально-экономическими сведениями, которые бы соответствовали 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). Их интерес распространяется и на выяснение, например, биомеханических закономерностей движений. Если для младших школьников и подростков

главным фактором, организующим внимание, является форма подачи учебного материала, то для старшеклассников важным становится содержание.

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:*

1. Четко определять цель и задачи урока, разбивая поурочное задание на этапы.
2. Ставя задачу, проверять, принята ли она учениками, понята ли ими.

*При пояснении упражнений:*

1. Показывать логическую связь между отдельными заданиями, чтобы переход от одного к другому был как бы продолжением единого процесса.
2. Не просто объяснять материал, а размышлять над наиболее эффективным способом решения задачи, задавая вопросы ученикам, втягивая их в процесс своего мышления.
3. Давать объяснения бодрым голосом, не затягивая их, не превращая их в длинные монологи.

*При выполнении учениками учебного задания:*

1. 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.
2. 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.

3. 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.

4. Стимулировать внимание учеников в отдельные моменты урока, подчеркивая важность выполняемых действий.

5. Постепенно раскрывать в разучиваемом упражнении все новые и новые нюансы. 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 возникали потери времени на поиск спортивного инвентаря, организацию рабочего места (подготовку гимнастического снаряда и т.д.).

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. 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.

#### *Список литературы*

1. Психология : учеб. для гуманит. вузов / под общ. ред. В.Н. Дружинина – СПб., 2005. – 656 с.

2. Петровский А.В. Психология: учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. 2-е изд. – М., 2001. – 512 с.