

Библиографический список:

- Епифанов Е.А. Восстановительная медицина / Е.А. Епифанов. М., 2012. 304 с.
- Смирнов В.М., Дубровский В.И., Поляев Б.А., Смирнов В.А. Физиология физического воспитания и спорта / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский., Б.А. Поляев., В.А. Смирнов. М., 2002. 544 с.
- Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. М, 2002. 384 с.
- Овчаров В.В., Петров А.В., Крынкина Е.Ф. Лечебная физическая культура для больных рассеянным склерозом / В.В. Овчаров., А.В. Петров., Е.Ф. Крынкина. М, 2002. 66 с.

Сирина Е.Н., Веденина О.А.
Российский государственный
профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

РОЛЬ ВНИМАНИЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация. В статье рассматривается роль внимания при построении занятий по физической культуре, взаимосвязь психологии и физической культуры, делается вывод о том, что педагог должен обладать знаниями, как минимум, в этих двух областях.

Ключевые слова. Физическая культура, внимание, преподаватель.

Как известно, знания в области психологии необходимы для любого преподавателя, преподаватель физической культуры здесь не исключение. Ведь тренер или преподаватель физической культуры непосредственно взаимодействует с каждым спортсменом (учеником) лично и для того, чтобы понимать, как правильно давать задания своим подопечным, он должен знать ряд психологических феноменов, в том числе речь идет и о внимании.

Так, Н.Ф. Добрынин дает следующее определение внимания: «внимание – это направленность и сосредоточенность нашего сознания на определенном объекте». [2]

В психологической науке принято выделять два основных вида внимания: произвольное и непроизвольное. Например, если деятельность заинтересовала человека так, что он может заниматься ею без каких-либо усилий, то направленность и сосредоточенность психических процессов носит непроизвольный характер. Если же деятельность человеку не интересна, но, тем не менее, ему необходимо выполнить данную работу, то он прикладывает к достижению своей цели ряд определенных задач и волевых усилий для успешного завершения работы. Такая направленность психических процессов уже носит произвольный характер.[3]

Очевидно, что на уроках физической культуры следует использовать все виды внимания учащихся. Если на уроке будет преобладать произвольное внимание учеников, то будет увеличиваться психическое напряжение, что со временем приведет

занимающихся к потере интереса, у них пропадет чувство удовлетворения данной деятельностью, и скоро весь учебный процесс перейдет в обычное развлечение для присутствующих на занятии. Естественно, что после того, как это произойдет, учащихся будет практически невозможно вовлечь обратно в учебную деятельность. Достигнуть необходимого преподавателю результата по итогам такого занятия крайне сложно.

Из этого можно сделать вывод, что только умелое чередование и сочетание активизации произвольного и непроизвольного внимания может обеспечить достаточно высокий уровень продуктивности занятий физической культурой.

Преподавателю физической культуры следует пользоваться социальной активностью обучаемого, 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. В общем и целом поддерживать необходимо в первую очередь произвольное внимание. [1]

Существуют различные способы для поддержания устойчивого внимания учеников. Так, Е.П. Ильин предложил такую систему повышения устойчивости произвольного внимания, которая включает следующие мероприятия.

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

При постановке задач урока необходимо:

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.

Особенно важно соблюдать это правило при проведении теоретических занятий.

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.[4]

Как видно из всего вышесказанного, манипулировать видами внимания достаточно сложно, но без этого обойтись нельзя, так как для успешной спортивной деятельности необходимы знания психологических феноменов и психологии в целом.

Библиографический список

1. Гогунев Е.Н., Марьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. 288с.

2. Добрынин Н.Ф. Произвольное и непроизвольное внимание // Уч. записки МГПИ им. В.И. Ленина. - М., 1958.

3. Маклаков А. Г. Общая психология: Учебник для вузов. — СПб.: Питер, 2008. 583с.

4. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008. 352 с.

Скиба О. А., Приходченко Т. С.
Сумский государственный педагогический
университет имени А. С. Макаренко
г. Сумы, Украина

ОСОБЕННОСТИ ВЕГЕТАТИВНОГО СТАТУСА СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Аннотация. По данным анализа вариабельности сердечного ритма произведена оценка вегетативного статуса спортсменов различной квалификации в разные периоды спортивной подготовки, что позволяет определить ранние признаки донозологических состояний и предупредить срыв адаптационных механизмов и патологических отклонений у спортсменов.

Ключевые слова: вегетативный тонус, вегетативное обеспечение, сердечный ритм, спортсмены.

Общеизвестно, что экстремальные условия многолетней тренировочной и соревновательной деятельности вызывают стрессовую реакцию организма, которая в значительной степени связана с состоянием высших отделов вегетативной нервной системы (ВНС). При этом, устанавливается новый баланс между парасимпатическим и симпатическим отделами ВНС, что в конечном итоге определяет функциональное состояние висцеральных систем организма и степень их адаптации к экстремальным условиям [1, 2].

В связи с этим, оценка вегетативного статуса спортсменов позволит определить индивидуальную устойчивость организма к физическим нагрузкам, разработать критерии, соответствующие каждому типу вегетативного гомеостаза и состоянию регуляторных систем организма [3, 4].

Целью настоящего исследования было определить особенности вегетативного статуса спортсменов в зависимости от спортивной квалификации.

Для оценки вегетативного статуса спортсменов использовали метод анализа вариабельности сердечного ритма по системе экспресс-анализа "КардиоСпектр" АТ Солвейг. Исходный вегетативный тонус определяли по величине индекса напряжения (IN) (И. Н. Калинина, Л. Г. Харитоновна, 2007): ваготония – IN менее 30 усл. ед., эйтония – IN от 30 до 90 усл. ед., симпатикотония – IN от 90 до 300 усл. ед., гиперсимпатикотония – IN более 300 усл. ед.

Вегетативное обеспечение деятельности сердечно-сосудистой системы определяли по отношению индекса напряжения после физической нагрузки (IN2) к индексу напряжения в состоянии относительного покоя (IN1) с учетом исходного вегетативного тонуса. Уровень вегетативного обеспечения был определен методом сигмальных отклонений.

Исследование проводилось в подготовительном периоде на базе олимпийской подготовки лыжников и биатлонистов г. Сумы. Было обследовано 28 спортсменов