

обучающей части также проводится учет знаний, умений и навыков, освоенных учениками в соответствии с программой.

Цель заключительной части урока – восстановление функциональной активности организма школьников и обеспечение перехода их от возбужденного состояния к более спокойному и уравновешенному. Здесь используют относительно спокойные, малоинтенсивные упражне-

ния (например, ходьбу, перестроения, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление мышц). Затем учитель подводит итоги урока, даёт домашние задания, при необходимости проводит инструктаж к следующему уроку.

© Архипова Л. А., 2012

Учет особенностей психики в процессе проведения открытых физкультурно-спортивных мероприятий

Стародубцева И. В.

Тюменский государственный университет,
Институт физической культуры,
кафедра теоретических основ физического воспитания
кандидат педагогических наук



Физкультурно-спортивная деятельность насыщена событиями, предъявляющими повышенные требования к участвующим в них людям. К таким событиям можно отнести и так называемые открытые мероприятия: конкурсы, показательные выступления, мастер-классы и т.п. Несмотря на то, что обозначенные мероприятия значительно отличаются своими целевыми установками, содержанием и требованиями, для них характерны общие психологические особенности:

- публичность и социальная значимость (результаты получают общественную известность и оценку);
- личностная значимость для участников, стре-

мящихся продемонстрировать свои знания, умения и способности на самом высоком уровне, тем более что от результата часто зависит получение призов, поощрений, присвоение званий или повышение разрядов;

- ограниченность времени, отводимого на демонстрацию своего профессионализма и творческого потенциала;
- очевидность и отсутствие возможности быстро исправить своё неудачное действие;
- необходимость взаимодействовать с малознакомыми или вовсе незнакомыми людьми;
- непривычность условий, в которых может проходить мероприятие (погодных, временных, предметно-пространственных и др.), что создаёт дополнительные объективные и субъективные трудности.

Всё это приводит к возникновению физического и психического напряжения, а также специфических психофизиологических состояний у всех участников открытого мероприятия: педагогов, членов жюри или судей, но в первую очередь детей, которые в силу своих возрастных особенностей отличаются физической, физиологической и эмоциональной нестабильностью.

Знание педагогом симптомов, указывающих на повышенное возбуждение и неблагоприятное состояние у воспитанников, позволит своевременно осуществить меры по его нормализации и сохранить здоровье ребёнка. Следует обратить особое внимание на тех детей, у которых до или в ходе мероприятия наблюдается: повышенная частота сердечных сокращений и учащенное дыхание (не соответствующие интенсивности выполненной физической нагрузки), частое мочеиспускание, нервные движения, повышенное мышечное напряжение, расширение зрачков,

бледность или чрезмерное покраснение кожных покровов, сильное потоотделение, головокружение, потеря самоконтроля, неспособность к фокусировке внимания.

В стрессовой ситуации открытого мероприятия поведение человека определяется влиянием множества факторов, связанных с индивидуальными и возрастными особенностями психики. В их числе необходимо, прежде всего, выделить следующие факторы.

Особенности высшей нервной деятельности или темперамент – определяет темп и ритм деятельности, скорость возникновения и интенсивность протекания психических процессов, направленность психической деятельности на объекты внешнего (экстраверсия) или внутреннего (интроверсия) мира.

Например, у холериков в стрессовой ситуации наблюдается повышение активности, а у меланхоликов стресс может вызвать дезорганизацию деятельности, резкое падение ее эффективности, пассивность и общее торможение.

Готовясь к открытому мероприятию важно помнить, что дети-экстраверты (обычно холерики или сангвиники) быстрее привыкают к новым требованиям и обстановке, овладевают новыми действиями, выполняют задания. Интроверты с трудом переключают внимание и приспосабливаются к новой обстановке, медленно перестраивают навыки и привычки. Им требуется больше времени на выполнение заданий и восстановление после нагрузки.

Внимание заключается в сосредоточенности сознания и его направленности на что-либо. Исключительная важность этого процесса состоит в том, что отсутствие или недостаток внимания на

занятиях физкультурой и спортом не только снижает эффективность обучения, но и может привести к травме.

Умение произвольно управлять своим вниманием в значительной степени определяется возрастными особенностями детей.

Так в дошкольном возрасте внимание непроизвольное и связано с особенностями объекта, который должен быть интересным, ярким, непривычным, поэтому на занятиях используют яркие образы, музыку, разнообразное оборудование и в то же время, следят за тем, чтобы в поле детского восприятия не попадали предметы, отвлекающие внимание и не задействованные в занятии.

В младшем школьном возрасте легче вызывается непроизвольное внимание, а устойчивость произвольного внимания составляет всего 10 – 15 минут. Помня это, педагогу необходимо чередовать задания, требующие сосредоточенности и волевых усилий с заданиями, вызывающими у подопечных непроизвольный интерес.

Подростки могут удерживать произвольное внимание 40 – 45 минут, но легко отвлекаются на внешние стимулы, а однообразная работа вызывает у них скуку и снижение внимания.

Старшие школьники могут длительно, произвольно удерживать внимание, важным при этом является не только форма подачи материала, но и его содержательные аспекты.

Для поддержания устойчивого внимания участников и зрителей открытого мероприятия можно порекомендовать следующие способы: не затягивать объяснения и давать их бодрым голосом, выбирать оптимальный темп работы (не слишком низкий и не слишком высокий), планировать оптимальный объём работы (не очень большой и не очень маленький), объясняя задание, задавать участникам вопросы, втягивая их в

процесс размышления, раскрывая смысл происходящего, включать в занятие соревновательные и игровые элементы, необычные упражнения, новые элементы и варианты их сочетания, использовать музыкальное сопровождение и нестандартное оборудование

Особенности восприятия, определяющие ведущий способ получения информации: визуальный (основной способ восприятия – зрительный), аудиальный (основной способ восприятия – слуховой), кинестетический (опирающийся на телесные чувства, ощущения и движения).

Задача педагога – объяснять задания, опираясь на возможно большее число каналов восприятия (рассказывать, показывать, использовать схемы и инвентарь, музыку и движения), чтобы каждый ребёнок, в соответствии со своими возможностями, мог видеть, слышать, ощущать и чувствовать, то, чему его хотят обучить.

Особенности памяти – определяют возможности сохранения и воспроизведения индивидом его опыта. Существуют индивидуальные различия между людьми по объёму, точности, быстроте запоминания, готовности памяти.

Например, индивидуальный объём памяти (количество материала, которое может быть правильно воспроизведено непосредственно после восприятия) колеблется от 3 до 12 объектов, а в среднем объём памяти составляет 7 ± 2 объекта. Чем младше ребёнок, тем меньше учебного материала (упражнений, понятий и т.п.) он сможет воспроизвести сразу после показа или объяснения, поэтому большое количество нового материала не целесообразно предъявлять на одном занятии. Важно помнить, что в условиях стресса способность удерживать или извлекать из памяти то, что необходимо в данный момент времени

может затрудняться не только у детей, но и у педагога. На этот случай необходимо заранее продумать, заготовить и держать под рукой опорные схемы, карточки и другие средства информации.

В заключении необходимо отметить, что приведённые в статье примеры составляют далеко не полный список всех возможных особенностей психики требующих учёта в условиях проведения открытых физкультурно-спортивных

мероприятий. Помимо прочего, важным является учёт специфики мышления, волевых качеств, черт характера, особенностей общения и много другого. Знание этих особенностей, умение их учитывать в учебно-тренировочном процессе, во многом определяет эффективность деятельности и уровень педагогического мастерства учителя, тренера, преподавателя.

© Стародубцева И. В.

Система региональных конкурсов физкультурно-спортивной направленности как эффективное средство повышения квалификации субъектов подготовки спортивного резерва

Квитов А. Н.

заместитель директора тюменской ОСДЮСШОР
кандидат педагогических наук

Паутов М.Н.

директор тюменской ОСДЮСШОР

Сегодня в Российской Федерации идёт становление государственной системы подготовки спортивного резерва. К числу приоритетов данной системы относится кадровое обеспечение, так как уровень подготовки тренерского корпуса, отвечающего за спортивный резерв, не соответствует современным требованиям. В то же время регионы не могут в необходимом объёме финансировать переподготовку тренеров, поэтому необходима дополнительная система мероприятий, способствующих профес-

сиональному развитию тренеров-преподавателей в соответствии с новыми требованиями. К таким мероприятиям мы относим систему региональных конкурсов физкультурно-спортивной направленности, созданную в сфере детско-юношеского спорта Тюменской области за последние годы. Основные цели проведения конкурсов физкультурно-спортивной направленности мы видим в создании условий для повышения квалификации всех субъектов подготовки спортивного резерва в регионе и укрепления