УДК 371

Ефимов Ю.А., студент,
Уральский государственный медицинский университет,
Бобин Н.А., Кислов М.М., студенты,
Уральский государственный лесотехнический университет,
Васильева О.В.,
старший преподаватель кафедры физической культуры,
Уральский государственный горный университет,
Научный руководитель:
Малозёмов О.Ю., канд. пед. наук, доцент,
кафедра физической культуры,
Уральский государственный медицинский университет,
Екатеринбург, Россия

РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ СРЕДСТВАМИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: Рассматриваются вопросы, связанные с психолого-педагогическими особенностями развития внимания у обучающихся. Приведены возможности и методические приёмы развития различных аспектов внимания на учебных занятиях по физической культуре.

Ключевые слова: двигательная деятельность, внимание.

Efimov Yu.A., student,
Ural State Medical University,
Bobin N.A., Kislov M.M., students,
Ural State Forestry University,
Vasilyeva O.V.,
Senior Lecturer at the Department of Physical Education,

Ural State Mining University,
Scientific supervisor:
Malozemov O.Yu., cand. ped. sciences, associate professor,
Department of physical culture, Ural State Medical University,
Yekaterinburg, Russia

DEVELOPMENT OF ATTENTION THROUGH MOTOR ACTIVITIES

Abstract: The article discusses the psychological and pedagogical features of developing attention in students. It presents the possibilities and methods of developing various aspects of attention in physical education classes.

Keywords: motor activity, attention.

Внимание, являясь особой формой психической активности, входит в таковую необходимым компонентом. Одно из определений внимания трактует его как направленность и сосредоточенность сознания на определённом объекте (предмете, явлении, деятельности) при одновременном отвлечении от всего остального [1]. Внимание имеет большое значение в жизни человека, в продуктивности различных видов деятельности, в полноценности восприятия мира. Для сферы двигательной деятельности в целом внимание также значимо, при этом уровень его развития у обучающихся, зачастую, не достаточен, а формы его проявления и функционирования различны. Однако, внимание можно развивать средствами непосредственно двигательной деятельности, что впоследствии положительно сказывается и на продуктивности таковой, и на других видах деятельности.

Рассмотрим некоторые опорные моменты развития внимания с психолого-педагогических позиций [2]. Внимание проявляется только в

деятельности, следовательно, его формирование и развитие происходит также в процессе деятельности. Волевые усилия необходимы при развитии произвольного внимания, поскольку оно возможно только при наличии таковых усилий. Следовательно, развитие волевых качеств средствами двигательной деятельности способствует развитию внимания. Это означает, что двигательная деятельность должна побуждать проявление волевых качеств.

Развитие внимания эффективнее в том случае, когда объём и продолжительность деятельности, требующей внимания, увеличиваются, причём – постепенно. Необходимо выделить также и положительный эмоциональный фон, отношение, интерес обучающихся к выполняемой деятельности, учебным заданиям и к физкультурным занятиям в целом.

Кратко рассмотрим некоторые приёмы, используемые для развития внимания средствами двигательной деятельности.

1. Можно использовать *внешние опоры*, указательные слова, жесты. Это помогает управлять собственным вниманием и поведением. Например, сконцентрироваться на необходимом предмете или действии могут помочь слова «посмотри», «послушай», «потрогай», «переверни», «сравни» и т.п.

2. Можно использовать *специфические методы физического воспитания* (строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный и метод круговой тренировки). Данные методы создают положительный эмоциональный фон, формируют коммуникативные способности, при этом требуют активизации внимания на быстроте реакции, правильности выполнения упражнений и соблюдения правил игры.

3. Нередко используется *проблемное обучение*, подразумевающее решение посильных проблем в подвижных играх и упражнениях, что развивает умственные способности, умение мыслить продуктивно и самостоятельно.

4. Возможно применение *музыкального сопровождения*, поскольку музыка на физкультурных занятиях повышает эмоциональный настрой, работоспособность занимающихся, внимание при смене упражнений.

5. Для развития различных свойств внимания (концентрации, устойчивости, распределения, переключаемости, произвольности) нередко используются *игры и игровые упражнения* на развитие внимания, которые должны быть разнообразными, в соответствие с развиваемыми свойствами внимания [1, 2].

В целом приёмы развития внимания выбираются, исходя из характера деятельности и возрастных особенностей.

Рассмотрим некоторые способы, входящие в систему, для поддержания устойчивого внимания на учебных занятиях по физической культуре. Они сводятся к следующим психолого-педагогическим действиям.

1. Заранее организовывать место для занятия, чтобы не возникали потери времени на поиск спортивного инвентаря, организацию рабочего места и т.д.

2. Планировать оптимальный объём работы на время занятия, поскольку избыточный объём приводит к рассеянности, создаёт условия для формирования неустойчивого внимания, приводит впоследствии к однообразию или утомлению. Недостаточный объём связан с неполной загрузкой, паузами и, следовательно, с отвлечением обучающихся.

3. Важно поддерживать дисциплину в течение всего занятия, выявляя зачинщиков её нарушения.

4. Ставя задачи занятия, необходимо: – чётко определять цель и задачи, разбивая задание на этапы; – проверять, принято, понятно ли это обучающимися; – поясняя упражнения, показывать логическую связь между отдельными задачами, чтобы переход от одного к другому воспринимался как единый процесс; – объясняя материал, размышлять над

наиболее эффективным способом решения двигательной задачи, задавая вопросы обучающимся, втягивая их в процесс своего мышления; – объяснения вести бодрым голосом, не затягивая и не превращая их в длинные монологи.

5. При выполнении учебного задания необходимо: – выбирать оптимальный темп работы для данной группы, поскольку низкий темп расхолаживает, рассредоточивает внимание, высокий – не даёт времени сосредоточиться, может вызывать утомление, что тоже приводит к снижению интенсивности внимания.

6. Вводить элементы соревновательности, игры в процесс занятия. При этом, однако, помнить, что сильное эмоциональное возбуждение мешает сосредоточить внимание на технической части упражнения.

7. Стимулировать внимание обучающихся в отдельные моменты занятия, подчёркивая важность выполняемых действий.

8. В разучиваемом упражнении постепенно раскрывать новые нюансы, показывать различные варианты выполнения конкретного упражнения.

9. Устранять причины отрицательного отношения обучающихся к разучиваемым упражнениям, возникшим, например, ввиду боязни, стеснительности, неуверенности и пр.

В заключение следует отметить, что внимание развивается (тренируется и как любая функция организма, психики) в самом процессе физкультурных занятий. Поскольку ни одно движение не возможно без участия нервных процессов, то при двигательных актах, физических нагрузках развиваются (тренируются) многие отделы центральной и периферической нервной системы. До 80% структур нашего большого головного мозга связано с обеспечением непосредственно двигательных локомоций.

Использованные источники:

1. Айзман Р.И., Лысова Н.Ф. Возрастная физиология и психофизиология. Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. Москва, ИНФРА-М., 2014. 352 с.

2. Савинкина А.О. Развитие свойств внимания спортсменов на основе учёта требований соревновательной деятельности. Автореф. дисс. … канд. психол. наук. Москва, 2022. 24 с.