

Лекция №2.

Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры

Восприятие — это отражение в сознании предметов, событий, явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств.

Восприятие — это прежде всего чувственное познание. Так как, с одной стороны, оно возникает при непосредственном воздействии раздражителя, а с другой — отражает в сознании человека это воздействие, а затем идет осмысливание увиденного, услышанного, почувствованного. Главная роль восприятия — получение информации из внешнего мира и о самом себе, воспринимая которую, человек ориентируется в пространстве, в ситуации, контролирует выполняемые действия, оценивает свои чувства и состояния окружающих, получает новые сведения.

Различают *восприятие величины и формы предметов, их удаленность от наблюдателя, восприятие пространства, движения, времени* и т.д.

Остановимся на наиболее важных для физической культуры видах восприятия.

Восприятие удаленности и глубины объектов связано с осуществлением глазомерной функции. Здесь возможны два случая: если расстояние до объекта не более 6 метров, удаленность и глубина определяются путем конвергенции (сведения зрительных осей глаз на фиксируемом объекте); если же расстояние до объекта превышает 6 метров, происходит своеобразное приспособление глаз — аккомодация (рефлекторное изменение кривизны хрусталика глаза).

С помощью глазомера, кроме всего прочего, определяется точность многих баллистических движений. Особое место занимает глазомер во время туристических походов и при ориентировании на местности. При работе с учениками учителю физической культуры следует отметить, что некоторые условия восприятия могут исказить восприятие пространства.

Например, дом на фоне неба кажется ближе, чем на фоне леса или горы, ярко освещенные предметы кажутся ближе. Важно отметить, что восприятие глубины всегда связано с переоценкой истинного расстояния. Это, как правило, создает дополнительные трудности при обучении детей нырянию, прыжкам с трамплина или с вышки.

Восприятие направления является разновидностью пространственного восприятия. С его помощью человек узнает, где в пространстве находятся объекты по отношению к нему самому. Это восприятие осуществляется при помощи зрительных и слуховых ощущений. Такие способности необходимо развивать у учащихся на уроках физической культуры.

Восприятие движения отражает в человеческом сознании изменение положения объектов и самого наблюдателя во времени и пространстве. Для физического воспитания роль этого вида восприятия особенно велика, так как образ физических упражнений возникает не только из отдельных поз, но и из смены их во времени и пространстве (имеет динамический характер).

Движение внешних объектов фиксируется, начиная с периферии сетчатки глаза, что вызывает рефлекторный поворот глаз. Так изображение объекта переходит в центральное поле зрения, тогда объект различается и опознается. С помощью зрения человек получает сведения о перемещении объектов двумя способами: непосредственным восприятием (при фиксированном взгляде, при перемещении изображения по сетчатке глаза и с помощью прослеживающих движений глаз за перемещением) и на основе умозаключений (при сопоставлении положения объекта в двух последовательных временных интервалах).

Восприятие движения собственного тела связано с мышечно-двигательными, вестибулярными и тактильными ощущениями. Рецепторы, расположенные в сухожилиях, дают сигналы о напряжении мышц и об осуществляемых усилиях. Рецепторы, находящиеся в мышцах, сигнализируют о тонусе мышц. Рецепторы суставных сумок и связок информируют о положении и перемещении частей тела в пространстве. Ощущения вращения, поворота, наклона, ускорения или замедления движений человек получает от вестибулярного аппарата. Осязательные ощущения сигнализируют о достижении человеком какого-либо объекта, о перемещении по какой-либо поверхности. Синтез зрительных, двигательных, вестибулярных, слуховых и тактильных ощущений (несколько модальное восприятие) позволяет человеку определить форму, амплитуду, направление, продолжительность, ускорение и характер движения.

Важно отметить, что двигательные восприятия отличаются слабой отчетливостью, поэтому для того, чтобы у учеников развивалась способность отчетливо воспринимать параметры собственных движений, требуется тренировка, связанная с постоянным анализом своих ощущений, сопоставлением их с корректирующими сигналами учителя.

Восприятие времени — это отражение в сознании длительности, скорости и последовательности явлений действительности. Восприятие времени — одна из составных частей интегрирования образа физических упражнений, поэтому трудно недооценить его значение для физической культуры. При восприятии времени большая роль отведена опыту человека, приобретаемого им в течение жизни. Например, судить о длительности какой-либо выполняемой работы легче, если учитывать объем сделанного или

пройденный путь, сравнивать известные данные с получаемыми. Не случайно в спорте, чтобы определить интенсивность работы спортсмена на дистанции и прогнозировать ее результаты, используют имеющиеся сведения о прохождении дистанции другими участниками соревнования. Следовательно, для развития способности воспринимать длительность события необходимо заполнить отрезки времени той или иной деятельностью.

Восприятие последовательности связано с представлениями о прошлом, настоящем и будущем.

Особое место занимает восприятие темпа и ритма. Восприятие темпа отражает частоту смены движений, совершаемых в определенный период времени. Восприятие ритма — структуру периодически повторяющегося во времени движения, соотношение между отдельными фазами движения. Темп больше характеризует циклические движения, а ритм — ациклические. Ритмический рисунок действия не обязательно предполагает равенство временных интервалов между отдельными частями физического упражнения, поэтому воспринимать ритм всегда труднее, чем темп.

Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры во многом соответствует приемам организации внимания, однако следует использовать и ряд дополнительных мер, формируя у учеников умение наблюдать, оптимизируя учебную информацию, учитывая индивидуальные особенности восприятия.

Как сформировать умение наблюдать?

Наблюдение — это целенаправленное, планомерное восприятие объектов для их познания. Это активный, часто напряженный процесс, связанный с организацией произвольного внимания.

Наблюдая, человек ищет ответы на интересующие его вопросы. В этом процессе определенную роль играет мышление. Оно помогает отделить главное от второстепенного, закономерное от случайного.

Организуя наблюдения, проводимые на уроке, учитель физической культуры, как правило, начинает с постановки перед своими учениками учебной задачи: например, когда ставит специальную задачу по наблюдению за высотой отскоков мяча при его ведении в баскетболе, за положением туловища легкоатлета при выполнении «разбега» после низкого старта в беге на 100 метров.

На основе задачи по наблюдению ученик составляет план его проведения. Это важный элемент организации, который дает возможность избежать стихийности восприятия, при котором могут быть упущены главные, существенные моменты выполнения тех или иных действий.

Результаты наблюдений необходимо фиксировать, обсуждать с учениками. В обсуждении должны быть отражены все основные моменты, связанные с задачами наблюдения.

Грамотно организованное наблюдение способствует приобретению учениками опыта, что повышает быстроту, точность и объем восприятия. Все это помогает развитию способности рационального и полноценного восприятия учебного материала.

Что значит — оптимизировать учебную информацию?

Как отмечалось ранее, слишком большой объем информации рассеивает внимание, создает напряженность.

Как показывает практический опыт, ученики спешат воспринять всю информацию. Это приводит к торопливости, к недостаточному осмыслению и закреплению учебного материала.

Малый объем информации снижает эффективность восприятия. Следует добавить, что к снижению эффективности восприятия приводит и излишнее «разжевывание» информации, и недостаток сведений.

Как вести учет индивидуальных особенностей восприятия?

В психологии выделяют четыре типа восприятия и наблюдения: *аналитический, синтетический, аналитико-синтетический, эмоциональный.*

Аналитический тип восприятия характеризуется стремлением человека выделить и проанализировать прежде всего детали, частности воспринимаемого. Часто такому человеку трудно понять основной смысл изучаемого объекта или явления. С учениками, не обладающими аналитическим типом восприятия, следует проводить дополнительные занятия, выделяя главное, основное в учебном материале и отбрасывая второстепенное.

Синтетический тип восприятия характеризуется склонностью человека к обобщенному отражению воспринимаемого объекта или явления, к определению основного смысла. Люди этого типа не любят вникать в подробности, детали. Для них главное — составить общее представление. При работе с учениками, обладающими синтетическим типом восприятия, учитель должен проверять полноту сформированного образа, например, изучаемого физического упражнения, детализируя информацию.

Аналитико-синтетический тип восприятия характеризуется стремлением человека как к анализу, так и к синтезу в равной степени. Этот тип наиболее эффективен для восприятия учебного материала. Учеников с таким типом восприятия большинство.

Эмоциональный тип восприятия характерен для людей, выражающих свои переживания по поводу воспринимаемого объекта или явления. Они

склонны подменять реальное предметное отражение увиденного и услышанного своим отношением и переживаниями. Ученики с эмоциональным типом восприятия требуют к себе особого внимания. Для них необходимы повторные показы, объяснения, так как при повторении у этих школьников исчезает эмоциональная реакция на сущность учебного материала, и восприятие получает новое направление, нередко ошибочное.

Особенности мыслительной деятельности

Мышление — это процесс познавательной деятельности, отличающийся обобщенным и опосредованным отражением действительности. Отталкиваясь от ощущений и восприятия, мышление, выходя за пределы чувственного данного, расширяет границы познания в силу своего характера, позволяющего опосредованно (через умозаключения) раскрыть то, что непосредственно (через восприятие) не дано. С помощью мышления человек способен познавать как настоящее, так и прошлое, и будущее. Мышление осуществляется с помощью мыслительных операций (анализа, синтеза, сравнения, абстрагирования, обобщения, конкретизации, систематизации и классификации).

В процессе психического и интеллектуального развития каждый человек проходит определенные стадии. Выделяют три вида мышления: *наглядно-действенное, наглядно-образное и словесно-логическое*.

Если мыслительные операции осуществляются путем манипулирования с предметами — это *наглядно-действенный вид мышления*, с которого начинается развитие интеллекта человека еще в младенческом возрасте, однако он используется и взрослыми людьми в ходе выполнения профессиональной деятельности. В спортивной деятельности этот вид мышления часто бывает незаменим, что, в частности, активно проявляется в тактическом мышлении спортсменов.

Наглядно-образное мышление, опирающееся на первичные и вторичные образы, используется человеком в тех случаях, когда словесно описываемое представляется наглядно или, когда умственную задачу следует решать с помощью схем или рисунков.

Для *словесно-логического мышления* характерно оперировать абстрактными понятиями, закодированными в словесной форме.

В практической интеллектуальной деятельности человек использует все три вида мышления. Опираясь словами-понятиями, человек использует и соответствующие им образы. Воспринимая тот или иной объект, человек создает его образ, а затем дает ему словесное обозначение.

Физические упражнения требуют от человека активного использования всех видов мышления и поэтому являются прекрасным способом развития

интеллекта. Для этого важно, чтобы физические упражнения, применяемые учителем физической культуры в своей работе с учениками, отличались доступностью на начальном этапе и постепенным повышением сложности (интеллектуальной) на последующих этапах физического воспитания.

Особого внимания заслуживает развитие творческого мышления у школьников. Творческое мышление начинается с возникновения определенного затруднения, вследствие чего возникает проблемная ситуация. Проблемная ситуация, созданная учителем специально, имеет целью пробудить у ученика познавательную потребность, которая определяет творческое начало в мыслительной деятельности. Побуждая учащихся сравнивать и противопоставлять, анализировать и обобщать, обосновывать и оценивать, учитель активизирует их мыслительные операции, приучает их самостоятельно принимать решения, чем создает психологическую основу для успешного решения задач, направленных на развитие творческого мышления.

Особенности проявления памяти

Память — это процессы запоминания, сохранения и воспроизведения человеком мыслей, образов, эмоций и движений. Другими словами, *память* — это индивидуальный опыт человека. Основная *функция памяти* — накопление опыта. Без памяти все ощущения и восприятия исчезали бы бесследно.

Память создает условия для нормального функционирования мышления: все представления и понятия хранятся в памяти. Память служит основой непрерывности психической деятельности человека в целом, связывая между собой настоящее, прошлое и будущее. Опираясь на память, человек управляет своим поведением, деятельностью. Без памяти человек всегда оставался бы в состоянии новорожденного.

На уроках физической культуры проявляются все виды памяти: при показе физических упражнений ведущая роль принадлежит *зрительной* памяти; при объяснении (описании, рассказе) — *слуховая* и *словесно-логическая*; при выполнении физических упражнений — *двигательная*, *тактильная*, *вестибулярная*.

Зрительная память связана с запоминанием, сохранением и воспроизведением зрительных образов, например, разучиваемого упражнения. Она же используется при показе учителем физического упражнения, при разучивании тактических действий, различных комбинаций спортивных движений и т.д.

Слуховая память связана с запоминанием звуков. *Словесно-логическая* память нужна для запоминания, сохранения и воспроизведения слов, понятий. Если слуховая память в основном обеспечивает ориентировку человека в окружающей обстановке, то словесно-логическая помогает человеку мыслить

(использование внутренней речи), передавать информацию (внешняя речь) и понимать высказывания других людей.

Особую роль при занятиях физической культурой играют *двигательная, тактильная и вестибулярная* память, связанные с запоминанием, сохранением и воспроизведением сигналов, поступающих в кору головного мозга с проприорецепторов, с рецепторов кожи и вестибулярного аппарата. Эти виды памяти используются человеком при разучивании физических упражнений и исполнении их. Известно, что разные движения (их параметры) заучиваются с различной степенью прочности. Труднее заучиваются ощущения, возникающие в результате мышечных усилий, необходимых для выполнения тех или иных действий, легче — пространственные параметры действий, еще легче — временные параметры движений. Экспериментально доказано, что соотношение степени прочности запоминания по этим параметрам может быть представлено как 7:2:1. Известны и особенности запоминания параметров движений согласно возрастным периодам. Так, учащиеся I–III классов затрачивают большее количество времени на заучивание движений. По сравнению со старшеклассниками, они тратят больше времени: на 50 % — заучивая степень мышечных усилий; на 25 % — запоминая амплитуды движений; на 1 % — усваивая временные соотношения движений.

Эмоциональная память — это память на эмоциональные переживания.

Пережитые и сохраненные в памяти чувства выступают как сигналы, которые либо побуждают к действию, либо удерживают от него. Отрицательные эмоциональные воспоминания могут вызывать у школьника неуверенность при выполнении физических упражнений, порой отказ от выполнения. Положительные эмоциональные воспоминания побуждают ученика к действию, делают его увереннее.

Любая деятельность в жизни человека, в том числе и спортивная, закрепляется во всех видах его памяти, составляя интегральные образования. Из интегральных видов памяти особое значение в физическом воспитании имеет *память на движения*. Они запоминаются зрительно, двигательно, тактильно, вестибулярно, мысленно и даже эмоционально. За счет различных модальностей восприятия и возникновения определенных образов в памяти фиксируется интегральный образ физического упражнения, который в дальнейшем становится эталоном для управления движениями при выполнении двигательных действий.