

## МОБІЛІЗАЦІЯ І ПІДТРИМКА УВАГИ УЧНІВ НА УРОКАХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*Кандидат педагогічних наук, доцент* **В.Х. Медведєв**

Досвід і наукові дослідження свідчать, навчальний процес на уроках фізичної культури пов'язаний з підвищенням фізичного і нервово-емоційного напруження та постійною мобілізацією психічних функцій (сприйняття, увага, пам'ять). Доведено, що управління увагою є однією з важливих умов підвищення ефективності навчання (Л.С. Виготський, П.Я. Гальперін, С.С. Левітіна, К.К. Платонов та ін.).

За визначенням психологів увага — це психологічний стан, що характеризує інтенсивність пізнавальної діяльності і виражається в її зосередженості на порівняно вузькій ділянці (предметі, процесі, руховій дії тощо), котра стає усвідомленою і концентрує на собі психологічні і фізичні зусилля людини на протязі певного періоду часу. Хоча увага сама по собі не є пізнавальним процесом, вона характеризує умови його протікання.

Залежно від причин, викликаючих увагу, вона може бути довільною (умисною) і мимовільною (ненавмисною). Мимовільна увага викликається зовнішніми причинами. Одна з них — інтенсивність подразнення (сильні звукові сигнали, яркі предмети або сонячне проміння, незвичність розміщення приладів та ін.). Однак будувати навчальний процес виключно на мимовільній увазі невірно. Вона може відігравати допоміжну роль, тому що викликається зовнішніми причинами швидко проходить і триває поки діють відповідні подразники, тому нестійка.

Основну роль в навчанні відіграє довільна увага. Це спеціально організована увага, яка умисно спрямовується на обрану ціль або конкретні завдання і учні готуються до їх вирішення. Цілеспрямована організована увага більш стійка. Відомий спеціаліст з психології уваги М.Ф. Добринін писав, що можемо і повинні виховувати нашу довільну увагу шляхом прояву довільних і вольових зусиль. Про це ж говорить С.Л. Рубінштейн, підкреслюючи що розвиток довільної уваги є однією з важливіших вимог, тісно пов'язаних з формуванням у дитини вольових якостей.

У фізичному вихованні школярів важливо регулювати обидва види уваги. Мобілізація тільки довільної уваги робить процес навчання більше психічно напруженим, стає для учнів важкою і нецікавою працею, позбавленою радості. Разом з тим, якщо вчитель поставить своєю метою зробити заняття тільки розважальними, висуне в уроці на перший план цікавість, тобто буде прагнути активізувати ненавмисну увагу то учні ненавчаться наполегливості, будуть не взмозі утримувати

тривалий час навмисну увагу. З цього приводу К.Д. Ушинський писав «... Повинно робити вчення цікавим для дитини, але в той же час повинно вимагати від дітей точного виконання і нецікавих завдань, не схилиючись занадто ні в ту, ні в іншу сторону, даючи поживу для пасивної уваги і вправляючи активну, котра хоча і слабка у дитини, але може і повинна розвиватися і змінюватися від вправляння».

Матеріали сучасних досліджень (М.Х. Джумаєв, С.М. Оя, Н.Б. Стамбулова та інші) вказують на взаємозв'язок цілеспрямованого формування різних проявів уваги і оволодінням руховими навичками та розвитком фізичних якостей у школярів. Разом з тим, аналіз методичної літератури показує, що проблеми управління увагою школярів в процесі фізичного виховання висвітлюються недостатньо, а питання регулювання на уроках фізичної культури таких властивостей уваги як концентрація, стійкість і розподілення її обмежуються рекомендаціями застосовувати стройові команди, шиккування, розпорядження і вказівки.

Виходячи з вищезазначеного ми з'ясовували деякі загальні особливості регуляції уваги учнів у зв'язку з організацією і методикою уроку фізичної культури в школі.

Експериментально доведено психологічне значення вступної частини уроку фізичної культури. Тому організацію уваги учнів краще починати на початку занять. Мобілізувати дітей на роботи в уроці потрібно насамперед з того, щоб нічим не викликати у них мимовільної уваги не пов'язаної з уроком: на місці занять не повинно бути сторонніх учнів або предметів, зайвого інвентаря і обладнання. Постать вчителя повинна привертати до себе увагу своєю підтягнутістю, зібраністю і зосередженістю на організацію учнів.

Мобілізація довільної уваги на початку уроку здійснюється насамперед в таких діях як шиккування класу, рапорт, повідомлення задач навчання, виконання стройових і порядкових вправ, але в них тільки можливості. Так, шиккування класу зосереджує увагу при умові швидкого і узгодженого виконання. Якщо учні прийшли занадто збудженими і не здатні чітко виконувати завдання вчителя доцільно замість команд використати звукові або зорові сигнали, вправи-завдання або ігри.

Для організації класу і мобілізації уваги можна рекомендувати такі ігри «Запам'ятай сигнал», «Проста арифметика», «Флюгер» та ін. Гра «Запам'ятай сигнал» — учні, які стоять в шерензі або колі, на звучання свистка різної тональності або

тривалості виконують певні рухи. Наприклад, на один короткий свисток — руки на пояс, на довгий — упор присівши, на два коротких доряду — руки за голову і ін. Гра «Проста арифметика» — учні шикуються в шеренгу. Вчитель або ведучий називає одно за другим різні числа, а учні після кожного числа називають слідуючі по порядку. Якщо в цьому числі опиниться нуль, слід поставити руки на пояс, якщо два нулі — руки вперед, три нулі — руки до плечей. Наприклад: 29/30 — руки на пояс, 199/200 — руки вперед, 2999/3000 — руки до плечей. Відмічаються учні, котрі допустили менше помилок і швидше виконували завдання. На початку уроку дійово впливають на концентрацію уваги учнів вправи-завдання, асиметричні рухи.

Наприклад у вправі «Утримай рівновагу» учні, що стоять в шерензі за сигналом стають на носки, руки вперед і закривають учі. Відмічаються учні, які не порушили стійку 20 і більше секунд. Варіант цієї вправи — стійка на одній нозі, друга спереду зігнута в коліні, руки вперед, очі закриті. Успішне виконання цієї вправи — 15 секунд.

Такі вправи-завдання зосереджують увагу і в той же час дещо знижують збудження учнів на початку уроку. Успішно вирішують ці завдання і вправи з асиметрією рухів. Наприклад, вправа «Пилка і молоток». Стоячи в шерензі учні за сигналом починають імітацію одночасних рухів: одною рукою роботи з пилкою, другою — молотком з наступною зміною роботи рук. Вправа «Гарний — поганий». Учні одною рукою гладять себе по голові від макушки до лоба — «гарний», одночасно другою легко плескають себе по животі — «поганий». Потім міняють рухи руками. Незвичність і новизна таких вправ викликає і мимовільну увагу, що підвищує зацікавленість і зосередженість учнів у виконанні навчальних завдань.

Рапорт також може сприяти мобілізації уваги, але він повинен бути чітким і дисциплінуючим. Якщо спостерігається порушення дисципліни — відмінити рапорт і сказати, що клас не готовий до нього. Вчителю треба почати урок інакше, замість рапорту включити більше стройових вправ, дати гру або вправу-завдання для зосередження уваги.

Підтриманню уваги у вступній частині уроку в значній мірі сприяють стройові, порядкові і загальнорозвиваючі вправи. Вчителю важливо домогтися вимогливого і чіткого їх виконання. Учнім треба пропонувати виконання основних стройових прийомів на місці і в русі та з різноманітними зупинками. При цьому краще періодично змінювати спосіб виконання вправ. Наприклад, шиккування учнів в дві шеренги: перша — на 5—7 кроків спереди, друга — за сигналом приймає довільне вихідне положення. Потім по команді першій шерензі: «Кругом! Вихідне положення, якого немає у другої шеренги, прийняти! Один, два, три!»

Зосередженню уваги можуть сприяти і інші ігри. Наприклад гра «На чотири рахунки». Розрахувавшись на «перший—другий» учні пересуваються в колоні по одному. За сигналом вони виконують на один і той же рахунок різні завдання залежно від номера. Наприклад: перші номера на чотири рахунки йдуть в напівприсіді, руки на пояс. На наступні чотири рахунки — навпаки.

Гра «Точний час». Учні йдуть або біжать один за одним. За сигналом кожний мислено починає відрахунок часу, по закінченню якого (20, 30, 40 сек.) треба зупинитися. Вчитель слідкує за секундоміром. Коли зупиняться, відмічає тих учнів, хто найбільш точно вклався в установлений час.

Гра «Займи своє місце». Учні пересуваються в колоні по одному кроком або бігом. Вчитель, знаходиться в центрі майданчика, послідовно подає сигнали. За червоним сигналом кожний раз зупиняються двоє — направляючий і замикаючий. Після того, як зупиняться всі, вчитель піднімає руку вверх, учні підбігають і стають біля нього: справа — ті, хто був направляючим, зліва — замикаючим. Однак відомо, що змагально-ігровий метод сильний подразник. Тому мобілізувати увагу треба так, щоб неперевтомити учнів, інакше важко продовжувати урок.

Вдосконаленню функцій уваги на початку уроку можуть сприяти й інші ігри та вправи-завдання, які містять незвичність і новизну дій. На вирішення цього завдання впливає застосування різних ускладнених сигналів свистком, прапорцем, жестами, музичним супроводженням.

Зосереджувати увагу повинні і загальнорозвиваючі вправи. Однак, якщо клас виконує їх недбало, неохоче, якнебудь, вони розладнують увагу. На перших заняттях треба підбирати прості і цікаві вправи. В подальшому включати по 2—4 нові вправи, тому що при самій зосередженій увазі спостерігаються коливання її: вона переходить з одного об'єкту на інший. А як тільки учні досягають стійкості уваги, тим більш важливо своєчасно переключити її на інший об'єкт, поки вона не розладнилась.

Підтриманню уваги сприяє вибір оптимального темпу виконання вправ: досить низький темп розхолоджує, послаблює увагу, а досить високий, з одного боку не дає часу на зосередження, а з іншого боку — швидко викликає втомлення, яке також приводить до зниженості інтенсивності уваги. Зосереджує увагу і одночасно дещо знижує збудження учнів створення вчителем «рівних» умов виконання для дітей з різним рівнем фізичної підготовленості (кількість повторення, амплітуда рухів, вихідне положення і ін.), тональність мовлення вчителя (спокійна, бадьора, доброзичлива). Все разом створює позитивну, емоційну обстановку, але без надмірного збудження при виконанні вправ.

Таким чином, вступну частину уроку треба будувати так, щоб досягти стійкої уваги учнів. Тоді в основній частині рухова діяльність здійснюється легко і невимушено.

В основній частині уроку важливо не тільки підтримувати, а й підвищувати уважність учнів, бо як раз в ній вирішуються головні задачі навчання. Для їх вирішення використовуються фізичні вправи навчальних програм. Однак у навчанні програмним вправам виникають труднощі активізації і підтримання уваги учнів в зв'язку з багаторазовим повторенням однакових рухових дій на протязі кількох років навчання. Учні вважають такі вправи знайомими і такими, що потребують особливої зосередженості в процесі повторення. Тому для управління увагою необхідно завчасно планувати прийоми активізації сприйняття вправ, що повторюються.

Збереженню стійкості уваги сприяє постановка кожним наступним уроком «своїх» конкретних і зрозумілих навчальних завдань. Якщо перед кожним уроком ставиться однакове загальне завдання «навчити», «повторити», «вдосконалити», то стійкість уваги знижується.

Дослідження і практичний досвід навчання на уроках фізичної культури показують, що затрачуючи зусилля, учні хочуть відчувати їх результати. Інакше зникає відчуття значущості учня. Досягнення, навіть незначні, викликають бажання підвищувати їх, надають впевненості в своїх силах. Щоб викликати стійку увагу до повторення «знайомих» вправ, важливо формулювати завдання так, щоб вони були зрозумілими, виконання їх можна перевірити в кінці уроку. Тільки реальні, доступні задачі націлюють учнів на їх виконання. Крім того, важливо уміти так повідомити про задачі, щоб у дітей з'явилось прагнення обов'язково справитися з ними.

Описування і пояснення вправ, складових елементів і їх сполучень повинно сприяти розвитку диференційованої і цілісної уваги. Вимоги вчителя повторювати рухи і роз'яснення їх значущості для роботи над наступними задачами стимулюють повернення уваги до вдосконалення вправи. Пробуджуючи увагу, вчитель «включає» начебто різні її діапазони: він орієнтує учнів на зміст навчальної роботи в уроці, на більш віддалені етапи навчання і на самостійну роботу. Крім того, зосередженість на наступній діяльності (з диференціюванням рухів на різних етапах навчання) розвиває в учнів уміння доцільно її регулювати.

Стійкість уваги підвищується, якщо пояснення виголошуються чітко, бадьорим голосом, не затягуючи їх і не перетворюючи в довгі монологи, не пояснюючи багатократно те, що учні уже добре зрозуміли або добре знають з попередніх уроків. Вчитель позначає основні елементи вправи і вирішальні умови правильного виконання. Злишкова деталізація описування вправ відволікає

увагу від безпосереднього їх сприйняття і затруднить зосередженість учнів.

Концентрація уваги ускладнюється при розширенні числа об'єктів, які підлягають одночасному фіксуванню (показ + коментар). В таких випадках учням необхідно поєднувати зорове сприйняття вправ з зосередженням на словесному коментуванні рухів. У зв'язку з цим при паралельній демонстрації вправи і її коментуванні бажано синхронізувати часом застосування цих прийомів навчання. Інакше може відбутися розширення уваги, що буде утруднювати повне сприйняття нових вправ.

Одним із чинників, які гальмують активізацію уваги слід вважати надто швидкий і непідготовлений перехід до роботи над черговою вправою. Виключивши вступну орієнтацію уваги учнів, вчитель тим самим утруднює оптимальну перебудову їх зосередженості. Недостатність фізичної і методичної підготовки учнів затруднює самостійне осмислення нової вправи, що веде до зниження ними пізнавальної активності.

Досвід роботи і дослідження впливу уроків фізичної культури на мобілізацію функцій уваги показують, що середні показники здібності учнів до її прояву покращуються на заняттях різними видами фізичних вправ, хоча між уроками з різним змістом фіксуються суттєві коливання показників. Так, достатньо висока концентрації уваги зберігається на уроках гімнастики і легкої атлетики, але вона короткочасна. Це можна пояснити тим, що тривалість таких вправ в гімнастиці як виси, упори, стрибки, акробатика обмежена 20—40 секундами. В легкій атлетиці час виконання вправ з бігу, стрибків, метання триває 10—30 секунд.

Разом з тим на таких заняттях інтервал між підходами до виконання основних вправ часто коливається від 3 до 5 хвилин, що роззосереджує учнів і відволікає їх увагу від виконання навчальних завдань. Більше всього відволікання уваги, навіть серед дисциплінованих учнів відбувається при пасивному чеканні черги. Підтримувати стійкість уваги у всіх учнів можна фронтальним або поточним виконанням вправ, включенням в паузи пасивного чекання виконання спеціально-підготовчих вправ, проведенням взаємоспостережень і інше.

Стійкість уваги в значній мірі залежить від організації навчальної діяльності в уроці. Відомо, що тривала зосередженість відмічається при фронтальному і коловому методах роботи учнів. Але на уроках гімнастики і легкої атлетики така організація діяльності не завжди можлива. Тому в цих уроках переважає груповий метод роботи учнів. Розподіляючи клас на навчальні відділення їх краще розміщувати так, щоб учні спостерігали тільки за своєю вправою і не могли відволікатися на виконання дій в інших відділеннях.

На уважність учнів впливає навіть такий чинник, як і в якому положенні вони чекають своєї черги виконувати вправу. Так, на уроках гімнастики краща увага і дисциплінованість спостерігається коли учні чекають черги сидячи на лаві, а не стоячи в шерензі. Послаблення сили уваги у частини учнів може також відбуватися із-за боязливості виконання вправи. Страх звужує увагу, заважає спрямовувати її на контролювання техніки виконання вправи. В цих випадках треба використовувати додаткові педагогічні прийоми — навіювання, страховка, стимулювання до багатократного повторення підводящих вправ і інші. Наслідком може бути зменшення або усунення почуття страху в учнів, а їх увага буде спрямовуватися на якісне виконання рухів, а не на особисті переживання.

Дослідження ефективності спрямованого використання фізичних вправ для розвитку здібностей мобілізації уваги показали, що ці показники покращуються на заняттях з різним змістом, але найкращі результати досягаються при виконанні ігрових вправ. Вони є одним з універсальних засобів стимулювання прояву таких властивостей як розподілення і переключення уваги учнів на основі безпосередньої захопленості змістом і процесом ігрової діяльності (В.С. Косінцов, І.К. Меншиков, О.Л. Окунев, А.Ц. Пуні, Л.О. Токарева та інші).

За нашими спостереженнями на уроках в 5—8 класах найбільша ступінь стійкості уваги спостерігалася під час занять рухливими іграми, естафет, ігрових завдань. В ігровій діяльності в нестандартних умовах учні закріплюють навички в бігу, стрибках, метаннях, рівновазі, долатні перешкод і інші. Найбільшого зосередження уваги учнів досягалася в іграх з активними діями, обмеженнями виконання завдань в часі, поділом учасників на команди. Підтриманню стійкості уваги під час ігор сприяє також те, що перед учнями стоять чіткі, конкретні і добре зрозумілі їм завдання (правила гри).

Сприяють прояву функцій уваги такі ігри як «Карасі і щука», «Мисливці і качки», «Через купини і пенючки», «Бездомний заєць», «Квач», «М'яч капітану», «Передача м'ячів», «Перестрілка» та інші. Пошук — природний стан людини. Тому гра «Розвідники», розвиваючи увагу і логіку мислення в пошуку, захоплює дітей різного віку. Сутність її полягає в пошуку схованих предметів — маленьких і великих, одного або декілька, за той чи інший проміжок часу, на малій чи великій території спортивного залу або майданчика. Учні можуть шукати предмет, стоячи або рухаючись по майданчику в строю або довільно.

Здібність до розподілення уваги може закріплюватися в таких іграх: покласти перед класом або групою учнів 7—8 предметів в певному порядку і запропонувати назвати їх зліва направо і

справа наліво (знизу вверх і зверху вниз). Переглянувши предмети (15—20 сек), треба одвернутися і назвати їх в тому ж порядку. За аналогією з названою вправою наступна може виглядати так: 5—7 учнів стоять в шерензі, водящий дивиться на них кілька секунд, а потім, відвернувшись, перераховує по порядку.

На прояв основних властивостей уваги впливають заняття спортивними іграми: баскетболом, футболом, ручним м'ячем та інш. Наявність в ігрових діях різноманітних завдань з використанням звукових і зорових сигналів, які доповнюють фізичні і психічні навантаження, способів і умов виконання, числа гравців дозволяє під час уроку вибірково впливати на концентрацію, розподілення та переключення уваги школярів. В іграх мобілізація уваги відбувається на фоні активізації мисленевої діяльності, пов'язаною з оцінкою особистого виконання ігрових вправ і діями суперника, з пошуком оптимальних рухів, а також суддівства гри.

Висловлювання вчителя в процесі гри стимулюють певну спрямованість уваги. Вказівки, поради, уточнення концентрують увагу на виборі раціональних рішень в швидко змінних ігрових ситуаціях, необхідності поєднання точного виконання рухів з швидкістю орієнтації, недоліках в ігрових діях і таким чином активізує диференціюючу і цілісну увагу.

Відомо, що заключна частина уроку передбачає як зниження фізичного і психічного напруження, так і створення певних передумов до наступної діяльності. В останньому випадку виникає потреба переключення уваги на емоційно-ігрові вправи. Вирішенню цього завдання сприяють психотехнічні вправи-завдання.

Так, у вправі «Пальці» клас розміщується на лавах. Переплетені пальці лежать на колінах, залишивши великі пальці вільними. За сигналом повільно обертати великі пальці один навколо другого з постійною швидкістю і в одному напрямку, слідкуючи за тим, щоб пальці не торкалися один одного. За іншим сигналом або командою вправа припиняється. Тривалість 2—3 хв. Вправа дозволяє відволікати увагу від занять на протязі уроку і переключати її на безтямне обертання пальців.

В парах, трійках, невеликих групах можна проводити такі психотехнічні ігри: із закритими очима покласти один біля одного або один на один декілька предметів; написати в повітрі рукою або ногою декілька коротких слів, прочитати їх і повторити.

Стимулюванню переключення уваги сприяє вправа, підготовча до аутотренінгу — «Пульс». Клас розміщується на лавах або стоячи в шерензі. Вчитель пропонує всім учасникам гри зосередити увагу на певній частині тіла (наприклад на кисті правої руки) і відчуті в ній поштовхи пульсу. Як тільки це вдалося, кожний починає вслух підраховувати

удари. Кожні 30—40 сек. вчитель подає команди, «перемішуючи» джерело пульсації з однієї частини тіла на іншу. Наприклад: «ліва кисть — права стопа — обличчя»» Мета вправи — навчити тонко відчувати своє тіло і вільно переміщувати увагу. В даному випадку, оскільки частота пульсу у всіх різна і при підрахунку вслух учасники гри відволікають один одного, тренування протікає в умовах інтенсивних звукових завад. «Завадостійкість» на заняттях аутогенним тренуванням — надзвичайно цінна якість для школяра, тому що вона допомагає йому переключати увагу в різних умовах діяльності.

Дані психолого-педагогічної літератури і наших спостережень також доводять, що застосування прийомів мобілізації уваги на протязі уроку підвищують зосередженість учнів і активізу-

ють їх пізнавальну діяльність в навчанні фізичним вправам.

Стимулюванню прояву основних властивостей уваги учнів в уроці сприяють словесні висловлювання вчителя: сторойові команди і розпорядження, вказівки і інструкції, стимулювання і заохочення, корекція і оцінка, вимоги і пропозиції і інші. Мовний вплив вчителя набуває функції загального регулювання уваги, сприяє засвоєнню встановлених в уроці порядку і поведінки учнів та своєчасного переключення уваги з одного виду діяльності на інші.

Таким чином, на підставі вищезазначеного можна стверджувати, що для мобілізації уваги доцільно дотримуватися певної системи методичних прийомів, застосування яких дає ефект зростання основних функцій уваги і активізації пізнавальної діяльності учнів на протязі уроку фізичної культури.