

**РАЗВИТИЕ ПСИХИЧЕСКИХ  
ПРОЦЕССОВ  
(ВОСПРИЯТИЕ, ПРЕДСТАВЛЕНИЯ,  
ПАМЯТЬ, МЫШЛЕНИЕ)  
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Учитель физической культуры СОШ № 17  
Орловская Н.В.

Урок – это зеркало  
общей и  
педагогической

учителя.

культуры

В.А. Сухомлинский

# Актуальность.

Проблема психического состояния школьников вызывает озабоченность учителей по той основной причине, что отсутствуют обоснованные средства и методы ее решения в общеобразовательной средней школе.

- ✓ Все чаще в печати и на телевидении уделяется внимание проявлению агрессивного поведения, причина которого - социальная напряженность в обществе.
- ✓ Усиливают психическую напряженность у школьников видеофильмы, печатные издания, пропагандирующие насилие.
- ✓ Школьники в этот период жизни не в состоянии произвести нравственный отбор в потоке поступающей информации. Накопление негативной информации изо дня в день, из года в год способствует привыканию школьников к проявлению агрессивности, она закрепляется в поведении, а личность в целом деградирует и экстраполирует свои действия в социальную среду.
- ✓ В связи с этим отметим, что физическая культура является основной деятельностью в оптимизации психических состояний и свойств у школьников. В этом случае подвижные игры будут занимать важное место в педагогическом процессе.
- ✓ Учитывая относительную доступность подвижных игр учителя используют их многообразие в целях снижения отрицательных психических образований у школьников на уроках физической культуры

# Опрос учителей:

- Подавляющее большинство опрошенных учителей физической культуры (90,6 %) затрудняются назвать пути снижения психической напряженности у школьников на уроке.
- При этом 95,3 % из них отмечают положительное влияние спортивной деятельности на психические процессы школьников.

Между развитием двигательных качеств  
и психических процессов существуют  
определенные взаимные связи.



- Обучение двигательным действиям — сложный процесс, одним из компонентов которого являются психологические предпосылки овладения движениями.
- Успешность обучения двигательным действиям на уроках физической культуры во многом зависит от уровня развития и участия в двигательной деятельности психических процессов: восприятия, мышления, представления, памяти и др. Все они тесно связаны между собой, и только их совместная деятельность позволяет хорошо овладеть программным материалом уроков физической культуры.

- **Восприятие** — это отражение в сознании человека предметов или явлений. Первым уровнем восприятия являются *ощущения*. В процессе разучивания физических упражнений учащиеся ориентируются на комплекс собственных ощущений. При обучении двигательным действиям различают восприятие величины и формы предметов, пространства, времени, направления движения. Особую роль при обучении новым движениям играет восприятие их темпа и ритма.



**Представление** – воспроизведение в сознании ранее пережитых восприятий.

**Представление** – образ предмета и явления.

- **Память** — это запоминание, сохранение и воспроизведение человеком образов, мыслей, движений.
- Основная функция памяти — накопление опыта, применительно к физической культуре — двигательного опыта. При обучении двигательным действиям используются все виды памяти, однако их роль различна. При показе ведущая роль принадлежит *зрительной памяти*, при рассказе — *слуховой*, при выполнении физических упражнений — *двигательной*.
- При осмысленном отношении к изучаемым двигательным действиям эффективность запоминания значительно выше, чем при механическом их запоминании.

- **Мышление** — это познание сущности и закономерностей объектов и явлений с помощью мыслительных операций.
- С помощью мышления человек создает новое спортивное оборудование, инвентарь и виды спорта, вносит изменения в технику и тактику выполнения физических упражнений.
- При выполнении некоторых физических упражнений требуется проявление *тактического мышления*, которое особенно хорошо развивается в спортивных и подвижных играх.

# Перекрестные движения

Каждое утро мы делаем перекрестные движения и прыгаем, делая эти движения под музыку. Координируем движение так, что одновременно с правой рукой двигается левая нога и наоборот. Когда оба полушария вместе работают, таким образом, чувствуем себя открытым для новых знаний.

# Качания головой

- Качания головой для расслабления шеи и плеч. Дышите глубоко, расслабьте плечи, и уроните голову вперед. Позвольте голове медленно качаться из стороны в сторону, пока при помощи дыхания уходит напряжение. Подбородок вычерчивает слегка изогнутую линию на груди по мере расслабления шеи. После голос звучит более уверенно.
- Слегка качайте головой, делая небольшие изогнутые линии, чтобы расслабить напряженные мышцы.

# Брюшное дыхание

Положите руку на живот. Выдохните весь накопившийся воздух короткими, легкими выдохами (как будто удерживаете летающим перышко). Затем медленно и глубоко вдыхайте, наполняясь медленно, как воздушный шарик. Рука слегка поднимается во время вдоха и опускается во время выдоха. Если выгнуть спину во время вдоха, воздух проникает глубже

# Перекрестные движения сидя

Перекрестные движения сидя являются разогревающим упражнением для занятий спортом или для игр!

Представьте, что едите на велосипеде, дотрагиваясь локтями до противоположных колен. Ваши мысли, и тело становятся такими бодрыми! Всегда делайте перекрестные движения, сидя на удобной поверхности, такой как коврик или кровать.

# Упражнения на растяжение

Упражнения на растяжение помогают телу принять такое положение, при котором оно стремится вперед. Это поможет Вам добиться нужной цели.





# Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры

1. Обстановка на уроке и поведение учителя существенно влияют на эмоциональность занятий
2. Использование игрового и соревновательного методов
3. Разнообразие используемых на уроке средств и методов

# Исследователями доказано:

1. В период последствий физических нагрузок протекание психических процессов может как улучшаться, так и ухудшаться
2. Кратковременные нагрузки предельной интенсивности оказывают положительное влияние на протекание психических процессов.
3. Непривычные физические нагрузки оказывают разнородное влияние

4. Физические нагрузки, адаптированность к которым близка к завершению, оказывают неблагоприятное влияние только на мнемические процессы, особенно на объем памяти.
5. Многолетние занятия спортом приводят к тому, что даже очень высокие тренировочные нагрузки становятся привычными. Память существенных изменений не претерпевает.
6. Утренние тренировочные занятия, даже с небольшими нагрузками, оказывают лишь кратковременное положительное влияние на психические процессы.
7. Физические нагрузки оказывают положительное влияние на интеллектуальные процессы и на психическую деятельность в условиях дефицита времени.
8. Спорт является фактором, стимулирующим психическую деятельность

# Выводы

- Активизация психических процессов и подготовка нервной системы школьников к активному функционированию на последующих уроках является, безусловно, первоочередной задачей.
- Таким образом, задача активизации психических процессов и повышения умственной работоспособности средствами физического воспитания, в частности с помощью физических упражнений, с моей точки зрения, является одной из психологических задач школьных уроков физкультуры.