

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАСТРОЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ШКОЛЕ. ЛАЙФХАКИ – КАК НЕ ПРОПИСНЫЕ ИСТИНЫ В СИСТЕМЕ НОВЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.

О.Ш. Акимова

Муниципальное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа с. Барки Балашовского района, Саратовской области»,
с. Барки
Россия
E-mail: 89033816512@mail.ru

Аннотация: Современная научная концепция рассматривает человеческий организм и психику как общее, неразрывное, на базе которой построены современные тренировочные технологии. Данная статья раскрывает аспекты принципов работы психологического настроения на школьных занятиях физкультуры и описывает содержание теоретических разработок и действий, применяемых на практике.

Ключевые слова: психологический настрой, уроки физической культуры, современные тренировочные технологии, лайфхак.

Используя в употреблении словосочетание, психическая подготовка обучающихся, возникают ассоциации подготовка к соревнованиям. Рассмотрим сказанное выше с иной позиции. Организм является живым до тех пор, пока протекают процессы, происходящие на физиологическом и психическом уровне. При нарушении баланса между уровнями, например заболевании психики, для того что бы вернуться в прежнее состояние замедляются биохимические процессы, а затем и вовсе останавливаются, что может привести к гибели человека. Регулятором и управляющим началом в сохранении баланса внутренних процессов в человеческом организме является психика. Последняя, получая и перерабатывая информацию, регулирует двигательные действия под себя, на выходе получая положительную динамику спортивных достижений.

Уроки физической культуры, конкретно, двигательные действия ученика – это осуществление заданных задач в сознании, качество реализации которых напрямую связано со свойством задач. Поэтому уровень обучающегося это уровень усвоенных им программ, управляющих его телом во время его спортивной деятельности. Изменение психических процессов приводит к изменению физиологических. Учителю, для реализации психической установки на физиологическом уровне, необходимо знать, как работает психика в этом плане, и уметь формировать управляющие психические установки на практике. Важно обратить взор на факт того, что сдача нормативов на уроке физической культуры или спортивное состязание может являться причиной чрезмерного нап

ряжения, понижающего возможности организма адекватно реагировать на требования внешней среды (дистресс), проявления которого сугубо индивидуальны.

Можно сделать выводы о том, что строить тренировочный процесс необходимо исходя из индивидуальных особенностей психики отдельного школьника. И выбирать нагрузки и упражнения руководствуясь не предполагаемой пользой для всех обучающихся, а индивидуальной положительной реакцией школьника на конкретные упражнения. Если ученик неправильно выполняет движение, то это результат неправильного обучения, так как обращение к мышцам происходит не на прямую, а через психику, которая именно таким образом «поняла и приняла к действию», то, что ей сказал тренер. По видимым движениям тела ученика можно увидеть то, что сформировалось на уровне психики.

В основе занятий на уроках физической культуры лежит формирование навыка определенных движений. Навык – определенная программа управляющая телом. Отсутствие навыка – это отсутствие программы. Умение настраиваться на урок или соревнование – это тоже навык. Если ученик смог настроиться, то показывает свой лучший результат, не смог, уступил менее тренированным, хотя по своим потенциальным возможностям и физической готовности мог и выиграть.

Ввиду высокой теоретической и практической сложности данного вопроса, самостоятельно освоить умение приводить свою психику в состояние проявления своих максимальных возможностей способны единицы учеников. И всё же настрой в спорте это практический навык управления своим психическим состоянием, которому необходимо обучиться.

Небольшими шажками, на пути к намеченной цели (настрой в спорте) являются лайфхаки, разработанные на основе зарубежных исследователей. Ниже рассмотрим методы и приемы такой подготовки.

1. Предложить ученикам придумать для себя реальную награду, которое можно «ощутить». Пример: учитель транслирует свою мысль о том, что активная деятельность на уроках физической культуры – это путь к долголетию, здоровью, возможность быть «в тренде», многими учениками не воспринимается всерьез. Обратимся к книге Ч. Дахигга английского писателя обладателя Пулитцеровской премией «Сила привычки. Почему мы живём и работаем именно так, а не иначе». Он рассматривает формирование привычек с научной точки зрения и детально описывает создание трёхступенчатой неврологической «петли привычки». Суть теории заключается в том, что мозг автоматически включается и запускает привычное действие при наличии «знака», затем идет само действие: эмоциональное, физическое, умственное, а заканчивается всё получением вознаграждения. Этап вознаграждения наиболее важен так действие приобретает определённую выгоду и тогда мозг охотнее автоматически запускает «петлю привычки». Рассмотрим, как сказанное выше выглядит в реальной ситуации. Ученик собирает сумку со спортивной формой на урок физкультуры (знак), тренируется (действие), расслабляется, употребляя любимый шоколад (вознаграждение). Со временем мотивация начинает исходить изнутри, потому что мозг ассоциирует спортивные нагрузки, пот с предстоящим выбросом эндорфинов (гормонов счастья).+

2. Ввести в практику озвучивания обучающимися публичных обещаний. Давая обещание самому себе, мы можем его и не выполнять, а за не выполнение обязательств не следует наказания. Ситуация кардинально меняется, если свои намерения озвучить публично.

Стоит прибегнуть к помощи популярных социальных сетей. Пример, предложить выкладывать в Одноклассниках, VK, Twitter, Telegram фотки приобретенных новых кроссовок и опубликовать на стене обещание опробовать их в забеге. Даже обычная новая резинка для волос может пройти тестирование на устойчивость в прыжках со скакалкой, с последующими выводами и публикацией фотографий.

3. На уроке, путем жеребьевки, выбрать счастливую «жертву» и в случае не выполнения задания, нерадивый ученик исполняет требования счастливой «жертвы»

(правила, и требования вырабатываются всем классом в начале учебного года).

4. Современные реалии таковы, что многие факты сводятся к экономике. Деньги являются мощным мотиватором в реализации спортивных свершений.

Об этом говорит Г. Чарнесс —

доктор философии, теоретик экономических наук при Калифорнийском университете. Слова подкреплены исследованиями, согласно которым денежное поощрение увеличивало частоту посещения тренажерного зала в два раза. Данные факты привели меня к мысли о том, что данный подход, возможно, воплотить на уроках или тренировках. Суть такова: в начале сентября, обучающиеся получают индивидуальные копилки из закрытых пластиковых стаканчиков со своей фамилией. В учебном процессе, за каждый выполненный норматив, результативное участие в соревнованиях, регулярное посещение тренировок, получает одну «школьную копейку». В конце года ведется подсчет «денег» и на полученную сумму можно выбрать поощрение из предложенного списка. Список составляется исходя из возрастной категории школьников.

5. Поработать над позитивным мышлением. Позитивная визуализация — неотъемлемый спутник мотивации. Ученикам предлагается подумать о том, как их тело преобразуется, появляется рельефный пресс, избавляются от лишних килограммов, как достигают положительных результатов в сдаче нормативов либо в соревнованиях. Для реализации мечты, необходимо соблюдение условий. Автор книги «Переосмысление позитивного мышления» Г. Еттинген (доктор философии), описывает позитивное мышление как строгую структуру, включающая в себя: цель которую необходимо достигнуть; представить то, с чем выбрана цель ассоциируется; определить препятствия в достижении намеченного; способы преодоления препятствий.

6. Накануне серьезных соревнований, обучающимся представляется возможность посмотреть короткие видеоролики, суть которых заключается в поднятии духа, сильной мотивации, для преодоления себя, своих страхов, болевых ощущений.

Подводя итоги, необходимо отметить, что в данной статье предпринята попытка показать учителям физической культуры как наряду с установленными приемами обучения можно применить нестандартные, но в то же время весьма

простые и доходчивые. Используя знания принципа работы психики обучение становится более эффективным в сочетании с новыми тренировочными технологиями.

Список использованных источников:

1. Физическая культура.8-9

классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях, А. А. Задневич; под ред. М. Я. Виленского. - 7-е изд. –М.: Просвещение,2011. - 156 с.: ил. – ISBN 978-5-09-023998-1.

2. Физическая культура. 5-7

классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/[М. Я. Виленский, И. Т. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.];под ред. М. Я. Виленского. - 7 -е изд. - М.: Просвещение,2011. - 156 с.: ил. – ISBN 978-5-09-024183-0.

Интернет - ресурсы:

1."Новые тренировочные технологии в спорте"/Курячий А.Г. -

Режим доступа: <https://sportkuryachij.blogspot.ru>

2."Власть привычки. Почему мы живем именно так, а не иначе" Ч. Дахигг. Издание на русском языке AST Publishers,2017. Режим доступа <https://books.google.ru>

3.«Почему позитивное мышление мешает достигать целей - Лайфхакер". Режим доступа <https://lifehacker.ru/2017/03/13/>