

ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННЫЕ СОПРЯЖЕННЫЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ В РАМКАХ ТРЕТЬЕГО УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В.А. Родионов

Педагогический институт физической культуры и спорта Московского городского педагогического университета, Москва, Россия

Для связи с автором: e-mail: 7293987@mail.ru

Аннотация:

В статье рассматриваются возможности применения метода сопряженных психофизических воздействий на младших школьников в рамках третьего урока физической культуры. В процессе реализации программы решаются такие задачи, как (1) развитие у учащихся понимания взаимодействия собственного физического Я и психического Я; (2) обучение навыкам владения своим телом и элементам саморегуляции; (3) овладение коммуникативными навыками в процессе двигательной активности; (4) развитие двигательных умений и навыков прикладного характера (поведение в сложных условиях); (5) активизация защитных сил организма.

Для повышения эффективности метода предлагается подход с учетом индивидуальных особенностей детей. Типология разработана автором на основе известных диагностических методик.

Ключевые слова: сопряженные воздействия; психофизическое развитие; младшие школьники, третий урок физической культуры, классификация, звенья тела, коммуникативные навыки.

INDIVIDUAL CONJUGATE PSYCHOPHYSICAL METHODS ON THE THIRD LESSON OF PHYSICAL CULTURE

V.A. Rodionov

Pedagogical Institute of Physical Culture and Sport of the Moscow City Teachers' Training University, Moscow, Russia

Abstract:

In this article author shows the possibility of applying the method of conjugate psychophysical effects on younger students on the third lesson of physical education. In this program Such problems are solved: understanding of the interaction physical and psychological features of students, skills training in the sphere of Self-Regulation and body- keeping, skills training in the sphere of communication in the process of physical activity, applied skills training in the sphere of physical activity (behavior in a difficult situations), activation of the body's defenses.

To improve the efficiency of the method the author offers the method tailored to the individual characteristics of children. This typology is developed by author on the base of famous diagnostic techniques.

Key words: conjugate effects, psychophysical development, younger students, the third lesson of physical education, classification, body elements, communication skills.

Введение в школьную программу третьего урока физической культуры в неделю способствовало увеличению объема организованной двигательной активности школьников. Кроме того, дополнительный урок позволил разнообразить уроки за счет использования различных программ. Среди них есть теоретические, посвященные изучению элементов теории спорта, в частности, истории олимпийского движения. Есть программы, ориентированные на развитие физических навыков через освое-

ние тех или иных видов спорта, например, гимнастики.

Вместе с тем не следует забывать, что школа является важнейшим институтом, способствующим социальному становлению детей и подростков. Однако школа до сих пор ориентирована в большей степени на передачу академических знаний, нежели навыков социально одобряемого поведения. При этом общеизвестно, что от социальной компетентности ребенка и подростка во многом зависит его фи-

зическое и психическое здоровье, успешность самореализации как личности. Именно здесь особое значение может играть физическое воспитание, направленное на формирование жизненно ценных качеств и оптимального психического состояния в сложных условиях современной жизни.

Для решения этой задачи была разработана программа, основанная на сопряжении физического и психического развития школьников. Принципы и метод направленных сопряженных воздействий был внедрен в практику подготовки высококвалифицированных спортсменов В.М. Дьячковым в 1960-х годах [2]. Эффект применения этого метода по отношению к младшим школьникам обусловлен тем, что обучение двигательным действиям и развитие психики у детей этой возрастной группы тесно связаны между собой. Известно, что двигательная активность способствует не только освоению того или иного движения (комплекса движений) и навыка, но и развитию познавательного и личностного аспектов. Одно и то же упражнение можно использовать для формирования как базовых физических (сила, быстрота, ловкость), так и психических качеств (быстрота оценки ситуации и принятия решения, наблюдательность, внимательность, объем памяти). Между деятельностью мышц, состоянием внутренних органов и психическим состоянием ребенка существует теснейшая связь. В скелетной мускулатуре находятся нервные клетки, которые при мышечных сокращениях посылают в мозг стимулирующие импульсы. С одной стороны, эти импульсы сигнализируют о совершаемых человеком движениях. С другой стороны, нервные клетки одновременно повышают общий тонус коры головного мозга. Характерной иллюстрацией является факт, что многие люди во время интенсивных размышлений произвольно или непроизвольно начинают двигаться. Некоторые крутят волосы или барабают пальцами. Даже статические упражнения (например, позы) способны повлиять на результат психической деятельности. А.П. Гримак [1] описывает эксперимент, в ходе которого людей временно лишали зрительных, слуховых, тактильных ощущений. Возникающие при этом галлюцинации чаще наблюдались у испытуемых, нахо-

дящихся в положении лежа, и реже – в положении сидя. На основании экспериментальных данных можно сделать вывод, что даже небольшое мышечное напряжение при положении сидя способно, индуцируя кору головного мозга, снижать галлюциногенную активность.

Известный ученый К.И. Платонов отмечал, что импульсы, идущие в головной мозг от определенных групп сократившихся мышц, способны вызывать разнообразные эмоции. Он подтвердил это экспериментально, вызывая различные эмоции у погруженных в гипнотическое состояние испытуемых, меняя положение их рук [6].

Любая работа, связанная с формированием и развитием социальных, в том числе коммуникативных, навыков, личностного роста, начинается с развитием самопознания. В полной мере это относится и к сопряженному воздействию, важнейшим компонентом которого является работа по развитию самопознания детей, чувства собственного Я. Одним из первых шагов в этом направлении является то, что уже в начальной школе необходимо не только способствовать тому, чтобы физические упражнения благоприятно воздействовали на психическое развитие детей. Не менее важным компонентом работы является передача детям начальных знаний о механизмах такого воздействия.

Предлагаемый методический подход способствует развитию ребенка в сфере так называемого практического интеллекта (восприятие и переработка информации, пространственно-временная ориентация, реакция на изменение ситуации, оперативное решение задач). Как отмечалось выше, занятия направлены на то, чтобы научить ребенка осознанно оценивать состояние собственного тела, понимать свое Я и находить свое место в форме «Я в группе». Подобный подход обеспечивает активную жизнедеятельность и предпосылки здорового образа жизни [4].

Таким образом, в процессе реализации программы решаются следующие задачи:

1. Развитие у учащихся понимания взаимодействия собственного физического Я и психического Я.
2. Обучение навыкам владения своим телом и элементам саморегуляции.

3. Овладение коммуникативными навыками в процессе двигательной активности.

4. Развитие двигательных умений и навыков прикладного характера (поведение в сложных условиях).

5. Активизация защитных сил организма.

Основными средствами физического воспитания в данной программе являются различные по своему воздействию упражнения: статического характера; мимические, дыхательные, ритмические; танцы; упражнения на напряжение и расслабление мышц; творческие этюды с использованием внешних признаков изображения и их моторного содержания; игры (творческие, подвижные, спортивные) [5].

В ходе апробации программы в нескольких московских школах, а также школах регионов страны было выдвинуто предположение, что эффективность занятий будет повышена, если в работе будут учитываться индивидуальные особенности школьников, в частности, определяющие формирование темперамента и характера. Была разработана классификация, объединяющая группы школьников с близкими свойствами. Это позволило типизировать применяемые средства сопряженных воздействий.

Для выделения групп использовались компьютерная диагностическая методика Калинина-Нилова [3], включающая, в частности, компьютерную версию теста Кеттелла, фигурный вариант теста Люшера и психомоторные тесты для исследования психологических проявлений свойств нервной системы школьника. Кроме того, были использованы методы социометрии и направленного наблюдения. Целью последнего являлась оценка особенностей психодинамических свойств детей и подростков по «внешним проявлениям» (в поведении и деятельности).

Кроме того, для оценки психофизиологического состояния учащихся использовались показатели квазистационарного потенциала (КСП). Величины квазистационарного потенциала достоверно отражают состояние психической работоспособности, способности воспринимать и перерабатывать поступающую информацию, принимать решения, корректировать свои действия в процессе выполняемой

деятельности, санкционировать достижение конкретного результата. Этот метод является интегральным методом оценки психофизиологического состояния [4].

Проведенное тестирование и компьютерная обработка данных методом таксономии позволили выделить достоверно отличающиеся друг от друга индивидуально-типические группы («типы») детей.

Из всей группы обследованных школьников было выявлено четыре достоверно отличающихся друг от друга типа личности:

- 1) активный тип;
- 2) замкнутый тип;
- 3) взрывной тип;
- 4) зависимый тип.

В программе типы описаны достаточно подробно, в рамках статьи ограничимся краткой характеристикой. Так, дети, относящиеся к активному типу, характеризуются повышенной контактностью в сочетании с некоторой беспечностью и агрессивностью. Самоконтроль выражен недостаточно. Как правило, под влиянием активной физической деятельности имеют хорошее физическое развитие. Особенно любят подвижные игры, эстафеты, упражнения с элементами спортивных игр.

Замкнутые любят играть одни, не тянутся к сверстникам. Замкнутость сочетается с недостатком интуиции, неумением угадать желание других, догадаться о несказанном вслух, почувствовать неприязненное отношение к себе или, наоборот, симпатию и расположение. Замкнутость затрудняет вступление в детскую группу, где такие дети нередко остаются «белыми воронами», могут подвергаться насмешкам и даже жестоким преследованиям со стороны сверстников. В спорте предпочитают гимнастику, плавание, велосипед, но не коллективные игры.

Дети взрывного типа отличаются повышенной возбудимостью, причем свойство доминантности проявляется в стремлении навязать свою волю в ситуации напряжения. Как правило, эгоцентричны, независимы и далеко не всегда считают с мнением окружающих. Недостаточны самодисциплина и самоконтроль. В то же время в трудных ситуациях они нередко проявляют решительность. Для них

характерны нарушения внимания и гиперактивность.

При выполнении упражнений, требующих хороших скоростно-силовых качеств, взрывные мальчики опережают активных или, по меньшей мере, равны с ними. У взрывных девочек эти скоростно-силовые качества проявляются не так ярко, так как они не всегда стремятся реализовать свой темперамент через двигательную деятельность.

Положительным является то, что вне зависимости от уровня физической подготовленности взрывные дети любят уроки физической культуры как форму активного двигательного выражения своего Я.

Представители зависимого типа отличаются непослушанием, легко подчиняются другим детям. С первых классов не проявляют желания учиться. Демонстрируют полное безволие, когда дело касается исполнения обязанностей и долга, достижения целей, которые ставят перед ними родные, старшие, общество. Предпочитают дружить с тем, кто в минуты грусти и недовольства способен отвлечь, утешить, рассказать что-нибудь интересное, при нападках - защитить, а в минуты эмоционального подъема разделить радость и веселье, удовлетворить потребность в сопереживании. Для каждой типологической группы был подобран дифференцированный подход к применению средств и методов сопряженного воздействия на физическую и психическую сферу школьников. Так, например, сравнительно монотонные циклические упражнения должны быть уменьшены в объеме для детей с «взрывным», неуравновешенным темпераментом; упражнения скоростно-силового характера и со сложной двигательной координацией должны быть уменьшены для детей со слабой нервной системой, меланхоличным темпераментом.

В качестве примера приведем выдержки из рекомендаций для педагога. Так, для активного типа рекомендуется:

- подбор физических упражнений, требующих точности выполнения и достаточного физического напряжения;
- дифференцирование ролей для различного рода игровых упражнений («капитан», «диспетчер», «исполнитель»);

- формирование установки на точное и ответственное, без малейших ошибок выполнение упражнений, в которых есть хотя бы минимальная возможность риска;

- формирование установок на терпеливое и качественное выполнение циклических упражнений, не представляющих обычно интерес для таких детей (например, равномерный бег).
Для замкнутого типа:

- проведение индивидуальных бесед о роли физической культуры: с мальчиками («ты станешь сильным и ловким», «тебя никто не сможет победить»); при общении с девочками упор делался на внутригрупповое общение и внешнее проявление физической подготовленности («тебя будут всегда приглашать во все игры», «все будут завидовать твоей фигуре»);

- соблюдение принципа постепенности при выборе роли в подвижных играх: сначала давать второстепенную роль, с которой ребенок легко справится, повышая затем значимость функциональных ролей, вплоть до роли лидера;

- использование положительного подкрепления: чаще говорить, что это двигательное действие выполнено хорошо, что учащийся справился с заданием и т.д.;

- применение двигательных упражнений с включением элементов психической деятельности (выполнение упражнений на вестибулярную устойчивость с одновременным решением интеллектуальных задач).

Для взрывного типа:

- использование дыхательных упражнений, обучение элементам саморегуляции;

- физическая деятельность с элементами единоборства, сублимирующими повышенную агрессивность, а также деятельность, требующая проявления выносливости;

- культивирование положительного отношения к сложным, но посильным гимнастическим и акробатическим упражнениям; при этом страховка должна быть особенно ответственной;

- занятия ритмикой для взрывных детей, в данном случае педагог должен убедительно объяснить, что владение танцевальными формами делает человека современным, помогает общению и повышает его социальный статус.

Для зависимого типа:

- организация возможности самостоятельного выбора различных упражнений для утренней гимнастики, а также для проведения упражнений с группой (в качестве ведущего);
- формирование установки на анализ механизмов каждого упражнения;
- разделение с «лидером» в разные команды;
- выполнение игровых функций, требующих наиболее активных действий, основанных на принятии самостоятельных оперативных решений [7].

Приведем в качестве иллюстрации сценарные планы двух занятия. С разной степенью сложности занятия могут проводиться во 2-4-х классах школы. Первое из них посвящено формированию у детей представлений об основных звеньях тела.

Цель: научить чувствовать собственное тело по его основным звеньям

Вводная часть: краткая беседа о роли основных звеньев человеческого тела, проводимая в виде вопросов и ответов. Учитель предлагает сравнить согласованную работу различных частей и звеньев тела с отлаженным механизмом, в котором горючим являются пища и воздух; двигателем – сердце; колесами – конечности и т.д. Могут быть использованы соответствующие изображения. Затем школьники начинают идти по залу, учитель обращает их внимание на слаженную перекрестную работу рук и ног.

Разминка: ходьба; и.п. руки на поясе, продвижение вперед прыжками на двух ногах; ходьба широким шагом; бег с руками, прижатыми к телу, с руками за спиной, с активными движениями руками, согнутыми в локтях.

ОРУ: и.п. руки вперед, вращение кистями внутрь и наружу; и.п. руки вверх, сгибание рук в локтях с одновременным сжатием пальцев в кулак («Я сильный»); и.п. руки на поясе, наклоны вперед и назад; и.п. руки на поясе, приседание - руки вперед, то же, руки за спиной; и.п. руки на поясе, подъем на носки с одновременным подниманием рук через стороны вверх.

Основная часть: по выбору учителя или собственному желанию дети выполняют следующие задания.

Ведущий (им может быть учащийся) показы-

вает упражнения для различных звеньев тела, остальные выполняют их. Поощряются оригинальные упражнения.

Подвижные игры: «Замри» (повторяется несколько раз); «Журавли и лягушки».

«Замри» (развивает зрительную и двигательную память, воображение) выполняется следующим образом: дети произвольно расходятся по спортивному залу. По команде «Замри» (или иному звуковому сигналу) каждый из них принимает позу, отражающую конкретное действие (землекоп, прыгун, штангист). Ведущий смотрит и определяет, кто шевелится или принял несодержательную позу. Такой ребенок считается проигравшим и выбывает из игры. Игра повторяется несколько раз. Выигрывают те, кто не нарушил правила.

«Журавли и лягушки» (развивает скоростно-силовые качества и координационные способности, быстроту реакции, сосредоточенность и внимание): часть детей (меньшая по количеству) изображают журавлей, стоя на одной ноге. Остальные изображают лягушек, прыгая на четвереньках. «Журавли» по команде, прыгая на одной ноге, ловят «лягушек», прыгающих в «болото» (очерченный заранее круг). В «болоте» «лягушки» в безопасности. Затем участники меняются ролями.

Заключительная часть: спокойная ходьба со сменой направления движения.

Домашнее задание. Придумать (или вспомнить) и выполнить упражнения для основных звеньев тела, показать их родителям или значимым взрослым.

Примечание. После беговых упражнений и приседаний спросить у детей, при каком положении рук легче выполнять упражнения.

Второе занятие направлено на развитие коммуникативных навыков, которые должны способствовать эффективной жизнедеятельности, реализации принципов здорового образа жизни. Тема занятия: «Двигательные и психологические портреты профессий».

Цель: развивать телесные выразительные возможности учащихся.

Вводная часть: учитель рассказывает о типовых движениях, жестах, мимике, соответствующих различным профессиям; показывает движения постового на дороге, водителя, дворника; позы

моряка за пгтурвалом, думающего над ходом шахматиста.

Разминка: ходьба с имитацией движения лыжника; и.п. руки за спину, продвижение шагами в сторону с имитацией движений конькобежца; то же - легкими прыжками. Ходьба с перестроением через центр в колонну по два.

ОРУ: по команде учителя дети встанут лицом друг к другу.

Упражнения в парах:

1. Исходное положение (и.п.) руки согнуты в локтях, взяты за руки; попеременные движения руками вперед и назад.
2. То же - с сопротивлением.
3. И.п. руки внизу, взяты за руки; на 2 счета - поднимание рук, на 2 - опускание.
4. То же - с сопротивлением одного из партнеров.
5. То же - поменяться ролями.
6. И.п. руки на плечах партнера, наклоны вперед.

Основная часть: этюды с выполнением движений «Штангист», «Теннисист», «Хоккеист», «Канатоходец», затем проводится конкурс, кто покажет больше движений, имитирующих работу повара.

Подвижные игры (на усмотрение учителя).

Заключительная часть: дыхательные упражнения.

Домашнее задание: придумать двигательный этюд, в котором будут отображены профессии, не показанные на уроке, показать их родителям [8].

В процессе разработки классификации была выполнена вторая версия описания типов, предназначенная не для учителей физической культуры, а для классных руководителей, учителей-предметников. Она предполагала организацию работы в условиях классного помещения и внеаудиторную деятельность, не связанную с физическим воспитанием. При описании этой

версии классификации типы сравнивались с персонажами сказки о Винни-Пухе (активный тип – Кролик, замкнутый – Иа, взрывной – Тигра, зависимый – Пятачок). Оба варианта предполагали наличие смешанных типов.

Описания достаточно подробны, вкратце обращается внимание на основные поведенческие признаки. Так, активные «Кролики» отличаются завышенным уровнем притязаний, склонностью к фантазированию, хвастовству. Вместе с тем этот тип несет в себе ряд положительных черт, связанных с социальной деятельностью. Они могут быть хорошими помощниками учителю, хотя не всегда одинаково эффективно. Для замкнутых «Иа-Иа» характерны некоторые аутистические черты характера. Они часто преувеличивают недоумения, возникающие в процессе общения со сверстниками и старшими.

Взрывные «Тигры» часто не могут сосредоточиться при выполнении сложного задания, не способны взять себя в руки по указанию учителя. Учителям такие учащиеся доставляют немало трудных минут, так как «Тигры» отличаются гиперактивностью. Учитывая, что проступки таких учащихся случаются «не нарочно», учителю следует быть по отношению к ним особенно терпимым.

Типичными зависимыми являются «Пятачки». Они не начинают действия, пока не получат соответствующего распоряжения учителя. Стремятся внешне подражать лидерам класса (походка, прическа, любимые словечки).

В целом программа состоит из подробно описанных сценарных планов 128 занятий (32 часа в год с 1 по 4 классы, из расчета одно занятие в неделю). Помимо сценарных планов в программу входит каталог упражнений и игр, используемых в работе, подробное описание типологии и методические рекомендации по работе с каждым из них.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Гримак, Л.П. Резервы человеческой психики. //Л.П.Гримак// – М.: Политиздат, 1989. – 319 с.
2. Дьячков, В.М. К вопросу управления процессом совершенствования технического мастерства // Проблемы высшего спортивного мастерства. – М.: ВНИИФК, 1969. – С. 1–13.
3. Калинин Е.А., Компьютерная система социально-

- психологического контроля и управления спортивной командой / М.Н. Нилопец. // материалы Всесоюзной научной конференции по проблемам олимпийского спорта (Челябинск 23-26.05.91). - М.: Госспорт СССР, б/и, 1991. - С. 29-30.
4. Родионов, В.А. Применение индивидуализированных программ сопряженного физического и

психического развития подростков на уроке физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 6. – С. 51-54.

5. Родионов, В.А. Физическое воспитание психического «Я» / В.А. Родионов. // Спорт в школе. – 2005. - № 1. – С. 12-14
6. Родионов, В.А. Понятие сопряжения психического и физического воздействия в процесс двигательной активности / В.А. Родионов. // Спорт в школе.

– 2005. - № 18. – С. 40-47

7. Родионов, В.А. Организация индивидуального подхода на основе классификации учащихся по психологическим особенностям личности / В.А. Родионов. // Спорт в школе. – 2005, № 22. – С. 40-47
8. Родионов, В.А. Организация занятий по развитию коммуникативных способностей на уроках физической культуры / В.А. Родионов. // Спорт в школе. – 2005, № 23. – С. 40-48

BIBLIOGRAPHY

1. Grimak L.P. Provisions of the human psyche. – М.: Politizdat, 1989. – 319 p.
2. Dyachkov V.M. The question of control improvement process of technical skill // Problems of High Sportsmanship. – М.: VNIIFK, 1969. – P.1-13
3. Kalinin E.A., Nilopets M.N. The computer system of socio-psychological control and management of a sports team // All-Union Scientific Conference on Olympic sports (Chelyabinsk 23 – 26.05.91). – М., Gossport USSR, b/l, 1991. – P. 29-30
4. Rodionov V.A. Application of individualized programs conjugate physical and mental development of teenagers on a physical culture class // Theory and

Practice of Physical Culture. - 2003. – №6. – P.51-54

5. Rodionov V.A. Physical education mental self-perception // Sport in School. – 2005. - № 1. – P.12-14
6. Rodionov V.A. The notion of pairing mental and physical effects in the process of motor activity // Sport in School. – 2005. - № 18. – P.40-47
7. Rodionov V.A. Organization of individual approach based on the classification of students on psychological features of personality // Sport in School. – 2005, № 22. – P.40-47
8. Rodionov V.A. Organization of lessons on the development of communicative abilities at physical training classes // Sport in School. – 2005, № 23. – P. 40-48

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

Родионов Вадим Альбертович - доктор педагогических наук, профессор кафедры психологов-педагогических дисциплин, директор Педагогического института физической культуры МГПУ