Тема по самообразованию

«Преодоление чувства боязни на уроках физической культуры»

Учитель Андрюнкин А .Н.

г. Сургут

2011- 2012г.

 План реферата.

Как избавить ученика от чувства боязни.

Страхогенные ситуации на занятиях физической культуры.

Состав чувства страха в процессе занятий физической культурой.

Воспитание смелости у учащихся.

**Как избавить ученика от чувства боязни на занятиях.**

Физическая культура относится к числу тех дисциплин, которые по сути своей строятся на преодолении ситуации покоя. На занятиях физкультурой возникает мас­са страхогенных ситуаций самого различного характера, связанных с риском. Спорт нельзя сделать абсолютно безопасным, даже при хорошем надзоре некоторый риск, несомненно, присутствует в любом спорте. Страхи перед физическими упражнения­ми вошли в число видов страхов и, как показывает опыт, очень устойчиво проявляют себя. Это относится к страху перед водой, страху перед препятствиями, пред высо­той; страху перед препятствиями (дистанциями); страхом перед скоростью и т. д.

Состояние физического покоя и психологического равновесия, к чему всегда стремится человек любого возраста, на занятиях физкультурой постоянно нарушает­ся. Физкультура, как нарушитель этого покоя, направлена на физическое, физиоло­гическое и психическое развитие и совершенствование человека с целью достиже­ния покоя, гармонии, но уже на новом уровне, новом состоянии физического и пси­хологического здоровья. Но от гармонии и покоя одного уровня проходит этап на­рушения покоя через преодоление ситуаций страха. Именно на занятиях физкульту­рой проявляется чувство страха как отношение, как поведенческий акт.

Основные причины чувства страха у младших школьников заключаются в том, что ребенок не способен, не умеет, не готов действовать в страхогенной ситуации. Его пугает новизна, необычность, внезапность возникновения ситуации. К причинам чувства страха может быть так же отнесена сверхсильная мотивация, вызывающая сверхсильное волнение, либо повышенное мышечное напряжение, либо разрядку возбуждения в форме радости, смеха, слез и т. д.

Чувство страха перед физическими упражнениями имеет свою специфику. Оно включает в себя три компонента. Первый - это чувство страха перед предметами и объектом физкультурной деятельности: перед водой, пространством, препятствием под ногами, руками и т. д. Второй - это чувство страха перед технической стороной выполнения физического упражнения. Это так называемый операционный страх. И третий компонент - чувство страха перед людьми - товарищами, учителями, зрите­лями и т. д. Это страх быть осмеянным, получить неодобрение, быть отверженным.

Все три компонента сливаются в одном чувстве страха, взаимодополняют, взаи- мозаменяют или взаимогасят друг друга. Их взаимодействие очень сложное. Быва­ет, что хорошее владение техникой выполнения двигательного действия как бы при­глушает чувство страха перед действием с предметами и объектами этих действий или перед человеческим окружением и т. д.

Каждая из этих подструктур чувства страха у конкретного человека проявляется по своему, а так же по-своему они взаимодействуют. Наблюдения и опыт работы с младшими школьниками показывают, что у них чувство страха на занятиях физ­культурой проявляется генерализованно, не дифференцируясь в сознании на отдель­ные компоненты. Менее всего выделяется операциональная составляющая чувства страха, а более всего - предметная. Хотя в любом случае трудно выделить и объяс­нить как главную одну причину чувства страха, проявляемого детьми на занятиях, можно представить следующим образом.

сти выполнения техники отдельных упражнений или движений, то его чувство стра­ха будет увеличиваться, а неуверенность расти. Такое чувство страха операциональ­ного характера так же требует своеобразных способов преодоления.

Чувство страха перед оценкой качества выполнения физических упражнений со стороны других людей, и особенно учителя и товарищей, у младших школьников выражено менее всего. Этот страх относится к числу типичных «школьных страхов». Способы его преодоления зависят от характера взаимоотношений учителя и учаще­гося. У некоторых, особенно честолюбивых детей, чувство страха, возникающее на почве осознания своей физической и технической неспособности перед умениями и способностями своего товарища, оказывают более сильное, угнетающее и подав­ляющее действие, чем чувство страха перед технологическими действиями. Если к тому же ребенок имеет слабую нервную систему, то боязнь быть осмеянным това­рищами «за трусость» выступает значительно острее и приобретает патологический характер. На занятиях физкультурой страхогенные ситуации обнаруживаются в виде негативных последствий: зарождение или закрепление отрицательных качеств лич­ности, связанные с чувством страха. Это тревожность, пугливость, трусость, боязли­вость, паникерство. Это, казалось бы, нежелательные во всех отношениях ситуации могут впоследствии иметь позитивные результаты в виде зарождения, самореализа­ции или закрепления прямо обратных качеств волевой сферы, силы воли, смелости, рассудительности, сдержанности, спокойствия. Качества, обратные страхогенным, но формирующиеся от них, вместе с ними, вместо них. Они как бы вытесняют пер­вые.

Страхогенные ситуации на занятиях физкультурой являются естественными «полевыми» условиями, как будто специально приготовленными для воспитания смелости, храбрости, бесстрашия. Таким образом, целевая структура страхогенных ситуаций может строиться по следующей модели:

**Страхогенные ситуации на занятиях физической культурой**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формы страха (страхогенные ситуации) | Страховые качества личности, которые мож­но преодолеть | Волевые качества лич­ности, которые надо вос­питать |
| Тревога | Тревожность | Эмоциональная устойч. вость |
| Испуг | Пугливость | Храбрость |
| Боязнь | Боязливость | Смелость |
| Страх | Трусливость | Бесстрашие |
| Паника | Паникерство | Мужество, психологическое и эмоциональное здоровье |

Эти данные можно использовать при разработке целей занятий со всем классом, а так же целей и задач воспитания отдельно взятого школьника. При этом необходимо индектифицировать реально возникающие и получившие при повторе своеобразное закрепление страхогенные качества ребенка с соответствующими «заменителями» - волевыми качествами. Для поэтапного преодоления страхогенных ситуаций и воспитания волевых качеств педагогически целесообразно делать именно такой пе­ревод.

Взаимодействие этих компонентов чувства страха в физическом воспитании за­висит от того, как «заходит» один компонент на другой, «зацепляет» его. Зона сов­падений всех трех компонентов чувства страха - это «мертвая зона» преодолеть ко­торую практически невозможно. Поэтому перед педагогом всегда стоит задача, «расщепления» этих компонентов, недопущения их совпадения, совмещения. В случае их независимости друг от друга с чувством страха легче справиться.

**Состав чувства страха в процессе занятий физической культурой**.

Рассмотрим каждый из этих компонентов. У детей наиболее распространено чувство страха перед предметами и объектами физического действия. Они боятся коня, козла, бревна, планки для прыжков в высоту, каната, препятствий (типа барье­ров и т. д.). Они могут бояться воды, высоты, скорости, пространства. Все это так на­зываемый предметный страх. Он вещный и связан с физическим осязанием объек­тов.

Как правило, это чувство страха возникает у детей при первом знакомстве с вы­полнение двигательного действия на снарядах или после первой неудачи при работе на них. Поэтому для детей очень важно именно на первых занятиях, которые прой­дут на этих снарядах, создавать ситуацию успеха.

Чувства страха перед спортивным инвентарем является основным составляю­щим «полевого поведения». Он создает ситуацию, когда даже очень мелкие вещи лезут в глаза. Отсюда и возникают условия для формирования «полевого поведе­ния». Это значит, что для безбоязненного выполнения указанных упражнений надо, чтобы детям не бросались в глаза те снаряды, которые вызывают в них чувства стра­ха. Педагогически правильная организация среды проведения учебных занятий чрез­вычайно важна для преодоления чувства страха у школьников. В этой среде надо учитывать «валентность» предметов у ребенка, особенно это значимо в тех случаях, когда чувство страха, впервые вызванное занятиями на данных снарядах, повторяется вновь. Повторное восстановление переживания закрепляет чувства страха, делает его своеобразной установкой для последующих занятий на данных снарядах.

Чувство страха перед техникой выполнения двигательного действия как компо­нент общего чувства страха при занятиях физкультурой занимает второе место. Это чувство страха тесно связано с боязнью получить осуждение учителя за неверно со­вершаемое действие. В начальной школе у детей чувство страха может снижать ка­чество выполнения упражнения. Под влиянием страха, несмотря на любые старания, ребенок начинает забывать порядок действий, отдельные действия, движения или выполнять их неточно.

Задача педагога состоит в том, чтобы сделать систему перевода страхогенных ка­честв личности в волевые качества действенной. Для этого надо дополнять диагно­стическим компонентом, выявляющим степень присутствия у ребенка страхогенных качеств и комплексом методов, приемов, способов и средств, посредством которых страхогенные качества трансформируются в волевые. Задача учителя в том и состо­ит, чтобы добиться возникновения мощных комплексов связи, выработать силу внутреннего торможения страхогенных качеств, воспрепятствовать их проявлению и побудить возникновение в закреплении волевых качеств; сделать их стабильными и устойчивыми.

Новая технология проведения занятий физкультурой должна использовать те приемы и способы преодоления страхогенных ситуаций, которые предупреждали бы его появление. При составлении новой технологии проведения занятий надо учесть, что формирование волевых качеств происходит не обобщенно, а дифференцирован­но, т. е. по отношению к какому-то одному упражнению или действию.

Новая технология занятий физкультурой должна учесть, что физические нагруз­ки сами по себе обладают успокаивающим свойством, помогают переносить нерв­ные срывы, душевные травмы. Они возбуждают энергию, внимание, изобретатель­ность.

Преодоление чувства страха, каких бы оно не потребовало усилий, является важ­ным вкладом в волевую подготовку учащегося. Одним из важнейших предваритель­ных условий сильной воли в физвоспитании является физическое здоровье. Воля черпает силы в чувствах. Развитие волевых качеств во многом зависит от умения преодолевать чувство страха. Основным качеством воли является решительность. Ее воспитание неизбежно связано с преодоление чувства страха.

К проявлениям воли ученика побуждают мотива его деятельности. Любое про­извольное движение есть волевой акт, а движения, направленные на преодоление чувства страха, имеют вдвойне ценное значение для воспитания воли.

**Воспитание смелости у учащихся.**

Воспитание смелости у учащихся должно быть конкретной задачей каждого урока физической культуры. Оценивать смелость можно не только устойчивостью двигательного навыка, содержащего, условно говоря, элементы некоторого риска, но и оптимальным проявлением физических качеств, особенно таких, как ловкость, гибкость, сила, быстрота.

В условиях урока физической культуры робость учащихся, их нерешительность и боязнь эффективно преодолеваются игровым и соревновательными методами. Важным путем развития смелости является самовоспитание.

Подготавливая учащихся к самовоспитанию смелости, их необходимо научить распознавать степень конкретной сложности предлагаемого упражнения, научить самостоятельно, оценивать свои способности к удачному выполнению определенного задания, направлять свое внимание на способ выполнения упражнения и само страховку.

Чем больше приобретает учащийся знаний и опыта в сознательном преодолении трудностей, которые возникают при выполнении сложных физических упражнений, тем легче будет ему добиться устойчивой смелости.

**Упражнения для воспитания смелости.**

1. Упор лежа на гимнастическом мате, упираясь руками на два лежащих кубика. 1 - отталкиваясь кубиками от пола, отбросить их в сторону; 2 - упор лежа на полу. 5-6 раз.
2. Кувырки на матах через невысокий барьер. 3-4 раза.
3. Ходьба с поддержкой по перевернутой гимнастической скамейки, установленным между конем и козлом (высота - 125 см.). 3-4 раза.
4. Две гимнастические скамейки установлены параллельно на ширине плеч. Упор лежа, руки на скамейке, ноги на полу. Толчком рук упор лежа между скамейками. 5 раз.
5. Пробегание между 3-4 одновременно раскачивающиеся с двух сторон канатов или шестами. (По сигналу учителя учащиеся, поддерживающие канаты, подталкивают их вперед). После пробегания между канатами прыжок через 2 гимнастические скамейки, установленные параллельно. 3-4 раза.
6. Прыжок с одной гимнастической скамейки на другую, расположенную параллельно на расстоянии 20-30 см. Скамейки закреплены. 5-7 раз.
7. Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке, закрепленная одним концом за рейку гимнастической стенки под углом 35-40°. Затем прыжок согнув ноги через козла (125 см.). 5 раз.
8. Стоя на гимнастическом козле, махом одной и толчком другой соскок углом. 4-5 раз.
9. Вскок на козла (130 см.) в упор присев, встать, махом одной, толчком другой, соскок с поворотом на 180°. 5-7 раз.

**Примерные комбинации упражнений.**

1. Стоя на козле (140 см.), держась обеими руками за канат, толчком кач в сторону другого каната, переход с каната на канат. Раскачивание в висе на втором канате, последовательный переход на первый канат и прыжок на козла, соскок прогнувшись.
2. Прыжки на одной по бревну (100 см.), прыжок с бревна на коня (100 см.), с коня на козла (140 см.) (все предметы отодвинуты друг от друга на 30-40 см.), соскок спиной вперед в упор присев.
3. Вбегание на козла (140 см.) по наклонной гимнастической скамейке (скамейка закреплена), прыжок с козла на коня в длину (100 см.). Кувырок вперед на коне, соскок с поворотом 180°, кувырок назад. Расстояние между козлом и конем 100см.