

**Дисциплина «Психология физического воспитания и спорта»  
Курс 2, семестр 4**

**Лекция 5.**

**Тема: Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры.**

**План:**

- 1. Активность личности в процессе ее формирования на уроках физической культуры.**
- 2. Эмоциональная сфера школьника.**
- 3. Волевая сфера школьника.**
- 4. Типические особенности личности школьников.**

- 1. Активность личности в процессе ее формирования на уроках физической культуры.**

Человек, получающий знания в любой образовательной системе, является обучающимся. Современное понятие «обучающийся» названо так потому, что индивид обучается сам при помощи других (учителя, соучеников), при этом ученик определяется как субъект образовательного процесса, вследствие чего ему свойственны индивидуальные личностные и деятельностные особенности.

В психологии к таким характеристикам относят: **индивидуально-типологические предпосылки (здатки), способности, особенности интеллектуальной деятельности, когнитивного стиля, уровень притязаний и самооценки, особенности стиля выполнения деятельности (планирование, организация, точность, аккуратность и др.), в данном случае учебной, и отношение к ней, т.е. обучаемость.** Возрастная психология определяет особенности, характерные для всех школьников, объединенных в одну возрастную группу. Это объясняется тем, что в каждом возрастном периоде развития человека существуют свои закономерности и психические новообразования, используя которые, можно построить процесс обучения в соответствии с процессом развития. Развивающее обучение, в свою очередь, способствует рационализации системы образования и повышает эффективность педагогических воздействий. Учитывая типологические особенности школьников, их делят на младших школьников, подростков (средний школьный возраст) и старшекласников.

**Младший школьный возраст (от 7 до 11 лет)** - это начало общественного бытия человека. Это субъект, вступающий в учебную деятельность. В этом качестве он, главным образом, отличается готовностью к ней и включенностью в нее. Готовность определяется уровнем анатомо-морфологического и психического развития ребенка, сформированностью отношения к школе, учению, вхождению в мир новых отношений с окружающими людьми и вещами. В работе с младшими школьниками учителю особенно важно учитывать основные психические **новообразования, свойственные этому возрасту: теоретическое рефлексивное мышление, чувство компетентности.**

Существенным является и то, что в связи со сменой условий жизни у младшего школьника несколько изменяются доминирующие авторитеты. Рядом с мнениями и оценками, которые высказывали детям родители, появляется новый авторитет - учитель. В среднем школьном возрасте (от 10-11 до 14-15 лет) ведущую роль играет общение со сверстниками в контексте собственной деятельности. Это наиболее сложный переходный возраст от детства к взрослости. У школьника в качестве психического новообразования возникает «чувство взрослости». Специфическая социальная активность, присущая подростку, порождает повышенную восприимчивость к усвоению норм, ценностей и способов поведения, которые существуют в мире взрослых. В этом возрасте главная ценность - система отношений со сверстниками, взрослыми, подражание осознаваемому или бессознательно следуемому «идеалу», устремленность в будущее (скорее недооценка настоящего). **Подростка отличает активный процесс индивидуализации.** Если для младшего школьника ведущей является учебная деятельность, то для ученика среднего школьного возраста она становится осуществляемой лишь одновременно с общественной деятельностью, в русле которой проходят процессы адаптации, индивидуализации и интеграции его личности. Как субъект учебной деятельности подросток определяется тенденцией к утверждению позиции собственной субъективной исключительности, стремлением чем-то выделиться.

**Старшеклассник (от 14-15 до 17 лет),** вступая в новую социальную ситуацию развития, главным образом, нацелен на будущее выбором образа жизни, профессии, референтных групп людей. Для старшеклассника особое значение имеет ценностноориентационная активность, стремление к автономии, право быть самим собой. Автономия соотносится с понятиями: *поведенческая автономия* (потребность и право самостоятельно решать личные вопросы), *эмоциональная автономия* (потребность и право иметь собственные привязанности), *моральная и ценностная автономия* (потребность и право на собственные взгляды). В этом возрасте большое значение приобретают дружба и доверительные отношения. У старшеклассника складывается особая форма учебной деятельности: она включает элементы анализа, исследования, при этом учеба осознается как необходимый этап личностного самоопределения, профессиональной направленности. Важнейшее психическое новообразование - личностное и профессиональное самоопределение, поэтому учебная деятельность для школьника этого возраста является средством реализации своих жизненных планов. Старший школьник включается в новый тип ведущей деятельности - учебно-профессиональную, правильная организация которой во многом определяет его становление как субъекта последующей трудовой деятельности.

## **2. Эмоциональная сфера школьника**

Каждый школьный возраст характеризуется особенностями в проявлениях чувств и эмоций.

**Эмоциональная сфера младшего школьника определяется:** 1) окрашенностью восприятия, воображения, интеллектуальной и физической

деятельности эмоциями; 2) непосредственностью и откровенностью в выражении переживаний; 3) большой эмоциональной неустойчивостью, частой сменой настроений; 4) склонностью к кратковременным и бурным аффектам. Эмоциогенными факторами для школьников этого возраста являются не только игры и общение, но и успехи или неудачи в учебе, оценки за учебную деятельность (учителем, сверстниками, родителями).

Собственные эмоции и чувства, а также других людей слабо осознаются и понимаются. Мимика других людей воспринимается ими часто неверно, что приводит к неадекватным реакциям при обращении к ним окружающих. Для эмоциональной сферы подростков характерно: 1) большая эмоциональная возбудимость; 2) большая устойчивость эмоциональных переживаний (подросток долго не забывает обиды); 3) противоречивость чувств: часто подростки бурно защищают своего товарища, понимая, что тот достоин осуждения.

У подростка переживания возникают не только по поводу оценок его другими, но и по причинам самооценки.

Ученика среднего школьного возраста отличает сильно развитое чувство принадлежности к группе, поэтому для него имеет огромное значение отношение к нему сверстников, а не учителя.

Характерное для подростка чувство взрослости вызывает у него стремление к самостоятельности и независимости. Это чувство вызывает и появление критичности по отношению к взрослым. Критичность подростка выражается в том, что он не принимает все на веру, он требует логического обоснования всему, что изучает. Эмоциональная сфера старшеклассника отличается: 1) многообразием переживаний, особенно нравственного порядка; 2) повышением устойчивости эмоций; 3) способностью к сопереживанию; 4) появлением чувства юношеской любви, которой свойственны проявления нежности, мечтательности, лиричности и искренности; 5) развитием эстетических чувств.

### **3. Волевая сфера школьника**

Воля - это сознательное управление человека своими действиями и поступками. Волевою активностью характеризуют как преднамеренную, произвольную. Такая активность человека отличается применением волевых усилий. Под волевым усилием понимают сознательно совершаемое усилие над собой, которое является толчком к непосредственному осуществлению какого-либо действия. В наличии волевого усилия человек убеждается тогда, когда необходимо преодолеть значительные трудности. Волевые усилия характеризуются интенсивностью, длительностью и направленностью. Направленность волевых усилий - это функции активации и торможения. В различных ситуациях человек использует разные по направленности волевые усилия: в одном случае требуется прилагать усилия для того, чтобы сохранять активность в деятельности, в другом - усилия помогают остановить, например, нежелательную деятельность. Длительность волевых усилий зависит от силы мотива к действию (если человек очень хочет достичь какой-либо цели, то

он будет проявлять более волевые длительные усилия) и от энергетики активности (чем больше энергетических ресурсов имеется у человека, тем длительнее он может сохранять волевые усилия). Интенсивность волевых усилий определяется силой мотива к действию, энергетикой активности и нравственными качествами личности человека. Характеристика волевых усилий по длительности и интенсивности составляет основу понятия **сила воли**.

**Сила воли** - это деятельная сторона разума и морального чувства человека. Так как волевое усилие без необходимости не проявляется, его санкционирует сознание, а направляет волевою активностью моральное чувство, нравственные убеждения. Важно отметить, что один и тот же человек в разных ситуациях ведет себя как волевой или безвольный. Движущей силой в данном случае является не наличие или отсутствие желания достичь цели (сильная или слабая мотивация), а отношение человека к той или иной ситуации. Например, один школьник боится воды, другой - нет. У первого при обучении плаванию имеются внутренние трудности (следует преодолеть страх), у второго - нет. Итак: нельзя судить о силе воли школьников на основании только эффективности деятельности (самый быстрый или сильный ученик - это еще не самый волевой); сила воли не может проявляться одинаково во всех ситуациях (одни люди оказываются более волевыми при преодолении одних трудностей, другие - при преодолении других трудностей). Учитывая специфику проявления воли в различных ситуациях, в психологии выделяют определенные волевые качества. Применительно к проблемам физического воспитания можно определить две основные группы волевых качеств: одна характеризует упорство, другая - самообладание. Упорство проявляется через терпеливость (однократное, но длительное использование волевых усилий), настойчивость (стремление достичь цели, несмотря на возникающие препятствия и трудности). Волевые качества, относящиеся к группе, характеризующей самообладание человека, определяют как смелость (способность качественно выполнять задание, несмотря на возникающее чувство боязни, страха), сдержанность (способность подавлять импульсивные, малообдуманные реакции), собранность (способность концентрировать внимание на выполняемом задании, несмотря на помехи). Проявление воли имеет свои особенности, связанные с возрастом школьников. *Младший школьный возраст*: учащиеся совершают волевые действия, главным образом, по указанию взрослых. К третьему классу они приобретают способность совершать волевые акты в соответствии с собственными мотивами. Младшие школьники могут проявлять настойчивость в учебной деятельности. Со временем у них формируется выдержка, ослабевает импульсивность. Ученики младших классов проявляют волевые качества, в основном, лишь для того, чтобы быть хорошими исполнителями воли других, чтобы заслужить расположение к себе взрослых. *Подростковый возраст*: свойственное этому возрасту половое созревание существенно изменяет (увеличивает) подвижность нервных процессов. Это приводит к определенным изменениям и волевой сфере. У подростков возрастает смелость, но снижается выдержка.

Настойчивость может проявляться только в интересной для них работе. Снижается дисциплинированность, усиливается упрямство. В волевых усилиях процессы возбуждения преобладают над торможением. Начинается формирование перехода организации волевой активности от внешней стимуляции к внутренней (самостимуляции). *Старший школьный возраст:* определяющим в проявлении волевых усилий является механизм самостимуляции. Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую настойчивость в достижении поставленной ими цели. Они проявляют большую способность к терпению (работа на фоне утомления). У девочек в старших классах резко снижается смелость, что создает трудности в занятиях физическими упражнениями. В старших классах усиленно формируется моральный компонент воли. Часто волевые усилия проявляются под влиянием социально значимой идеи. Волевая активность старшеклассника практически всегда имеет характер целеустремленности.

#### **4. Типические особенности личности школьников**

Каждый человек имеет свои психологические особенности. Нет на земле двух одинаковых людей. Каждому присущи особенности, которые определяются в психических процессах: отдельный индивид обладает свойственным только ему восприятием, субъективной памятью и особенностями ее процессов. Уровень интеллектуального развития, такие качества, как внимание и воображение, также отличаются индивидуальными особенностями. Каждый человек - неповторимая личность. Люди отличаются друг от друга по способностям, чертам характера, особенностям темперамента, проявлениями воли, эмоциональностью, потребностями и интересами. У каждого человека свои личностные установки, правила и нормы жизни. Однако при этом у всех людей общие черты строения тела. Все, имея индивидуальные особенности, объединяются наличием психических процессов (ощущения, восприятие, память, мышление и т.д.), общими структурными элементами характеристики личности. У всех по одним и тем же законам функционирует мозг и другие физиологические системы. Таким образом, у каждого человека можно наблюдать общие для всех и индивидуальные (единичные), свойственные только ему проявления. Особенности человека делятся на два класса: типические (присущие группе субъектов) и индивидуальные (присущие только одному субъекту).

**Типические особенности - это различия, иначе говоря особенности, которые выделяют определенную группу людей по какому-то признаку.**

В психологии межгрупповые различия подразделяются на **три основных уровня: нейродинамический, темпераментный и характерологический.** Типические особенности на нейродинамическом уровне проявляются в различной степени выраженности свойств нервной системы (сила, подвижность, лабильность, баланс между процессами возбуждения и торможения). На основании существующих нейродинамических особенностей различают людей с

сильной или слабой, подвижной или инертной, уравновешенной или неуравновешенной нервной системой. Типические особенности на темпераментном уровне характеризуются, в отличие от свойств нервной системы, различиями психической деятельности, а не физиологических процессов. К свойствам темперамента относятся: реактивность, которая характеризуется интенсивностью психических реакций (степень страха, глубина переживания чувств и т.д.); сензитивность, которая определяется наименьшей интенсивностью внешних воздействий, вызывающих психическую реакцию (чем выше сензитивность, тем быстрее появляется психическая реакция). Сензитивность связана со свойствами нервной системы (слабая нервная система - высокая сензитивность); активность - энергичность человека в делах, поступках (преобладание процессов возбуждения); пластичность выражается в легкости приспособления к новым условиям (противоположное свойство - ригидность, которое означает инертность установок, замедленность переключения с одних условий (ситуации) на другие); экстравертированность связана с направленностью личности на окружающее (легкость контактов с незнакомыми людьми и т.п.); интровертированность определяется направленностью личности на себя (особое отношение к собственным мыслям, переживаниям, трудность установления контактов с другими людьми и т.п.); эмоциональная возбудимость по существу тождественна сензитивности. Каждое свойство темперамента в определенных условиях выступает то, как положительное, то как отрицательное качество личности. Например, высокая сензитивность школьника помогает глубже понимать психологию другого человека. В то же время такой школьник наиболее психически раним. Он остро переживает неудачи.

Термин *характер* введен древнегреческим ученым Теофрастом | (VI -III вв. до н.э.). В переводе с греческого это слово означает «черта», «примета», «признак». Считается, что характер - это сочетание постоянных и существенных свойств личности, образующих определенный ее психический склад. Свойства характера принято отделять от свойств темперамента. Это деление основывается на условии того, что свойства темперамента определяются в большей степени генотипом (прирожденный тип нервной системы), а свойства характера - фенотипом (склад нервной высшей деятельности, который образуется в результате комбинации врожденных особенностей и условий жизни). К свойствам характера относят волевые качества и направленность личности, включая чувства, интересы и др. Другими словами, при более узком понимании, к ним следует отнести только те особенности личности человека, которые характеризуют его отношение к чему-либо. Принято различать пять основных групп черт характера: первая группа определяется чертами, отражающими поведение человека по отношению к обществу, к другим людям. Это коллективизм, тактичность, вежливость, чуткость, доброжелательность, правдивость, гуманность и др. Противоположные им: индивидуализм, бестактность, грубость, лживость, льстивость, жестокость, зависть, бесцеремонность и др.; вторая группа характеризуется чертами, свойственными человеку в деятельности (трудовая, учебная и т.д.). Это трудолюбие,

настойчивость, инициативность и др. Противоположные им: лень, безответственность, недобросовестность, безынициативность и др.; третья группа - это черты, отражающие отношение человека к вещам. Это аккуратность, экономность, щедрость и др. Противоположные им: неряшливость, расточительность, скупость и др.; четвертая группа определяется чертами, выражающими отношение человека к самому себе. Это критичность, требовательность, скромность, гордость и др. Противоположные: зазнайство, хвастливость, заносчивость, высокомерие и др.; пятая группа характеризуется чертами, отражающими отношение человека к окружающему миру, к социальным явлениям и событиям. Это принципиальность, оптимизм и др. Противоположные: беспринципность, пессимизм и др. Существенной особенностью черт характера является устойчивость их проявления в различных ситуациях. Это свойство упоминают, говоря о сильном или слабом характере человека (проявление активности в противодействии внешним обстоятельствам). В данном случае существует еще и суждение о противоречивости характера (наличие у человека свойств, которые приводят к противоречиям в действиях и поступках).

У каждого человека имеется неповторимое своеобразное сочетание индивидуальных особенностей. Педагогам свойственно забывать, что у каждого школьника есть индивидуальные черты. Такой учитель организует свою педагогическую деятельность по шаблону, стремясь к тому, чтобы все ученики делали все одинаково. Шаблонный подход в педагогическом процессе свидетельствует о нарушении одного из главнейших дидактических принципов современности - индивидуализации воспитания и обучения. Если учитель, вынужденный работать по единой для всех учебной программе, с первых занятий с учащимися стремится выделять то индивидуальное, что проявляется у каждого школьника, чтобы в последующем найти достойное применение индивидуальным особенностям своих воспитанников, то он раскрывает возможности ярче проявиться их талантам. Талант - это совокупность способностей человека, которая не только приводит деятельность к успешному результату, но и определяет оригинальность этой деятельности. Как отмечают психологи, при организации индивидуального подхода не бывает конфликтов между педагогом и учащимися, так как учитель создает условия, позволяющие сохранять индивидуальность школьников, интуитивно стремящихся к этому.

## **Литература**

### **Основная литература:**

1. Психология физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / под общ. ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. - Москва : Спорт, 2016. - 624 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-11-4. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454255>

### **Дополнительная литература:**

2. Багадирова, С. К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие / С. К. Багадирова. - Москва ; Берлин :

Директ-Медиа, 2015. - 198 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4450. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344694>

3. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г. Д. Горбунов. - 4-е изд., испр. и доп. - Москва : Советский спорт, 2012. - 312 с. - ISBN 978-5-9718-0572-4. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210420>

4. Загайнов, Р. М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления [Электронный ресурс] / Р. М. Загайнов. - Москва : Советский спорт, 2010. - 232 с. - ISBN 978-5-9718-0483-3. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210520>

5. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие / под ред. Г. А. Кузьменко. - Москва : Прометей, 2013. - 560 с. - ISBN 978-5-7042-2507-2. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437352>

6. Смоленцева, В. Н. О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / В. Н. Смоленцева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - 2-е изд., доп. - Омск : Издательство СибГУФК, 2012. - 144 с. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-89353-437-5. . – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274894>