

Психологическая безопасность школьников на уроках физической культуры

Каждому учителю известно: забота о психологическом комфорте в школе, особенно на уроках, - не роскошь, а настоятельная необходимость. Сочетание такого комфорта с разумной требовательностью позволяет достигать максимальной эффективности обучения. Комфортной учебная деятельность становится тогда, когда нет необходимости опасаться неуважительного обращения, окрика, прерывание ответа репликами или насмешками одноклассников.

А для этого урок как образовательное пространство должен быть территорией безусловной психологической безопасности. Поэтому нельзя недооценить актуальность темы психологической безопасности школьников на уроках физкультуры, который имеет свою особо уязвимую учебную специфику, к тому же ещё никто не разработал условия для создания чувства психологической безопасности школьников на уроке физкультуры, а именно - перед уроком, во время урока и после него.

Можно выделить 3 аспекта психологической безопасности на уроках физкультуры:

- Аспект *психологической безопасности детей перед уроком* физкультуры включает такие параметры, как поведение и взаимодействие учеников в раздевалке и перед ней, взаимодействие учеников в спортивном зале или на площадке до звонка на урок.

- Аспект *психологической безопасности детей во время урока* физкультуры включает ситуацию урока, в которой происходит взаимодействие учеников между собой и с учителем посредством выполнения команд и решения учениками учебных задач. При этом школьникам становятся доступными спортивные снаряды, которые могут использоваться не по назначению (мячи, палки, обручи, скакалки).

- Аспект *психологической безопасности детей после урока* физкультуры включает в себя переживание учениками событий, происходящих на уроке, поведение и взаимодействие учеников в раздевалке.

Почему школьные занятия физкультурой могут быть психологически небезопасны для учеников? Что вызывает страх у детей, когда им приходится идти на уроки физкультуры? Рассмотрим некоторые положения.

1) Раздевалка и атмосфера внутри неё. Находясь в привычной обстановке в классе, совладать с угрозой в виде отдельных учеников можно хотя бы потому, что можно сидеть от них подальше, к тому же в классе присутствует учитель, регулирующий возникающие в процессе урока

поведение и отношения учеников. В раздевалке же каждый может сделать то, что он хочет и что ему дозволено. Отсутствие контроля за поведением учеников в раздевалке, и её тесное пространство позволяет особо опасным ученикам издеваться и унижать других сверстников.

2) Необходимость не только находиться с классом, но и совершать телодвижения среди одноклассников. Зачастую скромному и замкнутому ребёнку сложно раскрыться среди своих одноклассников даже в самых стандартных социальных аспектах – во взгляде, в голосе. У него может быть страх говорить с места или отвечать у доски, боязнь смотреть людям в глаза. А на уроке физкультуры мало того, что надо будет на всеобщем обозрении переодеваться, кричать или говорить что-то по команде учителя, так ещё и двигаться.

3) Физические возможности учеников. Объектами насмешек и издевательств, как правило, становятся маленький рост ("лилипуд"), избыточный ("жиртрест") или недостаточный вес ("дистрофик"), отсутствие мускулов и заметных мышц ("слабак", "хиляк"), плохая координация движений, физические недостатки. Школьники очень нетерпимы к отклонению от нормы, если это делает кого-то слабее, и непременно пользуются слабостями других, порождая у "жертв" глубокие переживания по поводу своих физических ограничений и недостатков.

4) Неудачный исход спортивной игры. Часто можно услышать, как кого-то обвиняют в поражении всей команды, сваливают всю вину. Это проще сделать с теми учениками, кто не способен постоять за себя, к тому же, как правило, успешные в спортивных играх дети не допускают ошибок, из-за которых их команда проигрывает. Кроме того, такие дети более подготовлены физически, чем те, которым эти игры даются с трудом, и поэтому они подвержены огромному давлению более развитых одноклассников.

Что можно сделать в условиях школьного урока для сохранения психологического комфорта?

Чтобы этого не было, на каждом уроке физкультуры учитель должен обращать внимание на поведение учеников, их физическое и психологическое состояние, назначать старших дежурных в раздевалке.

Учитель физкультуры, судящий игру, должен настроить команды на доброжелательное отношение к соревнованиям и сопернику ("главное не победа, главное – участие", "победит дружба", "команде напротив - физкульт привет" и др.).

При проведении уроков можно ориентироваться на принципы здоровьесберегающего урока, направленные на укрепление физиологического и психологического здоровья:

- принцип двигательной активности;
- принцип оздоровительного режима;
- принцип формирования правильной осанки, навыков рационального дыхания, и т.д.;
- принцип реализации эффективного закаливания;
- принцип психологической комфортности;
- принцип опоры на индивидуальные особенности и способности ребёнка.

Для реализации данных принципов можно использовать следующие приемы, которые могут способствовать снятию психологического напряжения и благоприятно повлиять на сплочение коллектива и успеваемость.

Готовимся вместе. Для создания доброжелательной атмосферы на уроке физкультуры важно учитывать все – начиная от подготовки к уроку и заканчивая обсуждением его результатов.

Например, я считаю, что на качество дисциплины во время урока влияет организация рабочих мест учащихся. Поэтому уже на перемене привлекаю школьников к подготовке мест занятий, спортивного инвентаря. Если это урок гимнастики, то мы расстилаем и протираем гимнастические маты.

Если спортивные игры, то готовим мячи. Все это дисциплинирует детей, помогает создать одновременно рабочую и домашнюю обстановку в зале, заставляет их негативно относиться к беспорядку, стимулирует соблюдение правил.

Эмоциональный климат урока. Комфортное начало и окончание урока обеспечивает положительный эмоциональный настрой учащихся. Эмоциональный климат урока во многом зависит от доброжелательного тона учителя, входить в класс нужно с хорошим бодрым настроением, и уметь настроить себя на жизнерадостную с детьми волну. Учителю должно быть присуще желание и стремление общаться с детьми в доброжелательной форме.

Отмечать и поощрять взаимопомощь. Например, на уроках по спортивным играм. При изучении новых технических приемов (остановки, передачи, броски) я делю учащихся класса на пары. Ведущими в парах являются школьники, занимающиеся в секциях или умеющие выполнять на

достаточно высоком уровне то или иное техническое действие. Я задаю какое-то упражнение, и дети воспроизводят его. В итоге один ученик доволен тем, что он освоил новое для него техническое действие, а другой гордится, и не без основания, тем, что сумел научить своего одноклассника. Таким образом, на уроке создается положительный эмоциональный фон.

Поддерживать тех учащихся, которые держатся особняком. Принимайте их в общее дело без комментариев. Начните работать с ними в парах (так проще научиться договариваться).

Темп и особенность окончания урока. Иногда я даю возможность детям оценивать действия своих одноклассников. Главное – аргументировать свои оценки. Для этого, конечно, необходимо специально готовить учеников, объясняя им нюансы и критерии выставления отметок. Подростки, как правило, очень ответственно подходят к таким обязанностям и довольно часто даже занижают оценки своим одноклассникам. Тогда уже мне приходится разбирать ситуации вместе с детьми.

Созданию психологического комфорта также способствуют упражнения, включенные в урок. Эти упражнения помогают развивать способности личности эффективно взаимодействовать с окружающими людьми, вырабатывать жизненно важные навыки и создавать благоприятный психологический климат на уроке.

Поменяйтесь местами те, кто ... Учитель называет, какой либо признак и учащиеся меняются местами. Например: «Поменяйтесь местами те, кто выполнил без ошибок строевые упражнения».

Давайте похлопаем. Дети располагаются по кругу. Учитель задаёт различные вопросы. Можно использовать как одну из форм оценивания и поощрения, например, «Сегодня Ваня занял первое место по челночному бегу», «Забил больше всех голов», Оля лучше всех выполнила разминку. Дети встают, а остальные ученики им аплодируют.

Сообщение. Ученикам предлагается встать в круг. Задача по кругу передать сообщение, как можно быстрее и без искажения (тему урока, новый термин и т.д.)

Никакие успехи в учебе не принесут пользы, если они «замешаны» на страхе перед взрослыми, подавлении личности ребенка. Как писал поэт Борис Слуцкий:

Ничему меня не научит
То, что тычет, талдычит, жучит...

Конечно, вряд ли учитель сможет в процессе урока как-то помочь ученику преодолеть серьезные психологические проблемы. Исключение составляет только неуверенность в себе. В наших силах приободрить и поддержать ребенка, наполнить его недостающую веру в себя верой в его силы.