

УСИЛЕНИЕ ДОМИНИРУЮЩИХ РЕАКЦИЙ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В спортивной психологии известно явление более результативного выступления спортсменов в домашних матчах по сравнению с выездными. Корни данного явления – в феномене социальной фасилитации (от англ. to facilitate – облегчать), заключающемся в «повышении скорости или продуктивности деятельности индивида вследствие актуализации в его сознании образа (восприятия, представления и т. д.) другого человека (или группы людей), выступающего в качестве соперника или наблюдателя за действиями данного индивида» [1, с. 425].

Фасилитирующее влияние болельщиков на выступление спортсменов – широко распространенное явление в спорте. Мы считаем, что данный факт целесообразно учитывать в процессе организации уроков физической культуры в средней школе. Нами была разработана модель усиления доминирующих реакций учащихся при организации процесса физического воспитания (Рисунок 1).

Условием усиления доминирующих реакций учащихся является социальное присутствие (присутствие болельщиков). Под типом социального присутствия мы понимаем, являются ли болельщики знакомыми или незнакомыми людьми. Установлено, что максимальный эффект социальной фасилитации наблюдается, если присутствующие «другие» входят в референтную группу человека. В данном случае это могут быть учащиеся из параллельных классов или друзья. Важно также, болеют ли зрители «за» или «против». Как было указано выше, это может

значительно влиять на результат спортивной игры. Имеет значение и количество болельщиков: чем больше человек присутствует, тем выше эффект социальной фасилитации.



Рисунок 1 – Модель усиления доминирующих реакций учащихся средней школы при организации процесса физического воспитания

Что касается вида спорта, то установлено, что влияние болельщиков максимально в соревнованиях, где выступает один спортсмен, и минимально в командных видах спорта, где публика не всегда может точно оценить индивидуальный вклад каждого. В таких случаях игрок может сокращать прилагаемые усилия даже в присутствии болельщиков: наблюдается явление, известное как социальная лень – тенденция людей прилагать меньше усилий в том случае, когда они объединяют свои усилия ради общей цели, нежели в случае индивидуальной ответственности. Следует также учитывать и сложность задания. Так, при работе над некоторыми сложными гимнастическими, акробатическими элементами, тренировке баскетбольных бросков в корзину и т.д. присутствие зрителей не целесообразно. Однако, когда навык уже закреплён, болельщики могут улучшить работу учащихся.

Возникновение эффекта социальной фасилитации имеет определенную взаимосвязь с возрастом учащихся. Установлено, что младшие школьники наиболее подвержены влиянию социального присутствия, им не характерно ощущение неловкости перед публикой. Было выяснено, что учащиеся до 12 лет улучшают результаты спортивной игры перед зрителями, а у подростков может наблюдаться даже некоторое снижение результативности.

Нами были выделены следующие принципы организации урока физической культуры, направленные на усиление доминирующих реакций учащихся: отбор заданий по степени сложности; дифференцированный подход; учет типа социального присутствия; периодичность.

Возбуждение является основным условием, необходимым для достижения эффекта социальной фасилитации. В состоянии возбуждения наблюдается усиление доминирующих реакций при выполнении заданий. Однако ряд психологов (К. Бонд, С. Дюваль, Р. Уиклунд, К. Карвер, М. Шейер) полагают, что возбуждение не всегда является посредником между присутствием других людей и результатами выполняемого задания. Точка в данном вопросе в социальной психологии еще не поставлена.

Согласно теории социальной фасилитации, в условиях социального присутствия наблюдается усиление доминирующих реакций при выполнении заданий. Если задание легкое или хорошо усвоенное, то доминирующие реакции будут верными, что приведет к улучшению результатов деятельности. Если задание сложное, то доминирующие реакции, скорее всего, будут неверными, что отрицательно скажется на результате. Поэтому при выборе спортивных элементов для тренировки в присутствии болельщиков и без них следует опираться на *принцип отбора заданий по степени сложности*.

Существуют индивидуальные характеристики, определяющие восприимчивость к социальному присутствию (черты характера, индивидуальный темп работы, отношение к коллективу). Учет этих факторов при использовании эффекта социальной фасилитации в организации процесса физического воспитания достаточно сложен ввиду разнородного состава учебных групп. Что касается дифференциации по возрасту, то наиболее целесообразно использовать присутствие болельщиков как фактор улучшения работы учащихся при организации занятий с младшими школьниками. В этом мы видим сущность *принципа дифференцированного подхода* к организации уроков физической культуры в условиях социальной фасилитации.

Принцип учета типа социального присутствия при организации уроков физической культуры в условиях социальной фасилитации заключается в том, что в зависимости от того, являются ли присутствующие референтной или нереферентной группой и каково их количество, может варьироваться эффект, полученный в результате социального присутствия.

В научной литературе не существует единого мнения по поводу причины возникновения феномена социальной фасилитации. Как было указано выше, основными теориями, объясняющими данное явление, являются теория ожидания оценивания (Н. Коттрелл) и теория конфликта внимания (Р. Бэрон). Предлагаемая нами модель усиления доминирующих реакций учащихся в условиях социального присутствия предполагает присутствие на занятии болельщиков, имеющих функцию оценивания. Следовательно, каким бы ни было объяснение эффекта социальной фасилитации, в данном случае ожидание оценивания, одно или вместе с конфликтом внимания, имеет место.

Не установлено, какова может быть продолжительность эффекта социальной фасилитации. Теория ожидания оценивания предполагает наибольший период – от нескольких дней до нескольких недель, поглощая тем самым период действия эффекта социальной фасилитации, предполагаемый теорией конфликта внимания. Таким образом, мы предлагаем использовать фактор присутствия болельщиков на занятии не постоянно, а периодически. Период в две учебные недели считаем наиболее оптимальным, так как он соответствует продолжительности эффекта социальной фасилитации, определенной теорией ожидания оценивания Н. Коттрелла. После присутствия на занятии болельщиков в течение двух недель необходим перерыв. В этом мы видим сущность *принципа периодичности*.

Таким образом, учет такого комплексного и многогранного феномена, как социальная фасилитация, в рамках организации и проведения занятий по физической культуре представляет дополнительные возможности для активизации и повышения продуктивности спортивной деятельности учащихся средней школы в рамках учебного процесса. Кроме того, использование на уроках физической культуры потенциала феномена социальной фасилитации способствует приближению организуемой спортивной деятельности детей к реальным условиям повседневной жизни и к реальным условиям организации спортивных соревнований, готовя тем самым учащихся психологически к возможным дальнейшим выступлениям на соревнованиях различного уровня. Поэтому преподавателю важно вникнуть в суть описанного выше психологического феномена, в особенности его проявления в рамках спортивной деятельности в целом и спортивной деятельности детей в частности, овладеть методикой использования социальной фасилитации в рамках проведения уроков физической культуры в зависимости от возраста учащихся, вида спорта либо характера выполняемых физических упражнений.

Список использованных источников

- 1 Психология. Словарь / под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Политиздат, 1990. – 494 с.
- 2 Baumeister, R. F. Paradoxical effects of supportive audiences on performance under pressure: the home field disadvantage in sports championships / R. F. Baumeister, A. Steinhilber // Journal of Personality and Social Psychology. – 1984. – Vol. 47. – P. 85–93.
- 3 Nevill, A. M. The influence of crowd noise and experience upon refereeing decisions in football / A. M. Nevill, N. J. Balmer, A. M. Williams // Psychology of Sport and Exercise. – 2002. – Vol. 3. – P. 261–272.
- 4 Zajonc, R. B. Social facilitation / R. B. Zajonc // Science. – 1965. – Vol. 149, № 3681. – P. 269–274.
- 5 Aiello, J. R. Social facilitation from Triplett to electronic performance monitoring / J. R. Aiello, E. A. Douthitt // Group dynamics. – 2001. – Vol. 5, № 3. – P. 163–180.