

Киселева Ж.И.¹, Шавшаева Л.Ю.², Шляпникова В.В.³

¹Оренбургский государственный университет

²Оренбургский государственный педагогический университет

³Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №2, Оренбург

E-mail: koltureva@rambler.ru; shlyapnikovav@mail.ru

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК С ПРЕДМЕТАМИ

Подрастающее поколение много времени проводит за столом, за партой во время учебных занятий и при приготовлении домашних заданий. Чтобы обеспечить рациональную организацию умственного труда важно знать особенности трудовой деятельности, ее влияние на организм человека. Знать физиологические основы смены видов деятельности.

Физкультурные минутки способствуют смене видов деятельности, повышают работоспособность, снижают напряжения в мышцах, благотворно влияют на здоровье человека. Несмотря на то, что физкультурные минутки кратковременны по времени выполнения, значимость их велика. И ни что не сможет восстановить работоспособность учащегося, на теоретических занятиях, как физические упражнения, подобранные и разработанные в соответствии с требованиями предъявляемыми к физкультурным минуткам.

Актуальность статьи определяется необходимостью проведения физкультминуток, пониманием значимости смены видов деятельности преподавателями теоретических предметов и учащимися. Так возникла необходимость проведения физкультурных минуток с предметами, чтобы повысить интерес к их выполнению и одновременно способствовать повышению эмоционального фона при выполнении упражнений. Очень важно, что бы каждый понимал значимость смены видов деятельности для личной работоспособности и здоровья своего организма.

Разработанные комплексы упражнений с предметами могут и должны быть применены дома при приготовлении домашних заданий.

Как показала практика выполнение физкультурных минуток с предметами повышает эмоциональный настрой на занятиях. Студенты и школьники с удовольствием выполняют упражнения с предметами. Комплекс упражнений с мячом, при выполнении физкультурных минуток, является хорошей зрительной гимнастикой, так как на протяжении всего комплекса наблюдается прослеживающая функция глаза.

Ключевые слова: физкультурная минутка, смена видов деятельности, физические упражнения, работоспособность.

Преобразования, осуществляемые в политическом, экономическом и социальном укладе жизни страны, обострили многие кризисные явления современного детства. Проведенный учеными Российской академии образования анализ показывает достаточно серьезные разноплановые, разнохарактерные, разноуровневые изменения, происходящие в детстве. В связи с данными изменениями актуализируется проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Так, наблюдения в динамике за физическим развитием детей выявили тенденцию к прогрессивному снижению темпов их продольного роста, нарастанию астенизации телосложения, отставанию в приросте мышечной силы.

Одним из наиболее тревожных факторов достоверно установленных учеными Российской академии образования является дефицит произвольности в двигательной сфере дошкольника. Обращает на себя внимание

неразвитость тонкой моторики руки младших школьников, отсутствие графических навыков, что свидетельствует не только об отсутствии графических двигательных умений, но и о несформированности определенных мозговых структур ребенка, ответственных за формирование общей произвольности. Кроме того, отмечается снижение энергичности детей, их желания активно действовать. При этом возрастает эмоциональный дискомфорт детей, начинающих обучение в школе [8].

К трудностям, объединяющимся в особенности физиологического развития, в последние годы прибавились и другие, связанные с восприятием новой, более сложной программы. Сопоставляя необходимые задачи, стоящие перед обществом и детством, ученые – психологи, педагоги, методисты, физиологи – призваны определять оптимальные пути развития современного ребенка, одновременно ведя и поиск возможностей

нивелирования имеющихся отрицательных тенденций.

Обучение в школе – серьезная нагрузка для растущего человека. Дети мало двигаются, подолгу сидят на месте, у них возникает гиподинамия и нарастает статическое напряжение в мышцах. С каждым годом обучения возрастает необходимость перерабатывать все больший объем зрительной информации, и как следствие – зрительный аппарат школьника испытывает постоянное перенапряжение. Все это создает предпосылки для развития у детей отклонений в состоянии здоровья – нарушения осанки, зрения, повышения артериального давления, накопления избыточного веса, увеличивается риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, нарушения обмена веществ. Резко возрастает, а в некоторых регионах даже начинает количественно преобладать такая категория детей, которую по нейропсихологическим показателям следует считать «пограничной между нормой и патологией».

Вчерашний школьник становится субъектом более высокого уровня образования и общественного статуса, обладает готовностью к принятию новой социальной роли, адаптации к специфике образовательного процесса в вузе, самовоспитанию, успешному приобщению к будущей профессии [2], [7]. Однако и студенты нередко ведут малоподвижный образ жизни, продолжается ухудшение здоровья подрастающего поколения. За последние годы в нашей стране отмечается увеличение числа школьников и студентов с нарушениями зрения, негативно влияющих на пространственную ориентировку, формирование навыков двигательной деятельности, приводящие к значимому снижению различных видов активности [11].

В этой ситуации все чаще приходится задумываться, как школа может повлиять на улучшение состояния здоровья учащихся. Необходимо и поиск путей поддержания высокой работоспособности студентов на занятиях, содействия сохранению и укреплению их здоровья. Одним из вариантов возможностей нивелирования имеющихся отрицательных тенденций в физическом развитии современного подрастающего поколения является рациональная организация жизнедеятель-

ности обучающихся посредством проведения физкультурных минуток.

Актуальность проблемы, ее практическая значимость определили выбор темы исследования: «Некоторые аспекты организации и методики проведения физкультурных минуток с предметами».

Деятельность учащихся и студентов требует напряжения памяти, устойчивости и концентрации внимания. При обучении задействованы все психические процессы. Обучение часто сопровождается возникновением стрессовых ситуаций (экзамены, зачеты). Труд и отдых – две стороны единого процесса жизнедеятельности организма. Рационально на устных занятиях использовать активных отдых. Еще И.М. Сеченов [9] установил, что деятельность одних мышечных групп или конечностей способствует устранению утомления, возникающих при работе, в других мышечных группах. Это явление получило название активного отдыха.

Активный отдых – это отдых, заполненный каким-либо видом деятельности, отличным от выполняемого труда [1], [9]. Применительно к школьникам и студентам целесообразно говорить о физкультурных минутках. Небольшая двигательная нагрузка, включение двигательных пауз в школьные занятия предупреждает развитие переутомления. Динамические паузы на общеобразовательных уроках благотворно влияют на восстановление умственной работоспособности, препятствуют нарастанию утомления, повышают уровень эмоционального состояния учащихся, снимают статические нагрузки. Потраченное время окупается усилением работоспособности, а главное, укреплением здоровья учащихся.

Физкультурные минутки – это физические упражнения, проводимые в классе (аудитории) во время урока (занятий). Правильно и вовремя проведенные физкультурные минутки являются эффективным средством для повышения внимания и активности учащихся и лучшего усвоения ими учебного материала. Выполнение физических упражнений вызывает возбуждение в других участках коры головного мозга. Это создает возможность кратковременного отдыха тех участков, раздражение которых происходило во время

учебных занятий. После активного отдыха внимание детей улучшается, повышается степень усвояемости учебного материала [3], [4], [5].

Физкультминутки со студентами проводятся после первых 4 ч. аудиторных занятий или практических занятий. Их продолжительность 8–10 минут [6]. В физкультурные минутки рационально включать упражнения типа «потягивания», для воздействия на позвоночник и грудную клетку; упражнения для ног и туловища. Упражнения для рук отдельно не проводить, их следует сочетать с другими упражнениями. Если обучающиеся много писали, то следует включить упражнения для пальцев.

Проведение физкультурной минутки не должно отражаться на ходе урока. Упражнения должны быть хорошо изучены, новые упражнения включать постепенно. Сложные упражнения целесообразно изучить на уроках и занятиях физической культурой. У учащихся должна быть система и потребность в выполнении физкультурных минуток, для этого они должны понимать их значение, осознавать необходимость в их выполнении [4], [5], [6].

Можно физкультминутки разнообразить эмоциональными упражнениями с предметами [10], [11]. В результате выполнения нескольких несложных упражнений работоспособность школьников и студентов повышается. Обучающиеся с удовольствием откликаются на такие физкультминутки. Важно, чтобы упражнения соответствовали половозрастным особенностям учащихся и выполняли свою оздоровительную функцию.

Все выше перечисленные требования необходимо выполнить и при проведении физкультурных минуток с предметами (мячами и эспандерами). Выполнение упражнений с мячом будет одновременно зрительной гимнастикой, так как будет наблюдаться прослеживающая функция глаза. Важное условие при выполнении упражнений физкультурной минутки с предметами – не утомить и/или не переутомить занимающихся.

Представляем комплексы физкультурных минуток с предметами, выполнение которых снимет эмоциональное и мышечное напряжение, повысит работоспособность учащихся.

Для их организации и проведения потребуются помощники для раздачи инвентаря и открытия окон для проветривания. Перед комплексом упражнений рекомендуется ходьба на месте.

Комплекс 1 с мячом (для занятий между партами)

I. Исходное положение (и.п.) стойка мяч внизу.

1 – мяч вверх, левая нога назад на носок;

2 – и.п.;

3 – мяч вверх, правая нога назад на носок;

4 – и.п.

Методические указания: следить глазами за мячом; мяч отводить вверх-назад; прогибаться назад.

II. И.п. стойка мяч внизу.

1 – подкинуть мяч вверх выполняя полуприсед;

2 – и.п.

Методические указания: спина прямая; следить за мячом; высоко мяч не кидать; стопы от пола не отрывать.

III. И.п. стойка мяч в левой руке.

1 – передать мяч с левой руки в правую за спиной между лопатками. Левая рука за спину движется сверху, правая рука снизу.

2 – и.п.;

3–4 – поменять руки.

Методические указания: спина прямая; передавать мяч из руки в руку не перекачивая по спине.

IV. И.п. стойка мяч внизу.

1 – подкинуть мяч и ударить по нему левой коленкой, поймать мяч в руки;

2 – и.п.;

3 – подкинуть мяч и ударить по нему правой коленкой, поймать мяч в руки;

4 – и.п.

Методические указания: спина прямая; следить за мячом; выше колена; держать равновесие; ловить мяч.

Комплекс 2 с мячом (для занятий между партами)

I. И.п. стойка ноги врозь, мяч внизу.

1 – стойка на носках, мяч вверх, прогнуться;

2 – и.п.;

3 – потянуться вперед вверх, руки вверх;

4 – и.п.

Методические указания: смотреть за мячом; держать равновесие; тянуться за мячом.

II. И.п. стойка мяч внизу, сзади парты.

1 – поворот влево, положить мяч на парту сзади;

2 – и.п.;

3 – поворот вправо, взять мяч с парты;

4 – и.п.

III. И.п. стойка ноги врозь, мяч у груди.

1 – полуприсед, мяч ударить от пол;

2 – поймать, придти в и.п.

Методические указания: мяч сильно не бросать; спина прямая; руки не напрягать.

IV. И.п. стойка мяч в левой руке на уровне груди.

1 – высоко поднять левую ногу, перекинуть мяч с левой руки в правую руку;

2 – опустить ногу, поймать мяч;

3 – высоко поднять правую ногу, перекинуть мяч с правой руки в левую руку;

4 – и.п.

Методические указания: следить за мячом; мяч не терять; сначала мяч подкидывать не высоко; спина прямая.

Комплекс 3 с мячом (для занятий в парах)

I. И.п. стоя спиной друг к другу на расстоянии 50 см, руки внизу, у одного из пары мяч в руках.

1 – руки вверх, передать мяч;

2 – опустить руки, мяч у другого;

3 – руки вверх, передать мяч;

4 – и.п.

II. И.п. стоя спиной друг к другу на расстоянии 20–30 см, у одного мяч.

1 – поворот влево (у кого мяч), поворот вправо (без мяча) и передать мяч;

2 – стойка спиной друг к другу, мяч у другого занимающегося;

3 – поворот влево (с мячом), поворот вправо (без мяча) и передать мяч;

4 – и.п.

III. И.п. стойка ноги врозь лицом друг к другу на расстоянии 1–1,5 м, мяч на уровне груди (мяч у каждого).

1 – полуприсед, одновременно перекинуть мячи;

2 – и.п.

IV. И.п. Узкая стойка, ноги врозь, мяч на уровне груди (мяч у каждого).

1 – ходьба на месте с высоким подниманием бедра;

2 – обменяться мячами;

3 – ходьба на месте с захлестыванием голени назад;

4 – обменяться мячами, придти в и.п.

Методические указания: следить за мячом; мяч не терять; ориентироваться на своего напарника, следить за осанкой.

Комплекс 4 с эспандером растяжным

I. И.п. стойка эспандер внизу.

1 – стойка на носках, эспандер вперед, руки в стороны;

2 – и.п.

3 – стойка на носках эспандер вверх, руки в стороны;

4 – и.п.

Методические указания: держать равновесие; выше стойка на носках; подбородок поднять; спина прямая.

II. И.п. стойка ноги врозь, эспандер сзади внизу.

1 – наклон вперед, эспандер назад, руки в стороны;

2 – и.п.

Методические указания: голову не наклонять; сосредоточиться на разведении рук, а не на наклоне.

III. И.п. стойка ноги врозь, эспандер за лопатками.

1 – поворот влево, руки в стороны;

2 – и.п.;

3 – поворот вправо, руки в стороны;

4 – и.п.

Методические указания: спина прямая; больше поворот.

IV. И.п. Стойка эспандерверху.

1 – левое колено к груди, руки в стороны;

2 – и.п.;

3 – правое колено к груди, руки в стороны;

4 – и.п.

Методические указания: выше колено; держать равновесие; спина прямая; подбородок поднять.

Таким образом, одним из вариантов возможностей нивелирования имеющихся отрицательных тенденций в физическом развитии современного подрастающего поколения является рациональная организация

жизнедеятельности обучающихся посредством проведения физкультурных минуток. Представленные упражнения, а также их разнообразие и сочетание позволят выполнить физкультурную минутку интересно и эмоционально, благодаря использованию

предметов задействовать больше мышц, что позитивно сказывается на восстановлении умственной работоспособности, препятствует нарастанию утомления, повышает уровень эмоционального состояния обучающихся.

23.10.2014

Список литературы:

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт. – 1978. – 223 с.
2. Баранов, В.В. Физическая культура и спорт в университетском комплексе как факторы формирования конкурентного ресурса студента // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №4. – С. 100–103.
3. Коровин, С.С. Теоретические и методологические основы профессиональной физической культуры учащейся молодежи: Дис. ... доктора пед. наук. – М., 1997. – 372 с.
4. Матвеев, Л.П. Прикладность физической культуры: понятийные основы и их конкретизация в современных условиях // Теория и практика физической культуры. – 1996. – №7. – С. 42–47.
5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и Спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет. – СПб.: «Лань», М.: ООО «Омега-Л», 2004. – 160 с.
7. Науменко, О.А. Опыт внедрения программы «Образование и здоровье» в Оренбургском государственном университете // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2005. – №11. – С. 16.
8. Фельдштейн, Д.И. Глубинные изменения современного Детства и обусловленная ими актуализация психолого-педагогических проблем развития образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://sch49uz.mskobr.ru/files/stat_ya_fel_dshtejn.pdf (дата обращения 28.09.2014).
9. Фомин, Н.А. Физиология человека. – 3-е изд. – М.: Просвещение; Владос, 1995. – 416 с.
10. Шляпникова, В.В., Колтырева Л.Ю. Особенности развития младших школьников, имеющих нарушения зрения, средствами игровой деятельности в процессе физической культуры // Фундаментальные исследования. – 2013. – №6 (часть 4). – С. 1008–1011.
11. Шляпникова, В.В., Шавшаева Л.Ю. Развитие зрительно-моторной координации слабовидящих младших школьников посредством подвижных игр [Электронный ресурс] // Электронный научный журнал «Спортивная наука». – 2014. – Выпуск 2(2) Май–Август. – С. 6–8. – Режим доступа: http://www.sports-science.ingnpublishing.com/archive/2014/release-2-2-may-august/shlyapnikova_v_v_shavshaeva_l_yu_razvitiye_zritel_no-motornoj_koordinacii_slabovidyavivih_mladshih_shkol_nikov_posredstvom_podvizhn/ (дата обращения 03.11.2014)

Сведения об авторах:

Киселева Жанна Ивановна, старший преподаватель кафедры физического воспитания
Оренбургского государственного университета
460018, г. Оренбург, пр-т Победы, 13, ауд. 3017, тел. (3532) 372468

Шавшаева Людмила Юрьевна, доцент кафедры педагогики и психологии
Оренбургского государственного педагогического университета, кандидат педагогических наук
460000, г. Оренбург, ул. Советская 2, e-mail: koltureva@rambler.ru

Шляпникова Виктория Викторовна, учитель физической культуры Государственного казенного специального (коррекционного) образовательного учреждения для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №2 III и IV вида» г. Оренбурга, кандидат педагогических наук
460050, г. Оренбург, ул. Новая 12/3, тел. (3532) 671134, e-mail: shlyapnikovav@mail.ru