

УДК 373.3.016

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ВИКОРИСТАННЯ ФІЗКУЛЬТХВИЛИНОК ТА ФІЗКУЛЬТПАУЗ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Дубровська Л. О., Долматова М. П., Бойко М. В.

У статті автори торкаються проблеми впливу фізкультхвилинок та фізкультпауз на активізацію навчально-пізнавальної та рухової діяльності школярів молодшої школи, розкривають і аналізують сутність та значення їх у режимі шкільного дня молодшого школяра і визначають особливості й необхідність їх використання у навчально-виховному процесі початкової школи.

Ключові слова: культура здоров'я, здоровий спосіб життя, режим шкільного дня, фізкультурні хвилинки і фізкультурні паузи.

В статье авторы обращают внимание на проблему влияния физкультминутки и физкультпауз на активизацию учебно-познавательной и подвижной деятельности учеников младшей школы, раскрывают и анализируют их значение в режиме школьного дня младшего ученика и определяют особенности и необходимость их использования в учебно-воспитательном процессе начальной школы.

Ключевые слова: культура здоровья, здоровый образ жизни, режим школьной жизни, физкультурные минутки и физкультурные паузы.

The article concerns the impact of physical training pauses on enhancing teaching and learning and motor activity of primary school pupils, reveal and analyze the nature and significance of their school day in the mode of primary school children and determine the features and the need for their use in primary school education.

The aim of the article – is to analyze psychological and pedagogical literature concerning physical training pauses in the day regime of the junior school pupils. It characterizes the methodology of the teaching and the teaching of physical training pauses in the regime of the day in school, the propagation of the work experience of the primary schools on the organization of physical training pauses in education of young schoolchildren. This culture is determined by the level of skills and habits development, and it is to improve health, to realize inner reserve. Culture of health is represented in specific forms and ways of life that is pledged in the early childhood, and is formed by the extension of the ossified life.

Key words: health culture, healthy lifestyle, school daily regime, pauses for physical training.

Серед найвищих цінностей сучасної людини основне місце посідає життя і здоров'я, що є елементом її індивідуальної культури. Культура здоров'я відображається у специфічних формах і способі життя, яке закладається, починаючи з раннього дитинства, і формується протягом усього життя.

Експериментальними дослідженнями встановлено, що одним із засобів позитивного впливу на учнів, зниження та ліквідації гострої і попередження хронічної розумової втоми протягом навчального дня є фізкультурні хвилинки і фізкультурні паузи в режимі шкільного дня. Педагогічними умовами для оптимізації рухового режиму в класі в сучасних умовах є використання фізкультхвилинок і фізкультпауз. Такі нетривалі заняття сприяють підвищенню працездатності, знімають фізичне та емоційне напруження. Згідно з методичними рекомендаціями, фізкультхвилинка проводиться під час уроків упродовж 2–3 хвилин, а фізкультпауза – між уроками і триває 5–10 хв. Проведення таких форм занять комплексно сприяє покращенню в учнів показників фізичного розвитку, зміцненню здоров'я і загартовуванню організму, зростанню даних рухової підготовленості, зменшенню пропусків навчальних днів

через хворобу, своєчасному зняттю розумової втоми, підвищенню якості навчальної роботи і виховання дисциплінованості та почуття колективізму [3].

Проблема формування здорового способу життя була і є предметом низки досліджень (В. Горащук, І. Брехман, О. Балакірева, Т. Бондар). Значна частина робіт (Н. Смирнова, О. Дубогай, Т. Бойченко) присвячені використанню здоров'язберезувальних технологій у роботі з підростаючим поколінням. Останніми роками активно розвивається інформація (В. Горащук, Г. Апанасенко, Л. Попова, Л. Сущенко, М Гончаренко, П. Пристинський, О. Дубогай та ін.), що стосується проблеми здоров'я у системі освіти, яка є предметом професійного інтересу фахівців, що працюють не тільки у галузі медицини, а й психології, педагогіки, інших соціальних наук [3].

До фізкультхвилинок і пауз включаються вправи для збереження зору, корекції плоскостопості, постави. Діти можуть виконувати вправи індивідуально або групами під керівництвом учителя. Можна виконувати вправи за малюнками або просто потанцювати під музику. Якщо в класі є килимок, можна виконувати вправи лежачи – це дуже корисно для розвантаження хребта.

Комплекс вправ для цих малих форм фізичного виховання повинен бути різноманітним і складатися із вправ на зразок "потягування", що сприяють випрямленню хребта, глибокому диханню, підвищують тонус м'язів-розгиначів тулуба, а також вправ для м'язів ніг і тулуба. Вправи для рук корисно поєднувати з іншими вправами, які мають дещо знижувати фізичне навантаження та сприяти активації мислення внаслідок поліпшення координації рухів [4].

Обов'язкові гігієнічні вимоги до проведення уроків у початкових класах передбачають відведення часу для фізкультпаузи двічі на урок у 1 класі та одного разу у 2–4 класах. При проведенні фізкультпауз або фізкультхвилинок вчитель має дотримуватися необхідних гігієнічних вимог:

- провітрена класна кімната;
- оптимальне освітлення класу, яке має бути не тільки достатнім, а й рівномірним: найбільш сприятливим є природне освітлення столів, парт у класі при лівосторонньому розміщенні вікон. Освітленість приміщення знижується на 50–70 %, якщо вікна забруднені, тому за санітарно-гігієнічними вимогами зовнішній бік вікон треба мити 3–4 рази на рік, а внутрішню поверхню – 1–2 рази на місяць. Навчальні приміщення повинні бути забезпечені сонцезахисними пристроями – зовнішніми та внутрішніми (жалюзі чи штори);
- температура повітря восени та взимку у класних кімнатах, повинна бути 21, 18, 17 °С ;
- відносна вологість повітря у шкільних приміщеннях не повинна перевищувати 60 %, оптимальна вологість – 40 %;
- достатня відстань між партами для зручності виконання вправ;
- якщо фізпауза з музичним супроводом, то слід вмикати гучність так, щоб всім дітям було чути, але не занадто голосно, щоб не викликати подразнення слуху [4].

Частота фізкультхвилинок, які впроваджуються на уроках, залежить від місця уроку в розкладі, змісту та складності. Доцільно збільшувати їх кількість на початку та в кінці тижня, семестру. Вони повинні бути не лише рухливими, а й цікавими та різноманітними за спрямуванням і змістом. Фізичні вправи у супроводі віршиків, лічилок, скоромовок, дитячих пісеньок діти завжди виконують із задоволенням.

Щоразу краще змінювати характер вправ для фізкультхвилинок. Якщо вправи повторюються, викликають нудьгу, а не зацікавлення дітей, це призводить спершу до формального виконання вправ, потім до часткового "забування" про них взагалі, а цього робити не можна.

Фізкультхвилинки проводяться на початковому етапі втоми (8–14 хвилина уроку), залежно від віку учнів, складності матеріалу. Для молодших школярів доцільно робити фізкультпаузу між 15–20 хвилинами уроку.

Вправи повинні бути цікавими та простими у виконанні. Тривалість проведення – 2–3 хвилини, під час проведення фізкультпауз учні можуть сидіти за партами або стояти біля них чи біля дошки, поодиночі чи групами.

Для проведення фізпауз та фізкультхвилинок доречно використовувати:

- музичний супровід;

- телевизор, комп'ютер, магнітофон;
- м'ячі, іграшки і т. п.;
- лінійка;
- таблички (вправи для очей).

При сучасному розвитку новітніх технологій, а саме використанні на уроках комп'ютерів, телевизорів, проекторів та мультимедійної дошки, особливої популярності стали набувати аудіо- і відеофізкультурні паузи. В інтернет-джерелах безліч варіантів проведення таких фізпауз, а саме:

- відео з мультфільмів;
- презентації, створені вчителями початкових класів;
- відеоруханки з різноманітними персонажами;
- дитячі аудіозаписи.

Такі види проведення фізкультпауз та фізкультхвилинок допомагають розвивати у дітей любов до фізкультури, а також підвищують працездатність на уроках. Діти молодшого шкільного віку люблять танцювати і співати, тому проведення відео- та аудіофізпауз допомагає подолати втому.

Фізкультхвилинки та паузи є важливим засобом самовираження: вчитель може краще пізнати своїх учнів, їхні організаторські, творчі здібності, фізичні можливості. Завдяки цьому встановлюється більш тісний контакт між педагогом та дитиною, між дітьми в учнівському колективі.

Сучасний вчитель має знати основні вимоги до вибору вправ для фізкультхвилинок та пауз:

- вправи мають відповідати віковим особливостям дітей; бути простими, цікавими й доступними, мати ігровий характер, бути зручними для виконання на обмеженій площі, емоційними й досить інтенсивними;
- вправи мають бути знайомі дітям, щоб не витрачався час на їх пояснення та розучування;
- комплекс вправ має спрямовуватися на основні великі м'язові групи і знімати статичну напругу, викликану тривалим сидінням;
- обов'язково треба добирати такі вправи, як потягування, випрямлення та вигинання хребта, на розпрямлення грудної клітки, що виконується з одночасними рухами рук угору і врізнобіч, – вони сприяють випрямленню хребта та підвищують тонус м'язів-розгиначів тулуба;
- рухи за своїм характером мають бути протилежними положенню тулуба, ніг, голови, рук дітей під час занять (вправи з випрямленням ніг та тулуба, з нахилами й поворотами тулуба, розведенням плечей (рук) врізнобіч, підніманням голови);
- обов'язковими мають бути вправи високої інтенсивності: 10–12 присідань, 30–40 с бігу на місці, 10–18 стрибків тощо;
- вправи мають узгоджуватися з видом і тематикою уроків, характером діяльності;
- остання вправа має спрямовуватися на зниження фізичного навантаження (повільне піднімання рук угору та опускання вниз у поєднанні з глибоким вдихом і повним видихом) [2].

Крім уроків, фізкультурні хвилинки і паузи часто проводяться на перервах. Регулярне проведення рухливих перерв відновлює працездатність, підвищує рухову активність, значно покращує показники фізичного розвитку, допомагає успішному оволодінню навичками самостійних занять, підвищує інтерес учнів до регулярних занять фізичними вправами. Вправи й ігри проводяться на подовжених перервах і здебільшого на свіжому повітрі за температурних умов, які відповідають гігієнічним нормам. Під час сильного дощу або сильного морозу з вітром заняття слід перенести в добре провітрювані фізкультурний або актовий зали. Для проведення рухливих перерв використовуються пришкольні майданчики, стадіони. На кожному клас виділяється дрібний інвентар (скакалки, обручі, м'ячі та ін.).

Діти займаються на рухливих перервах у повсякденному одязі, в холодну погоду одягають куртки, пальто, шапки. Потрібно слідкувати за взуттям учнів, яке повинно бути з низькими підборами – для запобігання травм. Допомогу і контроль в організації рухливих перерв здійснює вчитель фізичної культури. Безпосередньо

заняття проводять фізкультурні активісти, що пройшли спеціальну підготовку. Черговий учитель, учителі-вихователі обов'язково повинні бути присутні при проведенні занять і за потреби допомагати. Значна робота припадає на долю вчителя. До обов'язків, за які несе відповідальність учитель фізичної культури при організації рухливих перерв, входять: підготовка активу учнів, організація консультацій для вчителів, підбір найбільш необхідних вправ, ігор. Крім цього, вчитель складає приблизний план проведення ігор в кожній чверті й окремо для кожної паралелі класів.

Отже, в організації фізкультхвилинок та пауз вчитель відіграє найголовнішу роль, саме від нього залежить результат виконання таких видів відпочинку. Тобто дуже важливо кожному вчителю володіти педагогічними знаннями при підготовці і проведенні фізкультхвилинок та фізкультпауз, лише тоді вони принеситимуть бажаний результат.

Література

1. Бойко О. Л. Корекція фізичного розвитку молодших школярів у системі школа – родина [Електронний ресурс] / О. Л. Бойко. – Режим доступу: http://5ka.at.ua/load/pedagogika/korekcija_fizichnogo_rozvitku_molodshikh_shkoljariv_u_sistemi_shkola_rodina_referat/46-1-0-2257. – Назва з екрана.
2. Педько В. П. Використання фізкультхвилинок та фізкультпауз на уроках в початковій школі [Електронний ресурс] / В. П. Педько. – Режим доступу: http://teacher.at.ua/publ/fizkultkhvilinki_dlja_pershoklasnikiv/10-1-0-10734. – Назва з екрана.
3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга "Богдан", 2002. – Ч. 2.
4. Фізкультхвилинки та фізкультпаузи на уроках у початковій школі : доповідь [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.ukrreferat.com/index.php?referat=84253>. – Назва з екрана.