



37
B53

ВІСНИК

МІЖНАРОДНОГО
ДОСЛІДНОГО
ЦЕНТРУ

“ЛЮДИНА: МОВА,
КУЛЬТУРА, ПІЗНАННЯ”

Том 23
(4'2009)

Всі виділені блоки взаємозалежні й занурені в одне загальне для них утворення - ментальний простір, що є для людини, середовищем і умовою його самореалізації. Водночас професійна ментальність не тільки реалізується в якості, особливої, але й має свою схему зв'язків у цьому ментальному просторі, ми їх розглянули у вигляді трьох блоків.

I блок «Ментальність - особистість - суб'єктні відносини».

II блок «Видова специфіка» (що свідчить про структурування ментальності)

III блок «Механізми багаторівневого становлення менталітету».

Ці блоки взаємозалежні й занурені в ментальний простір, який є для людини, у нашій випадку – вчителі, середовищем і умовою його самореалізації і професійного становлення.

Список використаних джерел

1. Битянова Н.В. Психология личностного роста. – Вестник МГУ, серия 14 - Психология, 2004.
2. Оборина Д. Об особенностях ментальности будущих педагогов и психологов. – Вестник МГУ, серия 14 – Психология, 1996.
3. Сонин В.А. Психологические проблемы учителя // Мир психологии. – 2000. – № 2.

Н.І. БІЛОКОННА, О.В. МЕДВЕДЕВ

(м. Кривий Ріг, Україна)

УДК 796.01.01

ФІЗКУЛЬТХВИЛИНКИ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Автори обґрунтовують доцільність використання фізкультхвилинки на уроках в початковій школі. Представлено систему фізкультхвилинки з урахуванням особливостей шкільних предметів

Формування української національної системи освіти потребує поєднання розумової і фізичної діяльності учнів. Це сприяє гармонійному розвитку особистості. Учні у школі малорухомі, адже тривалий час проводять у сидячому положенні, їхні органи і системи життєдіяльності втрачають здатність правильно функціонувати. Саме тому потрібно частіше використовувати фізхвилинки, які сприяють створенню гарного настрою та зміцненню їх здоров'я.

Фізіологи стверджують – активне сприймання у молодших школярів на уроці триває 15-20 хвилин. Під час читання, письма, лічби збуджуються певні ділянки головного мозку. Якщо такі збудження тривалі та одноманітні, у цих ділянках мозку виникає захисне гальмування, що призводить до послаблення уваги дітей. Фізичні вправи викликають збудження в інших ділянках кори головного мозку. Це сприяє короточасному відпочинку ділянок, подразнення яких відбувалося протягом навчального заняття. Після активного відпочинку увага підвищується [1, с.9].

Основними ознаками розумового стомлення є зниження уваги, погіршення засвоєння навчального матеріалу, збільшення кількості помилок під час виконання завдань, випадків порушення дисципліни (відволікання від навчальної роботи, неспокій, розмови). Поряд з цим зростає і м'язова втома, що призводить до порушення постави – голова нахилиється все нижче, плечі опускаються, спина сутулиться, учень лягає грудьми на парту або перекошує тулуб убік. Учитель у цей час повинен бути особливо спостережливим, щоб вчасно виявити ці ознаки і провести фізкультхвилинку, переключаючи цим самим увагу учнів на іншу роботу і відновлюючи працездатність дітей.

Щоб запобігти всім негативним явищам, у загальноосвітніх закладах впроваджується система фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи, яка спрямована на реалізацію напрямів Національної доктрини розвитку освіти і Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації». Вона передбачає, крім проведення уроків фізичної культури, обов'язкові фізкультурно-оздоровчі заходи, зокрема: фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи під час навчального процесу дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах [2, с.7].

Сама назва заходу – *«фізкультурна хвилинка»* – говорить про її короточасність, тобто про паузи тривалістю 2-2,5 хвилини. Необхідні гігієнічні вимоги до проведення уроків у початкових класах передбачають відведення часу для проведення фізкультпаузи двічі за урок у 1 класі та один раз у 2-4 класах. Частота проведення та наповненість фізкультхвилинок залежить від місця уроку в розкладі, від його змісту та складності. Доцільно збільшувати кількість фізкультхвилинок на початку та в кінці тижня. Бажано щоб фізкультпаузи на уроках містили не лише певний комплекс фізичних вправ але й були цікавими. Це викликати не лише фізичну, але й емоційну розрядку.

Фізичні вправи, які супроводжуються певними віршиками (руханками, лічилками, скоромовками, дитячими пісеньками) із задоволенням виконуються дітьми. Вчені гігієністи рекомендують дещо видозмінювати характер вправ для фізкультхвилинок. Якщо вправи повторюються, викликають нудьгу, а не зацікавлення у дітей і вчителів це призводить спершу до формального виконання, потім до часткового забування про них узагалі [4, с.11].

Фізкультхвилинка має складатися з невеликої кількості вправ, що не потребують великого напруження, складної координації і впливають на основні м'язові групи. Такі вправи поліпшують кровообіг і дихання, сприяють підвищенню розумової працездатності, позитивно впливають на емоційний стан учнів.

Не важко, – писав К.Ушинський, – примусити дітей у такт вставати і сідати, повертатися вліво і вправо, підняти руки і опустити їх, вийти, як слід із-за лав і знову сісти за них рівно, спритно і без гомону та штовхання: але коли б хоч ці прості прийоми прищеплювалися у наших школах, то допомогли б зруйнувати ту важку, сонну атмосферу, яка здебільшого панує у них, і досить сприяли б не лише покращенню здоров'я дітей, але й свіжості та жвавості навчання. Дайте дитині трохи порухатись, і вона знову подарує вам десять хвилин уваги, а десять хвилин активної уваги, якщо ви зуміли їх використати, дадуть у результаті більше, ніж цілий тиждень напівсонних занять [3, с.103].

Ефективність активного відпочинку залежить від того, наскільки характер вправ, обсяг фізіологічного впливу, темпу виконання вправ і чергування перерв упродовж дня відповідають характерові виконуваної роботи і складу учнів. Головне – правильно дібрати необхідні фізичні вправи для фізкультхвилинки. Рекомендується застосовувати вправи на потягування, випрямлення, розслаблення м'язів, швидке присідання, ходьбу і стрибки на місці.

Вправи для розслаблення – обов'язкова частина фізкультурної хвилинки. Їх проводять, щоб навчити учнів розслабляти м'язи, а також використовують як засіб зниження втоми. Вміння довільно розслабляти свої м'язи дається дітям не одразу, проте, застосовуючи правильну методику проведення цих вправ, можна досягти певних успіхів. Наприклад: фізкультхвилинки проводяться на кожному уроці за перших ознак втоми (порушення уваги, зниження активності). Під час фізкультхвилинки можна використовувати вправи для зняття стресу, для зосередження та дихальні вправи.

Вправи, включені у комплекси, повинні бути простими, різноманітними, цікавими, динамічними, відповідати віковим особливостям учнів, бути їм добре відомі. Вони повинні охоплювати основні групи м'язів, сприяти підвищенню обміну речовин, кровообігу, а отже запобігати перевтомі. Наприклад: комплекс передбачає вправи для м'язів рук, спини, ніг, які здатні зняти статичне напруження, активізувати дихання, посилити кровообіг (усунути застійні явища).

Вправи до кожного уроку необхідно добирати таким чином, щоб комплекси для фізкультурних пауз поступово ускладнювалися. Усі вправи доцільно варіювати, частіше вводити нові, щоб зацікавити учнів і викликати у них бажання їх виконувати. У результаті систематичного проведення фізкультурних хвилинوک підвищується культура рухів учнів – вони стають більш координованими, економними, спритними.

Перед проведенням фізкультхвилинок треба стежити, щоб учні попустили комірці й пояси і щоб одяг не заважав їм виконувати вправи.

Вправи, що входять до фізкультурних хвилинок, добирають з урахуванням характеру навчальних занять на уроках. *Наприклад*: після письмової роботи можна виконати пальчикову гімнастику, вільне струшування плечами й кистями опущених рук. Після тривалого сидіння за партою доцільно виконати рухи, що випрямляють спину, тобто потягування, з глибоким диханням через ніс, а також вправи для ніг. Якщо учні тривалий час виконували завдання з розумовим навантаженням, варто виконати психогімнастичні вправи.

Отже, виконуючи такі вправи, діти активно відпочивають, у них зникають застійні явища у кровоносних судинах, у черевній ділянці, ділянці таза та в кінцівках; залучаються до активної роботи м'язирозгиначі хребетного стовпа.

Список використаних джерел

1. Кругляк О. Рухливі ігри та естафети в школі. Посібник для вчителя. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2008. – 80с.
2. Наказ Міністерства освіти і науки України від 21.07.2003р. №486.
3. Шевандрин Н.И. Социальная психология в образовании. Учеб. пособие. Ч.1. Концептуальные и прикладные основы социальной психологии. – М.: ВЛАДОС, 1995. – 115с.
4. Эндрюс Д.К. Роль образования в пропаганде здорового образа жизни в двадцать первом столетии //Теория и практика физической культуры. – 1993. – №1. – С.20.