ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПАУЗЫ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ НА УРОКАХ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Сахадова Елизавета Валерьевна, студентка 3 курса
Специальность 44.02.02 Преподавание в начальных классах
ГАПОУ ТСПК «Тольяттинский социально-педагогический колледж»
Научный руководитель: Е.Н.Постникова
г. Тольятти, Россия
e-mail: immen03@bk.ru

Под работоспособностью понимается способность человека развить максимум энергии и, экономно расходуя ее, достичь поставленной цели при качественном выполнении умственной или физической работы. Умственная и мышечная (физическая) работоспособность тесно связана с возрастом: все показатели умственной работоспособности возрастают по мере роста и развития детей. [1, с. 180]

Чтобы воспитать здорового ребенка, кроме физического и психического здоровья следует развивать и корректировать его работоспособность, т.е. формировать умение действовать целенаправленно, результативно. [2, с. 202]

У младших школьников работоспособность понижается очень быстро. Об этом свидетельствует общее двигательное беспокойство, что указывает на усталость ребенка. Двигательное беспокойство – защитная реакция организма. Ребенок как бы выключается от надоевшей деятельности, и таким образом избегает переутомления. [3, с. 40]

Работоспособность на уроках у младших школьников – это возможность ребенка продуктивно и длительно выполнять определенную умственную деятельность, доступную его возрасту при экономичных нервно-физиологических затратах.

Нами были определены *критерии* работоспособности на уроках у младших школьников:

- проявление познавательной активности;
- усидчивость на уроке;
- внимательность на уроке.

Основным средством умственного развития в процессе физического воспитания являлись физические упражнения, не только решающие задачи физического воспитания, но и оказывающие прямое или опосредованное влияние на умственное развитие детей в процессе физкультурных занятий. Физкультурная пауза является одной из форм активного отдыха, наиболее благоприятного для восстановительных процессов нервной системы. [4, с. 89]

Здоровье ребенка напрямую связано с его работоспособностью и утомляемостью. От состояния здоровья во многом зависит успешность работоспособности детей младшего школьного возраста на уроках

статического характера. Очевидно, что имеющее тенденцию к росту утрачивание резервных возможностей, сопротивляемости организма человека к внешним и внутренним, негативным факторам, а также наличие широкого перечня отрицательных диагнозов ведут к существенному снижению эффективности обучения и воспитания детей.

Цель проведения физкультурной паузы — повысить или удержать умственную работоспособность детей на уроках (по счету, развитию речи и т. п.), обеспечить кратковременный активный отдых для младших школьников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки. [5, с. 316]

Таким образом, физкультурная пауза способствует общению взрослых с детьми, развивает речь, координацию движений и мелкую моторику. Благодаря упражнениям, входящим в физкультминутку, у детей совершенствуется осанка, усиливается обмен веществ в организме, развивается произвольное внимание и память, способность сосредотачиваться, дети получают разнообразные сенсорные впечатления.

Для того чтобы определить уровни и показатели повышения работоспособности младших школьников на уроках, необходимо определить методы, позволяющие выявить этот уровень.

Для реализации цели, гипотезы и задач исследования нами был применен комплекс научно-исследовательских методов. Одним из методов была исследовательская работа, которая проводилась в МБУ «Школа №80» г.о.Тольятти, в естественных условиях в процессе осуществления учебно-воспитательного процесса. В исследовании принимали участие 3 «В» класс в количестве 26 учащихся. Исследование проводилось в 3 этапа.

На первом этапе исследования было проведено наблюдение за учащимися на уроках. Наблюдение осуществлялось в следующих направлениях: насколько активно дети отвечают с места, насколько заинтересованы темой урока, желание детей работать у доски.

На втором этапе исследования осуществлялось анкетирование учащихся с целью выявить способность проявлять усидчивость на уроках.

На третьем – заключительном этапе диагностирования была использована методика П. Я. Гальперина, направленная на выявление уровня внимания младших школьников.

По результатам проведенных методик исследования был выведен средний показатель уровня работоспособности у младших школьников посредством физических пауз.

Данные показатели представлены в таблице 1:

Таблица 1 - Средний показатель повышения уровня работоспособности посредством физических пауз в 3 «В» классе

Уровень	Наблюдение	Анкетирование	Диагностирование	Средний показатель
	%	%	%	%

Высокий	27	35	46	36
Средний	46	42	35	41
Низкий	27	23	19	23

Результаты исследования представлены на рисунке 1:

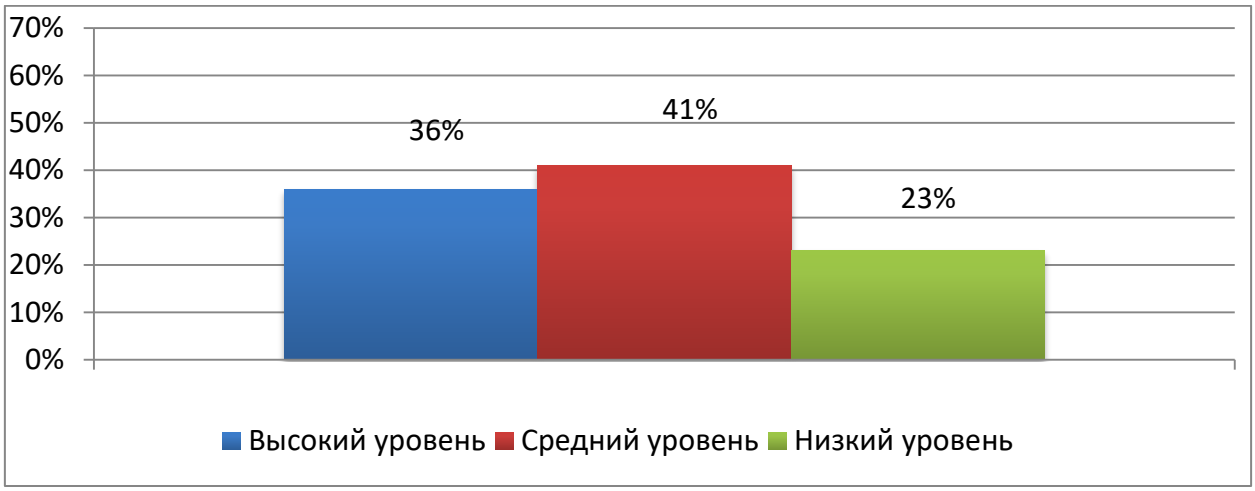

Рис. 1 – Средний показатель повышения уровня работоспособности посредством физических пауз в 3 «В» классе

По результатам среднего показателя было выявлено, что высокий уровень составил 36%, средний уровень - 41%; низкий уровень составил 23%.

На основе анализа результатов стало очевидно, что 36% и 41% учащихся класса имеют высокий и средний уровень работоспособности на уроках, на низком уровне находятся 23%, значит, необходима специальная работа по повышению работоспособности у младших школьников с использованием физических пауз на уроках.

Определение уровня работоспособности младших школьников на уроке показало, что большая часть учащихся находится на среднем уровне, а 23% из класса на низком. Это способствовало принятию решения по осуществлению проектирования комплекса физических пауз для младших школьников.

Для повышения уровня работоспособности у младших школьников был создан календарно-тематический план, в который входят 5комплексов физических пауз. Они способствуют поддержанию здоровья учащихся в ходе урока.

Тема исследования является актуальной и требует дальнейшего изучения.

Список литературы

1. Баль, Л. В. Педагогу о здоровом образе жизни детей [Текст]: / Л. В. Баль [и др.]. – М.: Просвещение, 2005. – 192 с.

2. Гогунов, Е.Н., Мартьянов, Б.И. Психология физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 2000. - 288 с.

3. Любушкина, О. Н. Особенности ценностного отношения младших школьников к здоровью. [Текст]: / О. Н. Любушкина, И. А. Кудряшова // Начальное образование, 2012, №5 – С. 39 – 45.

4. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений [Текст] / Л. Д. Назаренко. - СПб.: Владос, 2003. - 240с.

5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К Холодов, В.С. Кузнецов. - 3-е изд., стер. - М.: «Академия», 2004. - 480 с.