

было, следовательно, двигательная активность студентов не повлияла на концентрацию их внимания.

Таблица 1

Результаты корректурной пробы (тест Бурдона)

Группы	I замер	II замер
Контрольная	3,5	1,4
Экспериментальная	3,6	3,5

Примечание: в таблице представлено среднее количество ошибок в каждом замере

Таким образом, в ходе проведенного эксперимента мы установили, что на концентрацию внимания студентов положительно влияет пассивный отдых, а кратковременная физическая нагрузка является раздражителем, который не способствует повышению концентрации внимания. В своих дальнейших исследованиях нам хотелось бы изучить влияние не кратковременной, а длительной и систематической физической нагрузки на формирование и развитие психических процессов человека.

Список литературы

- 1 Бикмухаметов Р.К. Интеграция физического и духовного воспитания студентов педвуза // Педагогика. – 2004. – № 9. – С. 25-32.
- 2 Психология : учеб. для гуманит. вузов / под общ. ред. В.Н. Дружинина – СПб., 2005. – 656 с.
3. Петровский А.В. Психология: учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. 2-е изд. – М., 2001. – 512 с.

**ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ КАК ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ
ТЕХНОЛОГИЙ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

Бушина Ю. В., Уфимцева Н.Ф.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

Происходящие в настоящее время изменения в социально-экономической жизни общества актуализируют необходимость качественного реформирования

и развития системы образования. В рамках общей стратегии модернизации государственной образовательной политики Российской Федерации особую важность приобретает решение задач укрепления здоровья учащихся в процессе образовательной деятельности.

Приоритетным направлением деятельности образовательных учреждений на сегодняшний день являются введение новых педагогических технологий, оздоровление детей и подростков, создание условий для их успешной социализации.

Внедрение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс школы способствует становлению и развитию психически, соматически, физически нравственно здоровой личности.

Здоровьесберегающую образовательную технологию можно представить как функциональную систему организационных способов управления учебно-познавательной и практической деятельностью учащихся, научно и инструментально обеспечивающую сохранение и укрепление их здоровья [1; с. 26].

Одной из наиболее важных функциональных систем в жизни ребенка является двигательная деятельность во всех ее разнообразных формах. Исследования современных ученых свидетельствуют о том, что биологическая потребность в движении многих детей не удовлетворяется в связи с недостатками организации учебного процесса в отдельных учебных заведениях и недооценкой родителями рационального двигательного режима своего ребенка. Учитывая, что дети дошкольного возраста проводят в школе около 70 % времени бодрствования необходимо формирование здоровьесберегающего образовательного пространства, реализация программ физического воспитания учащихся.

Особое значение в процессе реализации программ физического воспитания учащихся необходимо уделять профилактике переутомления, которая заключается в умении правильно оценивать свое состояние,

осуществлять самоконтроль за показателем длительности и интенсивности умственной и физической нагрузки и отдыха.

Двигательная активность ребенка не только способствует возрастанию мышечной силы, но и увеличивает энергетические резервы организма. Чем более тонкие движения приходится осуществлять ребенку и чем более высокого уровня координации движений он достигает, тем успешнее идет процесс его психического развития. Учеными установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности школьников и их словарным запасом, развитием речи, мышления.

Известно, что мышечная система в раннем возрасте имеет тесную связь с главными регуляторными механизмами. Ограниченное движение негативно сказывается на нервной, эндокринной и медиаторной системах в целом. Ограничение движений приводит к нарушению осанки, к ослаблению функций дыхания и кровообращения. Снижение естественной двигательной активности у детей ведет к уменьшению потока раздражений, возникающих во время движения и воспринимаемых нервными окончаниями кожи, мышц, суставов, в зрительных и слуховых анализаторах, идущих к коре больших полушарий головного мозга. В результате этого могут развиваться расстройства центральной нервной системы и внутренних органов: понижается эмоциональный тонус, ослабляется организм в целом, что ведет к более частым заболеваниям.

Возраст от 6 до 14 лет – период активного совершенствования мышечной и костной системы. Кости детей при длительных напряжениях и неправильном положении тела легко подвергаются деформации. Неуравновешенность возбуждительно–тормозных процессов центральной нервной системы обуславливает быструю утомляемость, кратковременность активного внимания, что отражается на деятельности анализаторов, в том числе и органов зрения. Глаз, как орган, заканчивает свое структурно-функциональное формирование лишь к 11-12 годам. В возрасте 6-7 лет, то есть к моменту начала школьного обучения, орган зрения находится в стадии интенсивного развития.

С учетом этих особенностей детского организма физиологи и гигиенисты для предупреждения утомления, нарушения осанки, зрения, а также для повышения работоспособности и активизации мыслительной деятельности рекомендуют проводить физкультминутки, гимнастику для глаз и динамические паузы в середине урока (если тот длится не менее 40 минут). Внешними проявлениями утомления являются учащение отвлечений, потеря интереса и внимания, ослабление памяти, нарушение почерка, снижение работоспособности.

Первые признаки утомления служат сигналом к выполнению физкультминуток. Это форма двигательной нагрузки может быть использована всеми учителями, особенно младших классов.

Физкультминутки положительно влияют на аналитико-синтетическую деятельность мозга, активизируют сердечно – сосудистую и дыхательную систем, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы [2; с. 153].

Проведение физкультминуток является естественным элементом урока в начальных классах, обусловлено физиологическими потребностями в двигательной активности детей. Физкультминутки способствуют снятию статического утомления различных мышц, ослаблению умственного напряжения.

Время начала физкультминутки определяется самим учителем. Физиологически обоснованным временем для проведения физкультминутки является 15-я – 20-я минута урока. В первом классе рекомендуется проводить по две физкультминутки на каждом уроке. Во втором – четвертом классах рекомендуется проводить по одной физкультминутке, начиная со второго или третьего урока с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса.

Продолжительность физкультминуток обычно составляет 1-5 минут. Каждая физкультминутка включает комплекс из трех-четырех правильно подобранных упражнения, повторяемых от четырех до шести раз. За такое

короткое время удается снять общее или локальное утомление, значительно улучшить самочувствие детей [2; с. 154]. Подбираются упражнения с необходимой амплитудой движения, включающие в активную деятельность все основные мышечные группы и функциональные системы. Упражнения должны содействовать улучшению осанки, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, оказывать влияние на весь мышечный аппарат. Упражнения ученики выполняют, сидя за партами или стоя у парт.

При проведении физкультминуток необходимо соблюдение следующих основных требований:

- комплексы разнообразных упражнений необходимо подбирать в соответствии с содержанием и видом урока. подбираются в зависимости от вида урока, его содержания;

- с целью повышения результативности физкультминутки должны проводиться на начальном этапе утомления при соответствующем эмоциональном настрое учащихся;

- предпочтения отдаются упражнениям для утомленных групп мышц;

- для каждого класса необходима выработка двух или трех условных вербально-поведенческих знака, позволяющих быстрее и эффективнее переключать школьников на другой режим деятельности.

Таким образом, физкультурная минутка является неотъемлемым компонентом поддержания здоровья учеников и лучшего усвоения ими учебного материала, способствует всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формированию необходимых навыков, координации движений.

Список литературы

1. Исаева С.А. Физкультурные минутки в начальной школе. - М.: АЙРИС ПРЕСС, 2004. – 42 с.

2. Москаленко А.В. Физкультминутки в начальной школе. – М.: Граф-пресс, 2004. – 170 с.