

6. Соколова Е.Т. Я-образ тела / Е.Т. Соколова // Психология самосознания. Хрестоматия. – Самара: "Бахрах-М", 2000. – С. 406 – 410

Сидоркина Е., Овчинникова Л.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
Екатеринбург, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РЕЖИМЕ ДНЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА

Аннотация. В статье рассмотрена необходимость двигательной активности в режиме дня младшего школьника. Двигательный режим школьника является обязательной составной частью общего распорядка дня. Он позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности.

Ключевые слова: режим дня, двигательный режим, утренняя гимнастика

Sidorkina E., Ovchinnikova L.V.

Russian State is professional-pedagogical University,
Ekaterinburg, Russia

PHYSICAL CULTURE IN THE MODE OF THE DAY THE YOUNGER SCHOOLBOYS

Abstract. In the article the necessity of physical activity in the mode of the day younger pupils. Motor mode student is a mandatory part of the daily routine. It allows to satisfy a physiological need in motion, promotes the development of basic motor skills and to maintain efficiency.

Keywords: mode of day, movement, morning gymnastics.

Успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребенок пришел в школу, и поэтому необходимо обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Деятельность школьника должна быть доступной и посильной, а отдых – обеспечивать полное функциональное восстановление организма. При построении учебного процесса, при составлении расписания занятий – важно учитывать биологические ритмы, свойственные организму, динамику работоспособности учащихся в течение дня, суток, недели, механизмы повышения работоспособности, рациональное чередование деятельности.

Как отмечает В.Н. Вайнер, в основе режима дня лежит условно-рефлекторная деятельность. Со временем она приобретает характер дина-

мического стереотипа, подготавливая организм к выполнению определенной деятельности в конкретное время и, значит, облегчает выполнение этой работы [2, с. 13]. Но режим современного школьного образования и его тенденции (увеличение общего объема учебной нагрузки, ее чрезмерное разнообразие, снижение возрастных границ интенсивного образования и др.) негативно влияют на здоровье и психологическое состояние обучающихся.

А. С. Макаренко, как один из педагогов, определивший способ педагогического мышления в XX в. не обошел стороной и такой важный вопрос в воспитании детей, как режим. Он разработал основные принципы режима, соблюдая которые можно решить проблему организации дня школьников.

1. Целесообразность. Все формы режима должны иметь определенный смысл и в глазах коллектива определенную логику. Логика режима должна проверяться, однако, не в момент выполнения, а в момент постановления. [3, с.145]

2. Точность. Все правила жизни и порядок дня не должны допускать никаких исключений и послаблений в смысле времени и места. [3, с. 145]

3. Общность. Режим должен быть обязательным для всех. Требования режима должны соблюдаться всеми, а не только детьми. [3, с.145]

4. Определенность. Режим не может сохраняться, если он не обоснован, не регламентирован точными правилами и распределением ответственности. [3, с.146]

5. Ни в коем случае режим не должен скрепляться строевой муштровкой ... все это наименее полезные формы в трудовом детском и юношеском коллективе, и они не столько укрепляют коллектив, сколько утомляют ребят физически и психически. [3, с. 147]

То есть все требования режима должны быть обоснованы, разъяснены детям и приняты ими. Режим должен соблюдаться ежедневно и беспрекословно, исключения могут быть только в крайних случаях. Следование определенному режиму требует соблюдения установленных обязанностей от всех участников данного процесса. К режиму нельзя приучить жестокостью. Если родители и школа обратят внимание на эти не сложные принципы, то вопрос с организацией режима школьников будет достаточно легко решить.

Существует несколько основополагающих компонентов режима дня: сон, питание, учебная нагрузка, досуг и двигательный режим.

Двигательный режим школьника является обязательной составной частью общего распорядка дня. Он позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двига-

тельных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели и года.

Авторы М.А. Рунова (2002), Н.Н. Супонев, Н.В.Школьникова (1983) считают, что нормальный уровень жизнедеятельности ребенка обеспечивается на уровне 15600 - 17500 локомоций в сутки. Однако по данным некоторых авторов у первоклассников в процессе обучения происходит сокращение двигательной активности на 50% в сравнении с дошкольниками. Основными причинами этого являются: увеличение продолжительности образовательных занятий с преобладанием статических поз, увлечение компьютерными играми, конструированием, просмотром телепередач и т.д. (Л.И. Лубышева, А.Н. Кондратьев, 2006).

Физические упражнения и, прежде всего, движения, являются одним из основных средств сохранения и укрепления здоровья, всестороннего физического развития детей. Они важны для развития всех систем организма: нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, скелетно-мышечной.

По данным Н.И. Озерецкого (1930); И.М.Сеченова (1947); Н.А. Бернштейна (1947); А.Р. Лурия (1974); М.М. Кольцовой (1980); и др. недостатки двигательной сферы могут оказывать неблагоприятное влияние на общее развитие ребенка, его работоспособность, на умственную деятельность и успеваемость.

В движениях школьники познают жизнь, окружающий мир, поэтому движений в жизни детей должно быть достаточно для нормального роста и развития, но их не должно быть излишне много во избежание перегрузки детского организма. Естественную потребность в движениях, большую двигательную активность, присущую детскому возрасту, следует поощрять и регулировать, создавая особый двигательный режим.

Начало учебного дня в начальных классах необходимо начинать зарядкой. Как и все физические упражнения, утренняя гимнастика укрепляет здоровье школьника, повышает сопротивляемость организма к заразным и простудным заболеваниям, содействует воспитанию правильной осанки. Комплексы упражнений, выполняемые во время утренней гимнастики, разучиваются на уроках физкультуры. Упражнения в комплексе утренней гигиенической гимнастики разнообразны. Выполняя их, мы заставляем работать различные мышцы, развиваем силу, гибкость, ловкость, приобретаем красивую осанку. Занятия гимнастикой улучшают дыхание.

Учитывая, что длительность активного внимания младших школьников не превышает 20 минут, часть времени следует использовать на проведение физкультпауз. Из всех нагрузок, с которыми ребенок встречается в школе, наиболее утомительной является нагрузка, связанная с необходи-

мостью поддержания рабочей позы. Поэтому нельзя требовать от учащихся сохранения неподвижного положения тела в течение всего урока.

Двигательная активность детей должна быть организована так, чтобы предотвращать гиподинамию и в то же время не приводить к их переутомлению. Особая роль в повышении двигательной активности школьника отводится подвижным играм во время перемен и динамической паузе.

Таким образом, можно сделать вывод: обеспечение оптимального двигательного режима позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели года.

Литература

1. Вайнер Э. Н. Валеология – Учебник для вузов / Э.Н. Вайнер – Москва : «Флинта», 2001. – 416 с.
2. Вайнер Э. Н. Кастюнин С. А. Краткий энциклопедический словарь: Адаптивная физическая культура / Э.Н. Вайнер, С.А. Кастюнин 2003 г.
5. Ковалько В.Н. Здоровьесберегающие технологии / В.Н. Ковалько – Москва, «ВАКО», 2004.– 290 с.
3. Макаренко А. С «О коммунистическом воспитании» - Избранные педагогические произведения / А.С. Макаренко – издательство Министерства просвещения РСФСР, Москва , 1956. – 579 с.
4. Овчинникова Л.В. Двигательная активность – неотъемлемый компонент развития личности младшего школьника / Л.В. Овчинникова // Материалы междисциплинарной научно-практ. конф. Москва, 25 октября 2007г. С. 160-164

Скиба О.А.

Учебно-научный институт физической культуры
Сумского государственного педагогического университета им.А.С. Макаренко,
Сумы, Украина

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ ВЛИЯНИЯ СПЕЦИФИЧЕСКИХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

Аннотация. Изучены вопросы влияния специфических физических нагрузок на психофизиологический статус юных спортсменов. По показателям прироста функциональной подвижности нервных процессов и сложных зрительно-моторных реакций детей под влиянием целенаправленных тренировок, определено уровень психофизиологической готовности юных спортсменов к тренировочной и соревновательной деятельности в спортивных единоборствах и сложно-координационных видах спорта с целью дальнейшего прогнозирования роста спортивных результатов.

Ключевые слова: психофизиологические функции, юные спортсмены, физические нагрузки.