

**К ВОПРОСУ О ПРИМЕНЕНИИ ДИНАМИЧЕСКИХ ПАУЗ  
НА ЗАНЯТИЯХ В ДЕТСКИХ ОБЪЕДИНЕНИЯХ  
«ШАХМАТЫ» И «ШАШКИ»**

**IN ADDITION TO THE EXPERIENCE OF APPLYING DYNAMIC BREAKS  
IN CHESS AND CHECKERS CLUBS FOR SCHOOLCHILDREN**

*Шивырталова Елена Ивановна, методист МБОУ ДО*

*Центр творческого развития «Октябрьский»,*

*г. Ижевск, Россия*

*Shivyrtaeva Elena I. Center of creative development "Oktyabrskiy"*

*Russia, Izhevsk*

[ctr-sport@mail.ru](mailto:ctr-sport@mail.ru)

**Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы организации динамических пауз на занятиях интеллектуальными видами спорта. Проанализирована взаимосвязь физической деятельности с особенностями протекания психических процессов, когнитивными способностями юных шахматистов и шашкистов.

**Abstract.** The question of the organization of dynamic breaks at lessons by intellectual kinds of sports is considered in the article. The interrelation of physical activity with the features of course of mental processes, cognitive abilities of young chess- and checkers players has been analyzed in this article.

**Ключевые слова:** динамические паузы, двигательная активность, шахматисты, шашкисты.

**Keywords:** dynamic breaks, motive activity, chess-players, checkers –players.

Вопрос прогрессирующего снижения здоровья и работоспособности молодого поколения является на сегодняшний день одним из самых острых и широко обсуждаемых специалистами. Приоритетной целью педагогической деятельности становится создание здоровьесберегающего образовательного пространства для всех участников образовательного процесса.

Интегральным средством, позволяющим добиться планируемых результатов, несомненно, является двигательная активность.

Общедоступным видом двигательной активности в рамках образовательного процесса считаются динамические паузы. К сожалению, в большинстве случаев они понимаются педагогами, как комплексы развлекательных упражнений под рифмованные строки. Между тем, к составлению комплексов динамических пауз, проводимых на любых учебных занятиях и, в частности таких интеллектуально затратных, как в объединениях «Шахматы» и «Шашки», нужно подходить методически верно, учитывая многие психолого-педагогические, гендерные и физиологические факторы.

Динамическая пауза – это время, используемое в течение производственной деятельности, учебного процесса, самостоятельных занятий для применения физических упражнений в целях активного отдыха в форме

физкультминутки, физкультпаузы и т. д. Она предназначена для предупреждения развития отчетливого утомления и снижения работоспособности [2].

Структуру высших психических функций и произвольных движений обеспечивают одни и те же зоны коры больших полушарий головного мозга. Эта закономерность указывает на реальную возможность коррекции высших психических функций специальными физическими упражнениями [5].

Стабильное хорошее кровоснабжение в коре головного мозга необходимо для обеспечения продуктивной интеллектуальной деятельности юных шахматистов и шашкистов. Качественное усвоение новой специальной информации — одна из главных проблем, с которой приходится столкнуться учащимся учреждений дополнительного образования. Эмоционально - психическое напряжение к концу учебного дня (как правило, программы дополнительного образования реализуются в послеурочное время), длительное пребывание в положении сидя, длительная зрительная концентрация на предмете, умственная работа в условиях дефицита времени снижают эффективность занятий интеллектуальными видами спорта.

Кроме того, у ребёнка есть определённые пределы работоспособности, и чем младше ученик, тем быстрее она снижается. Это связано с истощением нервных клеток, обусловленным неустойчивостью нервных процессов, повышенной возбудимостью коры головного мозга. Вот почему важно предотвратить возникновение усталости, своевременно выявить её первые признаки и как можно быстрее её снять [1].

Утомление сказывается неодинаково на работе мозга детей разного пола. У мальчиков больше страдают левополушарные процессы (связанные с речевым мышлением, логическими операциями), а у девочек - правополушарные (образное мышление, пространственные отношения, эмоциональное самочувствие) [4].

При анализе работы мозга сильных шахматистов обнаружено, что при обдумывании ходов у них работают оба полушария мозга: правое, лучше приспособленное к зрительному восприятию, распознаёт шаблонные ситуации на доске на основе опыта прошлых игр, а левое - анализирует возможные ходы. Следовательно, возможность усилить межполушарное взаимодействие также должна быть учтена при составлении комплексов динамических пауз.

Специфическая особенность интеллектуального труда состоит в том, что даже после работы, мысли о ней не покидают человека, вызывая более длительное утомление нервной системы, её истощение [6].

Работоспособность головного мозга и нервной системы возможно очень долго поддерживать, чередуя напряжение и сокращение разных мышечных групп с последующим расслаблением и растяжением.

В образовательном процессе физическая активность по отношению к интеллектуальной должна иметь превентивный, а не догоняющий характер.

То есть сначала за счёт выполнения ряда сложно координационных движений обеспечивается повышенное поступление крови в префронтальные

области мозга учащихся, а затем перед ними ставятся интеллектуальные задачи [3].

Автором предложено внедрить специальные комплексы динамических пауз для учащихся 7-12 лет в объединениях интеллектуальных спортивных игр «Шахматы» и «Шашки» Центра творческого развития «Октябрьский» г. Ижевска.

Комплексы включают в себя:

1) упражнения на координацию движений, в т.ч. асимметричные, перекрёстные;

2) упражнения для крупных мышечных групп; 3) глагодвигательные и мимические упражнения в сочетании с дыхательными; 4) упражнения на равновесие; 5) изометрические и изотонические упражнения для мышц шеи и плечевого пояса.

Упражнения на тонкую координацию движений и ловкость рук нужно применять в начале занятия, ещё до появления у учащихся первых признаков утомления. Упражнения, улучшающие межполушарное взаимодействие особенно актуальны для детей до 10 лет.

Творческий, научно обоснованный подход педагога к выбору формы проведения, объёма и составляющей динамических пауз в зависимости от возраста учащихся, цели занятия, времени проведения – важный аспект формирования здоровьесберегающего образовательного пространства.

#### Литература

1. *Астахова, О.В.* Динамические паузы – метод оптимизации двигательной активности школьника. / О.В. Астахова, С.М. Тихоплав// Педагогическая мастерская. Всё для учителя. – 2012. - № 5 (5) май. – С. 22- 28.

2. *Вайнер, Э.Н.* Краткий энциклопедический словарь: Адаптивная физическая культура/ Э.Н. Вайнер, С.А. Капустин.- 2-е изд., стер.- М.: Флинта, 2012 – С.144 .

3. *Кузнецов, О.Ю.* Физиологические основы стимуляции активности интеллектуальной деятельности студентов средствами физического воспитания/ О.Ю. Кузнецов, Г.С. Петрова// Известия ТулГУ. - Гуманитарные науки. - 2013. - № 1.- С. 357–362.

4. *Сиротюк, А.Л.* Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей/ А.Л. Сиротюк//М.: ТЦ Сфера. - 2001. – С.128

5. *Сичко, Н.О.* Активизация межполушарного взаимодействия коры головного мозга как основа успешного обучения и воспитания подрастающего поколения/ Н.О. Сичко// [Вестник Адыгейского государственного университета. - Серия 3: педагогика и психология.](#) - 2009.- № 4. - С.309-314.

6. *Сурсимова, О.Ю.* Особенности умственной работоспособности шашистов высокой квалификации/ О.Ю. Сурсимова// Вестник ТвГУ.- Серия «Биология и экология».- 2015.- № 1.- С.28-34.