

ОЗДОРОВЧО-ВИХОВНЕ ЗНАЧЕННЯ ОРГАНІЗОВАНОЇ ПЕРЕРВИ У РЕЖИМІ НАВЧАЛЬНОГО ДНЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

У статті обґрунтовано необхідність застосування організованої перерви у режимі навчального дня в школі. Показано, що використання основних і допоміжних засобів фізичного виховання сприяють всебічному розвитку учнів.

Ключові слова: організована перерва, учні, засоби фізичного виховання.

Постановка проблеми. Серед найвищих цінностей сучасної людини основне місце посідає життя і здоров'я, що є елементом її індивідуальної культури. Ця культура визначається рівнем розвитку вмінь і навичок, що сприяють збереженню, зміцненню і відновленню здоров'я, реалізації внутрішніх резервів організму. Культура здоров'я відображається у специфічних формах і способі життя, яке закладається, починаючи з раннього дитинства, і формується протягом усього життя.

Нажаль, останніми десятиліттями відбувається різке погіршення стану здоров'я і працездатності населення, особливо дітей і молоді. Такий рівень фізичного розвитку має низку конкретних причин, однією з яких є недостатня рухова активність.

Шкільний вік – це період швидкого росту і фізичного розвитку організму дитини, а тому школа повинна приділяти великі зусилля для нормального розвитку учнів. Тим більше, що у зв'язку із часом, який підростаюче покоління проводить у положенні сидючи на уроках, перед монітором комп'ютера та телевізором, зростає потреба у збільшенні кількості часу, який би витрачався на заняття фізичними вправами в режимі дня.

Удосконалення фізичного виховання школярів потребує пошуку та розробки форм і методів, які впливали б на зміцнення здоров'я дітей, підтримання працездатності протягом навчального дня та навчального року, виховання в них навичок самостійно та систематично займатися фізичними вправами.

Експериментальними дослідженнями встановлено, що одним із засобів позитивного впливу на учнів, зниження та ліквідації гострої і попередження хронічної розумової втоми протягом навчального дня є фізичні вправи на великих перервах. Проведення таких форм занять комплексно сприяє покращенню в учнів показників фізичного розвитку, зміцненню здоров'я і загартовуванню організму, зростанню даних рухової підготовленості, зменшенню пропусків навчальних днів через хворобу, своєчасному зняттю розумової втоми, підвищенню якості навчальної роботи і виховання дисциплінованості та почуття колективізму. Систематичне проведення організованих перерв привчає дітей до повсякденної турботи про своє здоров'я і точному дотриманню режиму дня.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема формування здорового способу життя була і є предметом низки досліджень. (В. Горашука, І. Брехмана, О. Балакіревої, Т. Бондар). Значна частина робіт (Н. Смірної, О. Дубогай, Т. Бойченко) присвячені використанню здоров'язбережувальних технологій у роботі з підростаючим поколінням. Останніми роками активно розвиваються інформація (В. Горашук, Г. Апанасенко, Л. Попова, Л. Суценко, М. Гончаренко, П. Пристинський, О. Дубогай, та інші), що стосується проблеми здоров'я у системі освіти, яка є предметом професійного інтересу фахівців, що працюють не тільки у галузі медицини, а й психології, педагогіки, інших соціальних наук. Існують роботи у галузі збереження здоров'я в умовах навчальних закладів [6].

Мета роботи – розкрити і проаналізувати сутність і значення організованої перерви в режимі шкільного дня та її різнобічний вплив на організм учнів.

Виклад основного матеріалу. Завдання фізичного виховання учнів можуть бути успішно виконані тільки при впливі на них всієї системи фізичного виховання. Для цього потрібна спільна робота всього колективу працівників школи і використання всіх засобів і форм організації занять фізичними вправами, які можуть бути застосовані протягом навчального дня.

Відомо, що недостатня рухливість організму негативно позначається на розумовому розвитку, знижує працездатність [1]. Це свідчить про тісний взаємозв'язок розумового й фізичного розвитку. Тому правильно організований руховий режим запобігає захворюванню, покращує діяльність всіх органів і процесів, що є наслідком його готовності до навчання.

Важливу роль у збереженні та зміцненні здоров'я учнів, оптимального тону їхнього організму відіграє раціональна рухова діяльність, яку можна реалізувати не тільки на уроках фізичної культури, а й в позаурочний час. Однією з таких фізкультурно-оздоровчих заходів є організована перерва, яка розв'язує безліч завдань, несе в собі оздоровче, освітнє та виховне значення, тобто полягає у забезпеченні гармонійного розвитку дитини [4].

Важливим завданням таких перерв є те, що вони створюють сприятливі передумови для відновлення діяльності організму учнів після тривалого сидіння на уроках, впливають на вдосконалення функцій

серцево-судинної й дихальної систем, тобто підвищують працездатність організму, яка протягом навчального дня змінюється залежно від типу і змісту уроків, їхнього місця у розкладі дня і тижня і, відповідно характеру їхнього неорганізованого активного відпочинку під час перерв. Працездатність молодших школярів підвищується, якщо вони на перервах перебувають на свіжому повітрі, їхній відпочинок емоційно насичений, сповнений цікавих форм і методів проведення відповідних віку ігор та фізичних вправ. Завдяки тому, що рухливі перерви можуть відбуватися на відкритих майданчиках, це має загартовуючий вплив на організм учнів, що підвищує опірність організму до захворювань [2].

Під час організації перерв слід враховувати те, що безладдя і біганина, галас і крик погано впливають на дітей, не дають відпочинку нервовій системі, призводять до надмірного збудження. Саме тому організовані перерви повинні нести в собі не тільки оздоровчий характер, а й бути спрямовані на організацію поведінки школярів, мати виховне значення, яке полягає в організації в іграх та розвагах дітей, усуває безладдя і метушню, ставить в певні рамки збудливих дітей і стимулює до діяльності пасивних, тобто сприяє підвищенню дисципліни у школі, формує в учнів організаторські здібності.

Діти повинні добре знати, що можна робити на перервах і чого робити не можна. Для правильного використання змін вчитель має спиратися на помічників з фізкультурного активу, а в середній школі – на учнів старших класів, які, будучи добре проінструктованими, вміло виконуватимуть свої обов'язки. Для організованого відпочинку дітей і найбільш ефективної підготовки їх до чергового уроку повинне плануватися правильне проведення змін. А саме, підготовка до чергового уроку після перерви повинна зводиться до своєчасного приходу дітей в клас і підготовці до початку уроку. Щоб уроки починалися вчасно, всі заходи на перервах повинні закінчуватися за 2 – 3 хвилини до дзвоника [3].

Тому учитель з перших днів перебування дітей у школі повинен привчати їх до правильної поведінки на перервах і створювати необхідні умови для активного відпочинку.

Рухливі перерви повинні проводитися із дотриманням таких вимог:

1. Організований початок рухової перерви.
2. Поступове нарощування фізіологічного навантаження.
3. Зниження інтенсивності навантаження наприкінці перерви.
4. Дотримання послідовності в складності рухових завдань, що виконуються.
5. Поступове нарощування навантаження від коротких перерв до великої динамічної.

Вибір ігор в значній мірі повинен залежати від місця проведення. Тому на пришкольньому майданчику повинні проводитися ігри з великою рухливістю, а в приміщенні – більш спокійні.

Тут потрібно наголосити, що фізичні вправи та рухливі ігри на великій перерві проводяться для того, щоб: призупинити гальмування в корі головного мозку, що розвивається в процесі занять; запобігти розвитку гострої і попередити виникнення хронічної розумової втоми школярів; переключити увагу з навчальної роботи на емоційний руховий вид діяльності; сприяти всебічному фізичному розвитку і зміцненню здоров'я учнів.

Всі заходи на перервах мають відповідати віковим особливостям дітей. Фізичні та емоційні навантаження слід дозувати так, щоб не допускати надмірної втоми або збудження. Нормальним можна вважати становище, коли перед початком уроку показники пульсу у дітей на 10 – 20 ударів вищі, ніж на початку рухливої перерви. Підвищення показників пульсу на 40 ударів за 1 хвилину і більше може свідчити про перевищене навантаження на такій перерві, недостатній відпочинок, слабку тренуваність або нездужання учня. Бажано, щоб діти добровільно хотіли брати участь у грі. Не слід змушувати учнів до цього та до виконання фізичних вправ, ритмічної гімнастики.

Рухливі ігри і фізичні вправи на перервах не повинні бути регламентованими, тобто діти можуть мати відносно вільний вибір видів фізичних навантажень, які за характером та організацією імпонують їхньому емоційному стану і рухливим умінням. Для проведення організованих перерв учні можуть організовуватися не лише за класами, а й за інтересами, групи можуть бути різновіковими. Однак усі ігри для перерв повинні відповідати віку школярів, сезону проведення, а також характеру попереднього і наступного навчальних уроків.

Можна також запропонувати дітям під час перерви виконати фізичні вправи, які імітують рухи різних істот (жабенят, ведмежат, зайченят, оленят тощо). Виконання цих вправ сприяє розвитку швидкості рухової реакції. Крім різноманітних рухливих ігор на великих перервах можна заохочувати дітей до самовдосконалення зі стрибків із скакалкою, кидання та ловлі м'яча, присідань, підтягувань та віджимань. Тобто кожен працює індивідуально за своєю програмою, яку він отримав на уроці фізичної культури.

Так, для розвитку більшої рухомості хребта, треба виконувати деякі вправи, пересуваючись у позах, імітуючи рухи тварин.

Зважаючи на попередній і наступний уроки, треба обирати різні за змістом і характером навантаження. Тобто, якщо діти були дуже зосереджені під час написання контрольної роботи з письма або математики, то доцільно запропонувати їм активні рухливі ігри для розвитку швидкості, емоційно насичені і без додаткової зосередженості. Якщо ж у школярів передбачається написання контрольної роботи або інша творча діяльність, яка потребує зосередженості і уважності, то для великої перерви доцільно підбирати спокійніші рухливі ігри.

Для більш організованого і своєчасного закінчення організованої перерви, доцільно використовувати попередній дзвоник, що сповіщатиме про закінчення перерви за дві-три хвилини до початку уроку.

Потрібно звернути увагу й на те, що активний відпочинок учнів на перервах може бути найрізноманітнішим. При проведенні перерв на відкритому повітрі восени і навесні з учнями організовуються рухливі ігри, хороводи; діти вправляються з м'ячами, скакалками, обручами, в ходьбі по колоді, в лазінні по жердині, канату, сходах (якщо є гімнастичне містечко), тощо. Взимку діти можуть грати, кидати сніжки на дальність та в ціль, кататися на санках, розчищати сніг на майданчику. При проведенні перерв в приміщенні рекомендуються рухливі ігри, нескладні фізичні вправи.

Інтерес до таких перерв підтримується також і завдяки тому, що до їх програми час від часу повинні включатися нові ігри, естафети, конкурси, що сприятиме підвищенню якості навчально-виховного процесу, розвитку оздоровчих систем, формуванню у школярів стійкої мотивації на здоровий спосіб життя [5].

Висновки і перспективи подальших досліджень. Вивчення та аналіз науково-методичної літератури й практичний досвід науковців свідчать про те, що важлива роль у збереженні та зміцненні здоров'я учнів, розширенні й поглибленні їхніх знань, розвитку творчих здібностей, вихованні особистості належить спеціально організованій роботі під час великої перерви.

Ефективність застосування організованих перерв спонукає учнів до формування інтересу до навчання, до здорового способу життя, допомагає підвищити працездатність, подолати втому, дисциплінує, формує стійкий, постійний інтерес до занять фізичними та має стати формою активного відпочинку і задоволення фізіологічних потреб дитини.

Подальші дослідження передбачається спрямувати на пошук нових знань і важливих уявлень про збереження та покращення здоров'я молодших школярів.

Використані джерела

1. Бернштейн Н. А. Биомеханика и физиология движений: избранные психологические труды / Н. А. Бернштейн; под ред. В. П. Зинченко. – 2-е изд. – Москва: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2004. – 686 с.
2. Борисенко А. Ф. Руховий режим учнів: Посібник для вчителя / Борисенко А. Ф., Цвек С. Ф. – К.: рад. ш., 1989. – 192 с.
3. Леськів А. Д. Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів / Леськів А. Д., Андрошук Н. В., Механошин С. О., та ін. . Тернопіль. –1997.
4. Лесгафт П. Ф. Вибрані педагогічні твори / сост. І. М. Решетень. – М., 1990.
5. Лук'яненко М. І. Реалізація здоров'язберігаючих технологій у сучасній школі / М.І.Лук'яненко// Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Серія " Педагогічні науки ". – Вип. № 98. – Чернігів, ЧНПУ ім. Т.Г. Шевченка. – 2012. – С. 175-179.
6. Тевкун В. В. Здоров'язбережувальні компетенції – основа професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури / В.В.Тевкун // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Серія " Педагогічні науки ". – Вип. № 115. – Чернігів, ЧНПУ ім. Т.Г. Шевченка. – 2014. – С. 227-230.

Boyko O., Franchuk O., Donets I., Deykun M.

RECREATION - EDUCATIONAL OF THE ORGANIZED INTERRUPTION IN MODE OF EDUCATIONAL DAY OF STUDENTS OF INITIAL CLASSES

In the article grounded necessity of application of the organized interruption during the day of educational at school. It is shown that using on primary and secondary assets of physical education assist comprehensive development of students.

Keywords: *organized interruption, students, facilities of physical education.*

Стаття надійшла до редакції 18.09.2014 р.