

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7336038>
УДК 373.3

ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

В.А. Первеева,

к.пед.н., нс, руководитель научного отдела,
Общество с ограниченной ответственностью «БВТ15»,
г. Санкт-Петербург
e-mail: vikperveeva@gmail.com

Аннотация: Статья посвящена анализу вопросов применения физкультурных минуток в образовательной практике с целью увеличения эффективности усвоения учебного материала. Дано понятие физкультурной минутки, подчеркиваются его ключевые особенности, связанные с увеличением уровня мотивации, обеспечением отвлечения ребенка от текущей деятельности с переводом внимания на новый вид деятельности, возможностями в снятии напряжения и др. Приводятся два характерных способа внедрения физкультурных минуток в учебный процесс: по итогам наблюдения за состоянием утомляемости обучающегося и интервальный метод. Результаты анализа показывают, что общая потеря времени на проведение физкультминутки не превысит нескольких минут, при этом, предоставив эффект, в несколько раз превышающий по потенциалу потраченное время.

Ключевые слова: физкультурная минутка, физкультура, физическая активность, повышение умственных способностей обучающегося, учебный материал, эффективность обучения

THE USE OF PHYSICAL ACTIVITY MINUTES AS A MEANS OF INCREASING THE EFFECTIVENESS OF LEARNING MATERIAL

V.A. Perveeva,

Ph.D of Pedagogical Researcher,

BVT15 Ltd,

St. Petersburg

Annotation: The paper is devoted to analysis of questions of application of PE lessons in educational practice in order to increase the efficiency of learning the educational material. The concept of the PE minute is given, its key features associated with an increase in the level of motivation, providing a child's distraction from the current activity with the transfer of attention to a new type of activity, stress relief opportunities, etc., are emphasized. Two typical ways of introducing PE minutes into the learning process are presented: according to the results of observation of the state of fatigue of a pupil and the interval method. The results of the analysis show that the total loss of time for physical recess will not exceed a few minutes, while providing the effect of several times the potential to spend time.

Keywords: PE minute, physical education, physical activity, increasing student's mental capacity, learning material, learning efficiency

Усложнение образовательных программ, увеличение учебной нагрузки, а также многопредметность в образовании в совокупности становятся факторами, определяющими высокую утомляемость обучающихся в процессе усвоения учебного материала. В результате длительного умственного труда, работоспособность ребенка значительно снижается, увеличивается нагрузка не только на мозговые центры, но и на физическое состояние ребенка. Длительная сидячая работа в ходе урока снижает уровень внимательности, в значительной степени препятствует продуктивности, косвенно влияет на уровень мотивации к обучению. Как итог, общая результативность образовательного процесса падает, снижается общая эффективность общеобразовательной подготовки [1].

Актуальность исследования диктуется тем, что избежание всех вышепредставленных последствий становится возможным благодаря применению физкультурных минуток во время урока. Физкульт минутка в этом контексте рассматривается как источник отвлечения от основного вида деятельности, своеобразная микропауза, способствующая разгрузке умственного и физического состояния, перевода внимания на иные аспекты учебной деятельности. Преподавательская практика автора достаточно четко показывает, что активный образ жизни способствует повышению активности ребенка в процессе обучения; использование физкультминуток – эффективно разгружает ребенка на физиологическом и ментальном уровне, дает новый стимул к повышению общей работоспособности.

Тем не менее, сегодня вопросы внедрения физкультминуток – это достаточно сложный как с точки зрения теории, так и с позиции практики элемент урока, поскольку требует соблюдения ряда принципов: эффективность, индивидуальная направленность, сочетаемость, контекстуальная возможность применения, наличие реального эффекта. Иначе говоря, при включении физкультминутки в план урока, педагогу важно учитывать то, какие упражнения будут выполнять дети, и, следовательно, ровно также учитывать возможность их правильного выполнения со стороны всех без исключения обучающихся (здесь в большей степени рассматривается аспект физического здоровья ребенка и отсутствия противопоказаний к упражнениям).

Таким образом, сочетание данных моментов становится одной из центральных проблем в вопросах применения физкультурных минуток, что требует детальной проработки с целью разрешения.

Цель статьи – проанализировать возможности внедрения и применения физкультурных минуток в урок как средства повышения эффективности усвоения учебного материала.

Физкультурные минутки – это краткие и в то же время емкие упражнения, представленные в виде сочетающихся групп физических упражнений, главной целью которых становится снижение напряжения, нивелирование негативного влияния на здоровье, оказываемого в процессе учебной деятельности.

Ключевой фигурой изменения состояния ребенка становится работоспособность, представленная в конечном потенциале человека,

в возможности эффективно выполнять учебные действия; работоспособность ребенка тесно связана с протекающими психофизиологическими процессами. Работоспособность снижается посредством общей утомляемости человека; в этом ключе преобладающее значение занимает снижение влияния факторов утомляемости: физические воздействия, умственный труд, нервно-эмоциональные факторы, хронические заболевания [2].

Применение физкультурных минуток достаточно эффективно исключает влияние двух факторов: усталость в результате активной умственной деятельности и в результате нервно-эмоционального напряжения. Однако в реальной учебной практике все эти компоненты находятся в тесной взаимосвязи между собой, образуя единый конструкт.

Можно подчеркнуть, что каждый из представленных факторов в разной степени влияет на итоговый уровень утомляемости. Как показывают результаты анализа проведенных исследований различных авторов, на утомляемость в большинстве своем влияет именно умственная деятельность, поскольку она является самым распространенным центром влияния на ребенка в процессе учебной деятельности, может стимулировать и другие виды усталости [3].

Если в случае возникновения усталости в следствие физической деятельности, применение физкультминутки будет носить, скорее, негативный эффект, то при усталости в результате умственной деятельности, физкультминутка позволит расслабить мышцы и тело человека, а как следствие, разгрузить работу мозга. Это обуславливается тем, что именно мышцы подают наибольшее число нервных импульсов в мозг, поддерживая его в рабочем состоянии; следовательно, после применения физкультминутки ребенок почувствует прилив сил, увеличится уровень мотивации, произойдет умственное расслабление. Как результат, ребенок «с новыми силами» подойдет к выполнению уже поставленных в рамках урока задач, а общая потеря времени на проведение физкультминутки не превысит нескольких минут, при этом, предоставив эффект, в несколько раз превышающий по потенциалу потраченное время.

Оптимальная продолжительность физкультминуток – не более 2-3 минут, в процессе которых рекомендуется производить потягивания, упражнения для мышц туловища, рук и ног. Достаточно

эффективными становятся упражнения на координацию и расслабление; в некоторых случаях, возможно применять приседания или аккуратные прыжки. Физкультминутку целесообразно проводить с упором на два метода: интервальный и по результатам наблюдения. В первом случае педагог четко фиксирует время начала урока, с момента которого отсчитывает около 20 минут, по истечении которых проводит физкультурную минутку. Во втором случае, педагог использует физкультминутку при выявлении общего снижения работоспособности детей, визуально распознавая проявления усталости.

Ключевой аспект применения физкультминутки – снижение усталости ребенка, увеличение работоспособности и др., позволяют увеличить общий уровень эффективности усвоения учебного материала, чему способствует: отвлечение ребенка от монотонной деятельности, разгрузка основных центров внимания, фокусирование ребенка на выполнении упражнений, обеспечение воспроизводства точных повторяющих действий в виде упражнений. Таким образом, за счет физкультурных минуток педагогу удастся перевести внимание детей, и затем вновь организовать его в векторе направленности на учебный материал. Как итог, эффективность обучения увеличивается [4-8].

Результаты проведенного теоретического анализа показывают, что применение физкультурных минуток к реальной практике действительно позволяет увеличить эффективность усвоения учебного материала за счет разгрузки детей от умственной деятельности. Использование Физкультурных минуток является необходимым условием работы с детьми младшего школьного возраста, так как они дают возможность детям отдохнуть от напряженной деятельности во время урока, расслабить мышцы и с новыми силами вернуться к усвоению знаний.

Список литературы

[1] Бурханов А.И. Лечебная физическая культура: электрон. учеб.-метод. пособие / А.И. Бурханов, Т.А. Хорошева. – Тольятти: Изд-во ТГУ, 2015. 163 с.

[2] Косяк И.Ю. Использование игровых технологий, для повышения эффективности уроков физической культуры / И.Ю Косяк. [Электронный ресурс]. – URL: <https://infourok.ru/ispolzovanie-igrovih-tehnologiy-dlya-povisheniya-effektivnosti-urokov-fizicheskoy-kulturi-3797284.html>. (дата обращения: 27.09.2022).

[3] Киселева Ж.И. Физкультминутки как элемент здоровьесберегающих технологий и средство закрепления программного материала / Ж.И. Киселева, М.Р. Валетов, В.В. Шляпникова // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2020. № 3 (32). 139-142 с.

[4] Лисовский А.Д. Игровые технологии в практике работы инструктора ЛФК / А.Д. Лисовский. [Электронный ресурс]. – URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/09/11/igrovytehnologii-v-praktike-raboty-instruktora-lfk>. (дата обращения: 27.09.2022).

[5] Лопатина О.А. Использование физкультминуток (микропауз) в режиме учебного труда студентов / О.А. Лопатина // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. №1 (12). 98-112 с.

[6] Матазова Ю.Ю. Физкультминутки и динамические паузы на уроках английского языка в начальной школе / Ю.Ю. Матазова, О.В. Малова // Комплексные исследования детства. – 2019. №4. 320-329 с.

[7] Шакиров А.Р. Использование физкультурных пауз и физкультурных минуток в учебном процессе: учеб. пособие / А.Р. Шакиров, А.А. Кужлева; СибГУ им. М. Ф. Решетнева. – Красноярск, 2018. 124 с.

[8] Якуш Е.М. Средства, методы и принципы физического воспитания: пособие / Е.М. Якуш. // 2-е изд., стер.– Минск: БГУФК, 2021. 86 с.

Bibliography (Transliterated)

[1] Burkhanov A.I. Therapeutic physical culture: electron. study method. allowance / A.I. Burkhanov, T.A. Khoroshev. - Togliatti: Publishing House of TSU, 2015. 163 p.

[2] Kosyak I.Yu. Using gaming technologies to improve the effectiveness of physical education lessons / I.Yu Kosyak. [Electronic resource]. – URL: <https://infourok.ru/ispolzovanie-igrovih-tehnologiy-dlya->

povisheniya-effektivnosti-urokov-fizicheskoy-kulturi-3797284.html. (date of access: 09/27/2022).

[3] Kiseleva Zh.I. Physical education minutes as an element of health-saving technologies and a means of securing program material / Zh.I. Kiseleva, M.R. Valetov, V.V. Shlyapnikova // Azimuth of scientific research: pedagogy and psychology. - 2020. No. 3 (32). 139-142 p.

[4] Lisovskiy A.D.. Game technologies in the practice of an exercise therapy instructor / A.D. Lisovsky. [Electronic resource]. – URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/09/11/igrovye-tehnologii-v-praktike-raboty-instruktora-lfk>. (date of access: 09/27/2022).

[5] Lopatina O.A. The use of physical education minutes (micropauses) in the mode of educational work of students / O.A. Lopatina // Human health, theory and methodology of physical culture and sports. - 2019. No. 1 (12). 98-112 p.

[6] Matazova Yu.Yu. Physical education minutes and dynamic pauses in English lessons in elementary school / Yu.Yu. Matazova, O.V. Malova // Complex studies of childhood. - 2019. No. 4. 320-329 p.

[7] Shakirov A.R. The use of physical culture pauses and physical culture minutes in the educational process: textbook. allowance / A.R. Shakirov, A.A. Kuzhlev; Siberian State University M. F. Reshetneva. - Krasnoyarsk, 2018. 124 p.

[8] Yakush E.M. Means, methods and principles of physical education: allowance / E.M. Yakush. // 2nd ed., ster. - Minsk: BGUFK, 2021. 86 p.

© В.А. Первеева, 2022

Поступила в редакцию 21.10.2022

Принята к публикации 03.11.2022

Для цитирования:

Первеева В.А. Применение физкультурных минуток как средство повышение эффективности усвоения учебного материала // Инновационные научные исследования. 2022. № 11-2(23). С. 92-98. URL: <https://ip-journal.ru/>