

# *Педагогічні технології навчання фізичної культури*

УДК 37.037:796.011.3(045)

*Олена Аксьонова,  
Тетяна Сіроткіна\**

## **Динамічні паузи як засіб фізичної реабілітації дітей**

*Запорізький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти (м. Запоріжжя),  
\*Інститут спеціальної педагогіки НАПН України (м. Київ)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Останні роки стає вірогідним створення умов щодо самопізнання, саморозвитку та самореалізації «Я-концепції» здорової особистості. Увага до себе, усвідомлення власних можливостей сприятиме тому, що дитина вчиться бути уважною не лише до свого здоров'я, а й до здоров'я оточуючих. Через себе вона вчиться розуміти почуття, переживання, поступки інших людей, організувати власну поведінку в суспільстві. На основі знань, умінь та навичок здорового способу життя потрібно формувати в дітях індивідуальну філософію здоров'я

Здоровому способу життя й комфорту сприяють такі чинники:

- сонячна енергія, свіже повітря, чиста вода;
- дозоване утримання від надмірного харчового енергопостачання, що сприятиме (за умов розумної достатності) симетрії між довжиною та масою тіла;
- фізичні вправи та індивідуальна система рекреації;
- гармонія психофізичних якостей і домінанта силової витривалості.

Природний стан людини як суб'єкта природи постає в комфорті, який сам собою розуміється. Це такий стан, коли всі вегетативні функції здійснюються підкіркою на рівні балансу рівноваги з навколишнім середовищем без входження в зони екстремальних психофізичних навантажень як окремих систем, так і всього організму в цілому, без утрати надлишкової біоенергії на основний обмін речовин у комплексі біосоціальної діяльності людини.

В останні роки дедалі частіше говориться про фізичну культуру не як про феномен, а й як про властивість особистості. Практикою фізичної культури й спорту накопичено цінний досвід використання фізичних вправ, їх комплексів, підсистем і систем, спрямованих на оздоровлення, фізичний та психічний розвиток людини. Загальновідомо, що не так давно в добовому режимі життя людини брали участь до 95 і більше відсотків м'язів, які є основними стимуляторами роботи органів і систем організму людини.

**Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми.** Соціально-економічні негаразди в суспільстві тягарем лягають на сім'ю, що відображається на дитині та провокує виникнення так званих соціальних хвороб. За даними репрезентативного обстеження, здійсненого українськими спеціалістами, 92 % із 2000 школярів 7–9 класів мають те чи інше захворювання. За допомогою нейропсихологічного дослідження групи українських учених виявлено, що в дітей, хворих на вегетативну дисфункцію, існують помірні порушення графомоторної функції, інколи – зниження обсягу слухомовної пам'яті, а дуже часто – порушення порядку запам'ятовування при абсолютно нормальному інтелекті. Такі хиби пам'яті відповідають мінімальній мозковій дисфункції, яка найчастіше заторкує ліву півкулю. Серед розладів, які останнім часом дезадаптують дітей щодо навчання в школі, на одне з перших місць виходить синдром дефіциту уваги (СДУ). СДУ діагностується у 20 % молодших школярів, причому удвоє частіше страждають хлопчики [1].

Багаторічні дослідження, які здійснювалися в російській науковій лабораторії під керівництвом В. П. Базарного, дали підставу для висновку: школи, у яких «освітні новації» впроваджувалися без

елементів наукового обґрунтування та санітарно-гігієнічної експертизи, урешті-решт, перетворилися в «стресогенне середовище» для учнів. Учені визначили чинники шкільних стресів, у яких систематично перебувають діти в навчальному процесі [2, 15–16]:

- 1) класична сигнально-лівопівкульна (вербальна) основа побудови навчального процесу;
- 2) закріпачення почуттєво-інформаційних і нейромоторних ритмів в умовах систематичної нерухомості дітей;
- 3) збільшувальне з покоління в покоління вгасання здатностей координації довільних рухів у просторі;
- 4) напруга, обумовлена порушеннями санітарно-гігієнічних вимог;
- 5) емоційно-духовна депресія, яка закладена в інструктивно-примусовій дидактиці відносин між усіма суб'єктами освітнього простору;
- 6) постійний вплив сенсорно убогого навчального середовища – комплексу факторів закритих приміщень і обмеженого простору.

Здоров'я дітей залежить від багатьох чинників. Серед них чільне місце посідають патологічний перебіг вагітності; несприятлива екологія; неправильне харчування й режим дня (зокрема гіподинамія, захоплення комп'ютерними іграми, переглядом телепередач); недостатній або надмірний (гіперопіка) догляд за дитиною; стреси та вимоги, що не враховують можливості дитини [2].

Повноцінне лікування може покращити функціональні можливості хворих дітей, але основною метою реабілітації здоров'я є покращення якості життя, чого можна досягти завдяки проведенню психолого-соціальних заходів. За наявності СДУ, особливо, якщо вона поєднується з порушенням роботи вищих кіркових функцій, потрібно максимально використовувати ті аналізатори, які в дитини добре розвинені [1].

Ми приймаємо позицію Олександри Дмитрівни Дубогай, яка своїми дослідженнями доводить, що нинішня концептуальна основа шкільного фізичного виховання полягає у формуванні рухової сукупності людини, що виявляється в оволодінні руховими вміннями й навичками для досягнення загальнонавчального результату з бігу, стрибків, метання. Однак за цим результатом не видно рівня розвитку особистості школяра, динаміки його інтересів, потреб, прагнень. У процесі фізичного виховання не враховується, що показники сили, витривалості, спритності – це тільки зовнішній бік, який не завжди зумовлений внутрішнім психофізичним станом дитини [3, 5].

Відомо, що фізичний розвиток і здоров'я дитини треба розглядати у взаємозв'язку з інтелектуальною та соціальною активністю, формуванням особистості й індивідуальності. Безперечним є той факт, що систематичні, цілеспрямовані та дозовані вправи є засобом корекції й компенсації фізіологічних недоліків дітей з особливими потребами. Саме тому ріст і розвиток дітей, їхнє оздоровлення, створення умов для раціонального режиму дня, правильного співвідношення фізичних та розумових навантажень здійснюється на основі особистісно орієнтованого підходу у вихованні дитини. Головна цінність особистісно орієнтованого виховання – сам школяр, його фізична й загальнолюдська культура. Звідси випливає сутність фізичного виховання як діяльності, що зберігає та розвиває дитину, стимулює її індивідуальне різнобічне вдосконалення. Мета особистісно орієнтованого виховання – не сформувати, а знайти, підтримати, розвинути індивідуальність, виховати механізми самореалізації, самозахисту, самовиховання, потрібні для становлення особистості та її взаємодії з іншими, із природою, культурою, цивілізацією [3, 5–6].

Наприкінці другого тисячоліття відбулося створення систем суспільних цінностей, однією з яких є саме формування здоров'я й методів, що сприятимуть його зміцненню, підтримці, збереженню на певному рівні протягом усього життя. Із розвитком цивілізації соціальне та особисте значення спеціальної рухової діяльності у вигляді фізичної культури збільшується, набуваючи статусу природного профілактичного засобу проти впливу індустріального та постіндустріального суспільства на фізичний і духовний стан людини [3, 14]. Одним із кризових явищ традиційних та нових систем освіти є розрив між фізичним вихованням й іншими видами навчальної діяльності школярів, взаємозв'язку пізнавальної та рухової діяльності [3, 51].

Для оцінки ефективності впливу в освітньому процесі оздоровчо-виховного середовища на психофізичний розвиток дитини передбачається застосування не тільки кількісних, але і якісних показників дослідження динаміки зміни фізичних можливостей організму дитини (із концептуальних засад технологій вольдорфських шкіл, методології Штайнера, Флоренського).

Психологи та фізіологи вже давно дійшли висновку, що індивідуальні здібності (мислення, сприйняття, уявлення) не варто розглядати ізольовано, без контексту рухового розвитку дитини.

Психологи вважають, що інформація запам'ятовується швидше, якщо дитина не тільки чує, а й бачить, образно уявляє те, що вона почула, на фоні ігрової діяльності або яких-небудь рухових дій, які є певним емоційним фоном та настроєм. Учені вважають, що запам'ятовувати й усвідомлювати інформацію краще, коли людина стоїть або рухається, а найбільш оптимальною є фонові рухові активності, яка доповнюється асоціаціями (образно-рухове сприйняття). У рухливій дидактичній грі спостерігається мимовільне запам'ятовування й паралельно за рахунок рухових дій і фізичних вправ визначеної структури знімається розумова втома, відбувається корекція зору, постави, покращуються функція дихання, емоційний стан школяра.

Висновки останніх досліджень у галузі вікової психофізіології довели: вільний розвиток особистості дитини можливий лише на основі свободи рухів та почуттєвих уявлень від образів світу у вільному просторі, а також свободи виразу емоційних переживань під час власної творчості. Авторитетною є думка Володимира Пилиповича Базарного про те, що лише за таких умов можливі вивільнення тілесних та духовних потенціалів, вільний розвиток особистості, у тому числі здоров'я як міри життєздатності дитини [2, 10].

Загальновідомо, що найкраще інформація сприймається протягом 13–20 хвилин. Нервово-психічне напруження учня на уроці, а також незручна одноманітна поза вимагають активного відпочинку – динамічних пауз. До їх змісту традиційно відносимо вступні гімнастики, фізкультурні хвилинки, рухливі перерви, спортивні години [4, 16].

**Завдання** дослідження – визначити загальні класи методик щодо організації та проведення динамічних пауз у режимі навчального дня учнів як засіб профілактики порушень опорно-рухового апарату, появи учнівської втоми, спадку рівня працездатності.

**Методи** дослідження – аналіз спеціальної літератури, педагогічного досвіду; педагогічне спостереження.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Для того, щоб зменшити відчуття втоми під час урочної діяльності, потрібно періодично змінювати рід діяльності. У цьому можуть допомогти фізкультурні хвилинки й фізкультурні мікропаузи. Вони не вимагають багато часу (1–2 хв) і швидко впливають на стан організму, знімають місцеве та загальне стомлення, дають необхідний відпочинок головному мозку. Сигналом до виконання фізкультурних хвилинко служать об'єктивні відчуття втоми, появи апатії, сонливості, головного болю тощо [5, 16].

Київським ученим В. М. Барановим під керівництвом І. В. Муравова розроблено схему послідовності виконання фізичних вправ для працівників розумової праці. Вона складена із семи основних вправ, які залишаються незмінними, модифікуються лише умови, характер і спосіб їх виконання [4, 16]:

- потягування;
- нахили тулуба назад, повороти;
- випади, присідання, піднімання ніг;
- нахили вперед, назад, повороти тулуба;
- біг, ходьба, стрибки;
- м'язові рухи;
- вправи на увагу.

За мотиваційним компонентом методик організації та проведення фізкультурних хвилинко, фізкультурних мікропауз умовно класифікуємо на такі методичні групи.

#### I група – авторитарно необхідна

Адміністрація навчального закладу видає наказ про організацію та проведення фізкультурно-оздоровчих заходів з учнями різних вікових категорій. Учителі на початку навчального року ознайомлюються з означеним наказом та підписуються щодо його виконання. Однак деякі з них виконують наказ як адміністративний примус, тому що вважають означені заходи зайвими, такими, що відволікають його (учителя) від навчального процесу.

#### II група – інтуїтивно необхідна

До цієї групи відносимо таку методику проведення фізкультурних пауз учителями, при якій спрацьовує дар педагогічної інтуїції. Педагоги відчувають зміни в стані та самопочутті своїх учнів і не жалкують часу на організацію рухів заради підвищення їхньої працездатності. Однак вправи та способи їх виконання пропонуються здебільш хаотично, такі, які спадуть на думку педагогу в певний час.

#### III група – дидактично необхідна

Авторським колективом під керівництвом О. Д. Дубогай розроблена система пізнавально-рухового навчання. Ігрові ситуації в системі пізнавально-рухового навчання сприяють зацікавленню

дітей, створюють і підвищують інтерес до інформації. Оптимізація рухової активності під час загальноосвітніх уроків, яка організована відповідно до дидактичного матеріалу, що засвоюється школярами, є запорукою нормального розумового та фізичного розвитку.

Методика системи пізнавально-рухового навчання ґрунтується на трьох етапах [3]:

– I – формування вмій і навичок рухового відтворення математичного й мовного матеріалу. Використовуються ігри з поступовим нарощуванням самостійної рухової діяльності: відтворення у вигляді рухів або тілофігур літер алфавіту, героїв сюжетів, ігор на розпізнавання частин мови або правильної відповіді, фонетична ритміка;

– II – формування вмій і навичок щодо скоординованого вимовляння та рухів. Використовуються вправи на синхронне вимовляння таблиці множення, алфавіту, правил, віршів, явищ природи тощо з одночасним виконанням рухових дій у кількісній і якісній аналогії;

– III – формування вмій використовувати засвоєний матеріал в усній формі під час певної рухової діяльності. Наприклад, на тематичних уроках фізичної культури, на рухових перервах, спортивних годинах, уроках здоров'я тощо.

Під час рухової діяльності з елементами співвідношення математичних рішень, мови й рухів у школяра здійснюється тісний зв'язок між слуховим сприйняттям, мовним і руховим відтворенням. Рухова діяльність учнів, організована у вигляді взаємодії дидактичного матеріалу та спеціально визначених відповідних фізичних вправ, дихальної гімнастики не тільки своєчасно забезпечує зняття розумової й м'язової статичної втоми, а й стимулює вищу нервову діяльність, поліпшує м'язово-суглобову чутливість та орієнтацію тіла й окремих його частин у просторі, розпізнавання образів, символів, визначення форми фігур через родову подібність і видові відмінності, виявлення типологічних і комбінованих властивостей предметного середовища. [3, 52–54].

#### IV група – біоритмологічно необхідна

Людина – природна істота. Гармонійний розвиток особистості можливий за умов її існування в гармонійному середовищі. Завдання батьків і педагогів – сприяти розвитку природних потенціалів своїх вихованців без порушень законів існування людини в природі, природи в людині. Забезпечення функціонування біологічних ритмів – один із таких законів. Розрізняють декілька типів біоритмів у життєдіяльності людини. В умовах навчального закладу будь-якого типу найбільш раціональним, на нашу думку, є місячні (лунні) біоритми. Комплекс вправ фізкультурної хвилинки укладається залежно від фази місяця з орієнтацією на реабілітаційно-терапевтичний вплив на певні органи й системи організму дітей, учнів. [6].

#### V група – методика «гімнастика мозку»

Означена методика – модифікація досліджень американських учених Пола І. Деннісон і Гейл Деннісон. Запропоновані комплекси вправ розроблені з орієнтацією на концептуальне розуміння взаємозв'язку фізичного розвитку, мовленнєвого становлення та навчальних досягнень особистості. В умовах навчально-виховного процесу можливе використання таких трьох груп вправ відповідно до певної форми організації й виду навчання школярів [7]:

– 1 група – вправи, виконання яких допомагає гармонізувати функції півкуль головного мозку;

– 2 група – вправи, під час виконання яких розтягуються м'язи, що допомагає утримувати вертикальне положення тулуба під час роботи, звільняє від напруги;

– 3 група – вправи, які підвищують енергію тіла, допомагають підключити нервові клітини до навчальної діяльності, активізувати весь організм на роботу, покращити емоційний стан.

VI група – методика сенсорно-координаційних тренажів за допомогою змінних зорово-сигнальних сюжетів (авторський колектив під керівництвом доктора медичних наук В. П. Базарного, Росія [2]).

Відмінні особливості методики:

– усі вправи ґрунтуються на зорово-пошукових стимулах;

– під час такого пошуку діти роблять рухи головою, очима та тулубом;

– загальна тривалість одного тренажу – у середньому 1,5 хвилини;

– кількість тренажів залежить від характеру уроку, рівня працездатності дітей. Чим зорово напруженішою є сама робота на уроках, тим більшу кількість разів треба виконувати тренаж.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Означені групи методик виправдані щодо існування в умовах навчального процесу в освітньому закладі будь-якого типу. Помилковим є захоплення педагогами будь-якою методикою, відмова від використання інших. Тому в перспективі

нашого дослідження передбачається розробка технології оптимального використання різних методик динамічних пауз у поєднанні з іншими здоров'язберігальними технологіями (кольоротерапією, арттерапією, ароматерапією, звукотерапією тощо) та складання відповідних технологічних карт.

#### Список використаної літератури

1. Хайтович М. Хвора дитина в школі / М. Хайтович, Н. Кухта // Директор школи. – № 43. – 2000.
2. Базарный В. Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома : практ. пособие / В. Ф. Базарный. – М. : АРКТИ, 2005. – 176 с.
3. Дубогай О. Д. Навчання в русі: здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі / О. Д. Дубогай. – К. : Вид. дім «Шкіл. світ»: Вид. Л. Галіцина, 2005. – 113 с.
4. Проскуріна Е. Зроби паузу. Прийоми підвищення активності учнів під час інтелектуальної діяльності / Е. Проскуріна // Здоров'я та фізична культура. – № 5. – 2005. – С. 16–19.
5. Проскуріна Е. Стомився?! Прийоми підвищення активності учнів під час інтелектуальної діяльності / Е. Проскуріна // Здоров'я та фізична культура. – № 6. – 2005. – С. 16–19.
6. Денисенко Н. Ф. Через рух – до здоров'я дітей / Н. Ф. Денисенко, О. П. Аксьонова – Запоріжжя, 2005. – 127 с.
7. Чупаха И. В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе / И. В. Чупаха, Е. З. Гужаева, И. Ю. Соколова. – М. : Илекса, Нар. образование ; Ставрополь, 2003. – 340 с.

#### Анотації

Для того, щоб зменшити відчуття втоми під час навчальної діяльності, потрібно періодично змінювати вид діяльності. У цьому можуть допомогти динамічні паузи. Вони не вимагають багато часу (1–2 хв) і швидко впливають на стан організму, знімають місцеве й загальне стомлення, дають необхідний відпочинок головному мозку. Сигналом до виконання динамічних пауз служать об'єктивні відчуття втоми, появи апатії, сонливості, головного болю тощо. Визначені загальні класи методик щодо організації та проведення динамічних пауз у режимі навчального дня учнів як засіб профілактики порушень опорно-рухового апарату, появи учнівської втоми, спадку рівня працездатності. За мотиваційним компонентом методик організації та проведення динамічних пауз умовно класифікуємо на такі методичні групи: авторитарна, інтуїтивна, дидактична, біоритмологічна, методика «Гімнастика мозку», методика сенсорно-координаційних тренажів. Означені групи методик виправдані в умовах навчального процесу в навчальному закладі будь-якого типу.

**Ключові слова:** динамічні паузи, фізична реабілітація, режим навчального дня.

**Елена Аксьонова, Татьяна Сироткина. Динамические паузы как средство физической реабилитации детей.** Для того, чтобы уменьшить ощущение усталости во время учебной деятельности, необходимо периодически изменять вид деятельности. В этом могут помочь динамические паузы. Они не требуют много времени (1–2 мин) и быстро влияют на состояние организма, снимают частичную и общую усталость, дают необходимый отдых головному мозгу. Сигналом к выполнению динамических пауз служат объективные ощущения усталости, появления апатии, сонливости, головной боли и т. д. Определены общие классы методик по организации и проведению динамических пауз в режиме учебного дня учащихся как средство профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, появления учебной усталости, снижения уровня работоспособности. По мотивационным компонентам методик организации и проведения динамических пауз условно классифицируем на такие методические группы: авторитарная, интуитивная, дидактическая, биоритмологическая, методика «Гимнастика мозга», методика сенсорно-координационных тренажей. Указанные группы методик оправданы в существовании в условиях учебного процесса в образовательном учреждении любого типа.

**Ключевые слова:** динамические паузы, физическая реабилитация, режим учебного дня.

**Olena Aksyonova, Tetyana Sirotkina. Dynamic Pauses as Means of Physical Rehabilitation.** In order to reduce feeling of tiredness during a lesson it is necessary to change activities from time to time. In this case dynamic pauses may help. They don't require much time (1–2 minutes) and quickly influence on organism's condition, take off local and general tiredness, let brain rest. A signal for conducting dynamic pauses are feeling of tiredness, apathy symptom, sleepiness, headache, etc. We have defined general classes of methods that are applied for organization and conducting of dynamic pauses during a school day as means of prophylaxis of locomotorium impairment, tiredness occurrence, decreasing of working capacity level. According to a motivation component methods of organization and conducting of dynamic pauses may be divided into such methodical groups as authoritarian, intuitive, didactic, biorhythmical, method "Brain gymnastics", method of sensor-coordinating trainers. These groups of methods are effective under condition of educational process in an educational establishment of any type.

**Key words:** dynamic pauses, physical rehabilitation, regime of a school day.