

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК НА УРОКАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА С ДЕТЬМИ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*А.А. Мисюра, магистрант
Е.В. Гусинец, ст. преподаватель
ГГУ им. Ф. Скорины «Гомельский государственный
университет имени Ф. Скорины»*

Ключевые слова: физкультминута, урок, учащиеся среднего школьного возраста.

Аннотация: в статье рассматривается возможность интеграции физической культуры и английского языка с целью повышения эффективности учебного процесса.

Современный урок иностранного языка в начальной школе характеризуется достаточно высоким уровнем умственной нагрузки, высокой интенсивностью и нервно-эмоциональным напряжением, которое дополняется недостаточной двигательной активностью, ведущей к снижению умственной и физической работоспособности школьников. Изучение иностранного языка требует от учеников высокой концентрации внимания на протяжении всего урока, и этого добиться порой бывает весьма сложно, особенно с детьми младшего и среднего школьного возраста. Одной из главных задач, стоящей перед реформой общеобразовательной школы сегодня, является задача повышения качества учебно-воспитательного процесса и охрана жизни и здоровья детей. В области обучения английскому языку, одному из самых популярных и значимых иностранных языков во всем мире, это означает поиск более эффективных средств обучения на иностранном языке. Одним из таких средств

обучения, по-нашему мнению, являются физкультминутки.

Физкультминутки на уроках английского языка представляют собой простые физические упражнения, которые благотворно влияют на восстановление умственной способности, препятствуют нарастанию утомления и повышают эмоциональный настрой учащихся.

По мнению Ю.Г. Чаплинской (2013), основными видами упражнений, используемых для проведения физкультминуток, являются: ходьба, наклоны и повороты туловища, движения, выполняемые руками и ногами, однако для уроков английского языка необходимо использование рифмовок, стихотворений и песен на английском языке в сочетании с движениями. Такой вид двигательной активности учеников на уроках способствует лучшему овладению материала, снятию усталости и повышению мотивации к обучению [8].

Повышение умственной работоспособности на общеобразовательных предметах в школе является очень значимой задачей в контексте внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс. Такие предметы, как математика, русский и белорусский языки, география, история, иностранный язык и др., напрямую связаны с умственным трудом ребенка, который включает в себя постоянный прием и переработку информации. Этот процесс требует активного функционирования сенсорного аппарата, а также структур мозга, обеспечивающих такие психические процессы, как внимание, память, мышление и эмоции [4].

Умственная работоспособность представляет собой свойство человека, определяемое состоянием высших психических функций и характеризующее его способность выполнять определённую деятельность с требуемым качеством и в течение требуемого интервала вре-

мени. Её критериями служат такие показатели, как продуктивность работы, качество и точность (безошибочность работы или наличие ошибок, обусловленных утомлением).

Таблица – Примеры физкультминуток, используемых на уроках английского языка

Brush Your Hair	Let`s Play (song)
Brush (3 times) your hair and say	Let`s play
This is a happy day!	Let`s play follow the leader
Clap (3 times) your hands and say	Let`s go!
This is a happy day!	Touch your toes
Stamp (3 times) your feet and say	Wave your arms
This is a happy day	Hop and skip
Brush your hair	And now sit down!
Clap your hands	Click your fingers
Stamp your feet	Stamp your feet
	Hop and skip
	And now sit down!
	Clap your hands
	And turn around
	Hop and skip
	And now sit down!

В психолого-педагогических исследованиях умственная работоспособность оценивается по данным диагностики внимания, слухоречевой, зрительной памяти и вербально-логического, наглядно-образного мышления [3-5].

Помимо исследования внимания, отдельные авторы давали оценку УР школьников на основе изучения индивидуального биологического ритма психофизиологических функций [1, 2].

На показатели умственной работоспособности оказывают влияние:

- 1) психофизиологические особенности личности (память, мышление, речь, степень развития интеллекта);
- 2) физиологические (функциональное состояние нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной и др. систем организма);
- 3) развитие специальных знаний, умений и навыков.

Основными показателями умственной работоспособности являются:

- 1) скорость выполнения задания;
- 2) концентрация, переключаемость;
- 3) продуктивность и устойчивость внимания [1].

С целью выявления влияния регулярного использования физкультминуток на уроках английского языка на показатели умственной работоспособности нами было проведено исследование в рамках магистерской диссертации в течение всего учебного года с сентября по май 2015 года, а также с сентября 2016 по настоящее время на базе гимназии № 56 г. Гомеля со школьниками 5-6 классов изучающих английский язык. В эксперименте приняли участие 23 школьника 5-х классов и этих же 23 школьника, но перешедших в 6-й класс. Дети были разделены на контрольную экспериментальную группу. У всех детей на протяжении всего учебного года, а также по настоящее время определялся уровень умственной работоспособности по методике В.Я. Анфимова [6].

Данный метод наиболее информативен для выявления изменений умственной работоспособности, поэтому нами регулярно проводились пробы (сентябрь 2015 – октябрь 2016 года), выполняемые одними и теми же испытуемыми. Все полученные данные были занесены в соответствующие протоколы. Всего было проведено более 20 измерений. Обработке подлежит более 250 протоколов.

Школьники, участвующие в педагогическом эксперименте, были разделены на контрольную и экспериментальную группы. В контрольной группе проходил стандартный урок английского языка, предусмотренный программой, а в экспериментальной группе такой же урок, но с внедрением физкультминуток, содержащих рифмовки на английском языке, проводимые в течение 2-3 минут в середине урока (20-25 минута от начала урока). До начала эксперимента у детей не было выявлено достоверно значимых различий в показателях умственной работоспособности, однако в ходе дальнейшего эксперимента были получены результаты, показывающие положительную динамику умственной работоспособности у школьников в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. Также нами будет проведен психолого-педагогический анализ влияния физкультминуток на эмоциональное состояние детей. Результаты наших исследований мы планируем опубликовать в журнале «Известия Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины» № 6, который выйдет в феврале 2017 года.

Валеологизация системы образования предполагает, что каждый урок, каждое школьное мероприятие должно содержать в себе оздоровительный эффект, препятствовать развитию переутомления, не ухудшать здоровье, а способствовать его развитию. Важным способом поддержания общей учебной работоспособности организма учащихся является проведение на каждом уроке физкультминуток, связанных с усилением двигательной активности учащихся, с борьбой против гиподинамии, со снятием утомления с различных групп мышц и активизации познавательной способностей детей.

Физкультминутки, проводимые учителями во время учебных занятий, являются прекрасным и надеж-

ным средством профилактики нарушений осанки и зрения. С их помощью активизируются внимание, память, умственная работоспособность, снимается умственное и физическое напряжение. Кроме того, развивается речь, обогащается словарный запас, отрабатывается произношение, а самое главное, поддерживается интерес детей к изучению английского языка. Учащиеся с самого начала приобщаются к культуре страны изучаемого языка. Многочисленные повторы, характерные для песенного жанра, способствуют легкому и непроизвольному запоминанию лексико-грамматических конструкций. Прочному запоминанию также способствует комплекс таких факторов, как рифма, лад, тональность, мелодия.

Литература:

1. Васильева, А. Оценка умственной работоспособности студентов с учётом состояния адаптации [Электронный ресурс] / А. Васильева // Актуальные проблемы здоровья студенческой молодёжи : материалы XXIX студенческой научно-практической конференции на химико-биологическом факультете ОГУ. – URL: <http://www.osu.ru/doc/1576> (дата обращения: 14.10.2016).
2. Гавриленко, В.А. Экспериментальное исследование внимания у учащихся 7-8 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.А. Гавриленко. – Тарту, 1971. – 25 с.
3. Доскин, В.А. Периоды максимальной работоспособности и суточный ритм физиологических функций / В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева // Советская медицина. – 1974. – № 8. – С. 140–145.
4. Никуленко, Т.Г. Возрастная физиология и психофизиология [Текст]: учеб. пособие / Т.Г. Никуленко. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 410 с.
5. Соловьёв, В.Н. Психофизиологические и педагогические аспекты оценки физического развития и учебной успешности учащихся / В.Н. Соловьёв. – Ижевск: Изд-во Удмуртского университета, 1996. – 256 с.
6. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст] : учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.

7. Тымкив, А.С. Особенности работоспособности умственно отсталых глухих школьников: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.15 / А.С. Тымкив; РГПУ им. А.И. Герцена. – СПб., 1999. – 21 с.

8. Чаплинская Ю.Г. Физкультминутка на уроках английского языка в свете новых решений о повышении физической активности школьников // Современная педагогика. 2013. № 10 [Электронный ресурс]. URL: <http://pedagogika.snauka.ru/2013/10/1906> (дата обращения: 14.10.2016).