

А. А. Мисюра

**ВЛИЯНИЕ МАЛЫХ ФОРМ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ
МЕРОПРИЯТИЙ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ УЧАЩИХСЯ ВТОРОЙ
СТУПЕНИ ВСЕОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ НА ПОКАЗАТЕЛИ
УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ НА УРОКАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА**

Статья посвящена влиянию малых форм физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня учащихся второй ступени всеобщего среднего образования на показатели умственной работоспособности учащихся. Рассмотрены и представлены количественные и качественные показатели умственной работоспособности школьников на уроках английского языка в течение учебного года, а также влияние физкультминуток на показатели умственной работоспособности учащихся 5-х классов.

Современное общее среднее образование направлено на духовно-нравственное и физическое развитие личности учащегося, овладение навыками умственного и физического труда, формирование нравственных убеждений, культуры поведения и здорового образа жизни.

Образовательный процесс в общеобразовательных учреждениях организован в режиме шестидневной школьной недели, включающей пятидневную учебную неделю и один день для проведения с учащимися спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных и иных воспитательных мероприятий.

Здоровье ребенка формируется на всю последующую жизнь, а поскольку значительную часть суточного времени ребенок проводит в школе, то на нее, как институт всеобщего среднего образования, ложится важнейшая задача сохранения и укрепления здоровья. В связи с этим, одной из приоритетных задач современного педагога, становится бережение и укрепление здоровья учащихся, формирование установки на здоровый образ жизни, выбор таких педагогических технологий, которые устраняли бы перезагрузки и сохраняли здоровье школьников.

Чтобы школа могла способствовать улучшению состояния здоровья учащихся необходимо включение оптимальной двигательной нагрузки во время занятий [1].

Английский язык в школе является одним из наиболее важных и сложных предметов. На уроках учащимся приходится много запоминать, говорить, работать над грамматическим материалом, анализировать информацию, поэтому учителю необходимо заботиться не только о том, чтобы дать как можно больше знаний по своему предмету, но и уделять особое внимание состоянию здоровья учащегося, чтобы не нанести вред здоровью детей, избавить их от переутомления и перегрузок [2].

Одной из эффективных форм организации физкультурно-оздоровительных занятий с учащимися является физкультминутка.

Физкультминутка – это наиболее индивидуализированная форма кратковременной физкультурной паузы, используемой главным образом для локального воздействия на утомленную группу мышц [2–4].

Физкультминутки необходимы для того, чтобы поднять детям настроение, помочь активизировать дыхание, усилить крово- и лимфообращение внутренних органов и застойных участков в организме ребенка, снять статическое напряжение. Физкультминутки положительно влияют на аналитико-синтетическую деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают работоспособность нервной системы. [5].

Анализ научно-методической литературы, электронных научных статей и журналов, а также авторефератов диссертаций за последние 7 лет показал, что современные научные

исследования не отражают характера влияния малых форм физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня учащихся.

В ходе научного исследования был проведен педагогический эксперимент с целью определения влияния физкультминуток и физкультпауз на уровень умственной работоспособности школьников 5-х классов ГУО «Гимназия № 56 г. Гомеля».

Исследования проводились на протяжении учебного года. В них принимали участие 22 учащихся 5-х классов гимназии № 56 города Гомеля. Полученные данные обрабатывались с использованием автоматизированной методики оценки умственной работоспособности школьников «MWC», разработанной Е.В. Осипенко [6].

Экспериментальная методика включала в себя проведение физкультминуток с учащимися 5-го «А» и 5-го «Б» классов в период с января по май и с сентября по ноябрь 2016 года. Всего было проведено 399 измерений показателей умственной работоспособностей. С детьми 5-го «В» класса физкультминутки не проводились, однако дети участвовали в общем исследовании умственной работоспособности.

Регулярно, в течение всего учебного года, исследовались показатели умственной работоспособности учащихся с помощью корректурных таблиц В. Я. Анфимова. Исследования умственной работоспособности проводились в начале и в конце урока, а также после физкультминутки в середине урока.

Результаты проведенных исследований представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Статистическая таблица результатов корректурного тестирования умственной работоспособности учащихся 5-х классов на начало и конец урока

Показатели объема и качества умственной работоспособности	Мальчики		Девочки		t-критерий Стьюдента; p – уровень значимости	
	Начало урока	Конец урока	Начало урока	Конец урока	Мальчики	Девочки
Кол-во работ (n)	25	25	19	19		
Сумма просмотренных букв	6653	7022	5219	5733		
Среднее кол-во просмотренных букв (M ± m)	266,12 ± 14,36	280,88 ± 16,81	274,68 ± 14,98	301,74 ± 18,56	t = 0,68; p > 0,05	t = 1,17; p > 0,05
Среднеквадратическое отклонение □□□□	70,37	82,36	63,57	78,76		
Кол-во работ без ошибок	12	11	9	7		
Сумма абсолютных ошибок	21	30	15	31		
Среднее кол-во абсолютных ошибок (M ± m)	0,84 ± 0,19	1,20 ± 0,29	0,79 ± 0,22	1,63 ± 0,39	t = 1,06; p > 0,05	t = 1,92; p > 0,05
Среднеквадратическое отклонение	0,94	1,41	0,92	1,67		
Среднее кол-во ошибок на 500 букв	1,58	2,14	1,44	2,70		
Продуктивность корректурной работы (Q)	3,17	2,34	3,48	1,85		

Следует отметить, что объём умственной работоспособности как у мальчиков, так и у девочек 5-х классов ГУО «Гимназия № 56 г. Гомеля» в течение учебного года в начале и в конце урока английского языка имели незначительное отличие в сторону увеличения таких показателей, как «Сумма просмотренных букв» и «Среднее количество просмотрен-

ных букв» (таблица 3.1). Однако, как видно из таблицы 1 данное увеличение, характеризующееся процессом вработывания и не имеет достоверной значимости по t-критерию Стьюдента ($p > 0,05$). Этот результат исследования указывает на адекватность учебной нагрузки школьников 5-х классов ГУО «Гимназия № 56 г. Гомеля».

Необходимо отметить, что качество умственной работоспособности после уроков заметно снизилось – около 50 % по всем исследуемым показателям (см. показатели: «Сумма абсолютных ошибок», «Среднее количество абсолютных ошибок» Среднее кол-во ошибок на 500 букв и «Продуктивность корректурной работы (Q)»), что указывает на снижение продуктивности корректурной работы после уроков.

Совершенно противоположная картина наблюдается в таблице 2, где представлены результаты корректурного тестирования умственной работоспособности учащихся 5-х классов непосредственно после проведения физкультминутки на уроках английского языка.

Таблица 2 – Статистическая таблица результатов корректурного тестирования умственной работоспособности учащихся 5-х классов после проведенной физкультминутки

Показатели объема и качества умственной работоспособности	Мальчики		Девочки		t-критерий Стьюдента, p – уровень значимости	
	Конец урока	После ФКМ	Конец урока	После ФКМ	Мальчики	Девочки
Кол-во работ (n)	22	22	18	18		
Сумма просмотренных букв	6 006	7 740	5 178	6 653		
Среднее кол-во просмотренных букв ($M \pm m$)	273,00 ± 20,03	351,82 ± 29,77	287,67 ± 19,04	369,61 ± 18,02	t = 2,25; p < 0,05	t = 3,22; p < 0,05
Среднеквадратическое отклонение □□□□	91,78	136,43	78,49	74,32		
Кол-во работ без ошибок	9	17	10	16		
Сумма абсолютных ошибок	23	11	12	2		
Среднее кол-во абсолютных ошибок ($M \pm m$)	1,05 ± 0,25	0,50 ± 0,24	0,67 ± 0,22	0,11 ± 0,08	t = 1,62; p > 0,05	t = 2,45; p < 0,05
Среднеквадратическое отклонение	1,13	1,10	0,91	0,32		
Среднее кол-во ошибок на 500 букв	1,91	0,71	1,16	0,15		
Продуктивность корректурной работы (Q)	2,61	4,25	4,32	8,5		

По всем исследуемым показателям, характеризующим как объём, так и качество умственной работоспособности отмечается значительный и достоверно значимый прирост (по t-критерию Стьюдента ($P < 0,05$)).

Особенно здесь нас впечатляет значительный прирост показателей, характеризующих качество умственной работоспособности. Так, в показателе «Сумма абсолютных ошибок» прирост составил 52 % – у мальчиков и 83 % у девочек. Показатель «Продуктивность корректурной работы (Q)» показал себя в таблице 2 со стороны прироста в 62,9 % у мальчиков и более 93 % у девочек.

В результате проведенного исследования была экспериментально обоснована эффективность разработанных методических подходов использования физических упражнений на уроках английского языка со школьниками 5-х классов. Исследованы показатели

объема и качества умственной работоспособности школьников 5-х классов ГУО «Гимназия №56 г. Гомеля». Была установлена статистическая достоверность положительных сдвигов по всем исследуемым показателям умственной работоспособности школьников.

Таким образом, организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня позволяют значительно повысить двигательную активность школьников, укрепить здоровье, создать положительные, радостные эмоции, что, в свою очередь, поспособствуют повышению работоспособности и успешному усвоению знаний в процессе обучения общеобразовательным предметам.

Использование физических упражнений на уроках английского языка благотворно влияют на умственную работоспособность учащихся, активизируют их учебную деятельность, повышают интерес к урокам английского языка, позволяют в интересной и доступной форме усваивать новую лексику, что позволяет расширить теоретические знания школьников о средствах и методах физической культуры, сформировать новые двигательные действия, повысить интерес учащихся к урокам физической культуры.

Литература

1 Мальцева, А. В. Физкультминутка как компонент здоровьесбережения на уроке английского языка / А. В. Мальцева, Е. А. Соболева // Наука сегодня: проблемы и пути решения: материалы международной научно-практической конференции. в 2 частях. – Вологда, 2016. – С. 46–47.

2 Пахомова, Л. Э. Влияние физкультминуток на умственную работоспособность учащихся специальной медицинской группы / Л. Э. Пахомова, А. С. Фесенко // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2016. – № 8 – 1. – С. 120–122.

3 Погодина, Н. А. Физкультурные минутки на уроках английского языка / Н. А. Погодина // Педагогический опыт: теория, методика, практика. – 2014. – № 1 (1). – С. 329–331.

4 Шуварикова, А. А. Физкультминутки – одно из средств здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе / А. А. Шуварикова // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. – Омск, 2014. – Т. 1. – № 1. – С. 138–140.

5 Кузнецов, Б. В. Физкультминутки и физкультпаузы, как малые внеурочные формы занятий физической культурой / Б. В. Кузнецов, С. Н. Шуткин, В. В. Ипполитов // Пожарная безопасность: проблемы и перспективы. – 2015. – Т. 1. – № 1 (6). – С. 286–289.

6 Осипенко, Е. В. Умственная работоспособность школьников, проживающих в условиях Гомельского региона / Е. В. Осипенко; М-во образования РБ, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2012. – 388 с.

УДК 811.161.1'373:17.023.34-055.2

М. В. Михалевич

ОСОБЕННОСТИ ВЕРБАЛИЗАЦИИ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЖЕНСКОМ СЧАСТЬЕ (на материале Национального корпуса русского языка)

Статья посвящена анализу концепта «женское счастье» в русской лингвокультуре. С помощью примеров, представленных в Национальном корпусе русского языка, расширяется и уточняется содержание рассматриваемого понятия. Изучается соотношение понятий «женское счастье», «материнское счастье» и «мужское счастье». Анализируется синтаксическая функция словосочетания «женское счастье».