

4515.5 V
P892

АКАДЕМИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

На правах рукописи

РУССУ Константин Яковлевич

МЕТОД ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЛОДВЯНЫХ ИГР
В УДЛИНЕННЫХ ПЕРЕМЕНАХ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

03.00.04 – Теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки и оздоровительной
физической культуры

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т

диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Минск 1992

Работа выполнена в Академии физического воспитания и спорта Республики Беларусь.

Научный руководитель – кандидат педагогических наук,
и.о. профессора

Галлер Е.М.

Специальные оппоненты: -доктор педагогических наук,
п. профессор

Гухаловский А.А.;

-кандидат педагогических наук,
доцент

Овоянкин В.А.

Ведущая организация – Литовский институт физической культуры

Защита состоится "1" июля 1992 г. в 15.00
на заседании регионального специализированного совета К 046.07.01
при Академии физического воспитания и спорта Республики Беларусь
/ 220020, Минск, проспект Машерова, 105 /.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Академии
физического воспитания и спорта Республики Беларусь.

Автореферат разослан "29" мая 1992 г.

Ученый секретарь
специализированного совета

А.Н.Конников

3186

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. Переход общеобразовательных школ на новые программы, интенсификация учебного процесса, а также всевозрастающая объективная необходимость повышения умственной работоспособности учащихся увеличивает напряженность учебного процесса и требуют длительного пребывания детей в условиях малой подвижности. Это как правило, сопровождается перегрузками и гипокинезией, что влечет за собой определенные негативные последствия. В особенности это касается детей младшего школьного возраста.

Научные исследования и практика последних лет подтверждают, что к концу урока внимание младших школьников резко снижается, особенно после второго-третьего уроков. Сказывается фактор утомления. Поэтому в последнее время все чаще поднимается вопрос о более эффективном использовании школьных перемен в режиме учебного дня как средства активного отдыха, адаптации организма учащихся к нагрузкам на уроках и повышения их уровня умственной работоспособности.

Многие авторы склонны считать, что наиболее адекватным средством решения задач удлиненных перемен в современной школе являются подвижные игры /А.А.Гужаловский, 1964; Е.М.Геллер, 1985; Ю.К.Борисов, 1990/. Однако, если методика использования подвижных игр достаточно обоснована применительно к урокам физической культуры, подготовки юных спортсменов, организации активного отдыха в пионерских лагерях, оздоровлении детей /Е.А.Мирончук, 1976; Л.А.Станевичус, 1983; И.М.Коротков, 1987; В.Б.Спекторов, 1987; В.Л.Страковская, 1987/, то относительно длинных перемен этот вопрос до сих пор еще слабо научно аргументирован.

Это и определяет актуальность предпринятого исследования.

Гипотеза... Научно обоснованная разработка метода использования подвижных игр в удлиненных переменах начальной школы создаст благоприятные предпосылки для повышения рекреационного эффекта этой формы внеурочной работы. Это, в свою очередь, станет важным фактором лучшей адаптации детей к учебным нагрузкам, существенным резервом повышения умственной работоспособности младших школьников.

Цель исследования. Разработать и научно обосновать целесообразность использования удлиненных перемен с преимущественным применением подвижных игр как фактора повышения умственной работоспособности учащихся младших классов.

В соответствии с поставленной целью в исследовании решались следующие задачи:

1. Уточнить теоретические и методические аспекты проблемы удлиненных перемен как фактора активного отдыха и повышения умственной работоспособности учащихся начальных классов.

2. Отобрать и апробировать подвижные игры применительно к задачам удлиненной перемены.

3. Экспериментально обосновать оптимальные варианты проведения удлиненной перемены с преимущественным использованием подвижных игр на основании учета их воздействия на динамику умственной работоспособности детей 1-4 классов.

4. Разработать практические рекомендации по организации и проведению удлиненных перемен с преимущественным использованием подвижных игр в начальной школе.

Методы исследования. Для проведения запланированного исследования в работе применялись следующие методы: изучение и обобщение литературных и документальных источников; опрос /анкетирование/; педагогические наблюдения; корректурный метод

/таблицы Анфимова/; пульсометрия; педагогический эксперимент; статистическая обработка материалов исследования.

Организация исследования. Исследование проведено на базе общеобразовательных школ Молдовы в несколько этапов. На первом формировалась теоретико-методологическая концепция работы, ведущие и частные педагогические задачи, содержание и направление поисковых исследований. Проводились педагогические наблюдения, опрос учителей, родителей и учеников. На втором этапе были проведены отбор и апробация подвижных игр применительно к задачам удлиненной перемены. В итоге была разработана рабочая группировка игровых средств в соответствии с обсуждаемой проблемой.

Основной педагогический эксперимент /третий этап исследования/ проводился на базах общеобразовательных школ с учащимися I-4 классов. Причем, в каждой школе были выделены контрольные и экспериментальные классы по следующему принципу:

- контрольный класс - К, в котором на удлиненных переменах подвижные игры не нормировались;
- экспериментальный класс - Э-1, в котором 50% времени удлиненной перемены отводилось организованным подвижным играм;
- экспериментальный класс - Э-2, в котором 75% времени удлиненной перемены отводилось организованным подвижным играм;
- экспериментальный класс - Э-3, в котором 100% времени удлиненной перемены отводилось организованным подвижным играм.

Оставшееся время после организованных игр на перемене дети использовали по своему усмотрению.

В педагогическом эксперименте приняло участие 1000 учащихся I-4 классов общеобразовательных школ Молдовы. Опросом было охвачено столько же родителей и 36 учителей начальных классов.

Данные результатов исследований регистрировались в специально разработанных протоколах и картах наблюдений, систематизировались и обрабатывались на ЭВМ. Затем путем анализа полученных данных с применением методов математической статистики оценивалась сравнительная эффективность вариантов процентного соотношения времени для проведения подвижных игр в удлиненных переменных.

Основным критерием оценки эффективности исследуемых вариантов удлиненных переменных является показатель умственной работоспособности /ЦУР/ сочетан и с показателями включенности детей в игры на переменных, их активности на уроках чтения и математики.

Научная новизна. Впервые научно обоснована целесообразность и эффективность целенаправленного использования подвижных игр в удлиненных переменных как фактор повышения умственной работоспособности учащихся начальных классов. Экспериментально обоснованы оптимальные варианты проведения таких переменных с учетом возраста детей. Научно подтверждена роль нормированной двигательной активности в повышении умственной работоспособности человека.

Теоретическая и практическая значимость. В результате экспериментального исследования получены данные по вопросам теории и методики активного отдыха, двигательной активности, роли подвижных игр в повышении умственной работоспособности учащихся начальных классов. Анализ результатов исследования позволил разработать практические рекомендации по организации удлиненных переменных с преимущественным использованием подвижных игр в режиме учебного дня начальной школы. Отобрано и апробировано 185 подвижных игр в соответствии с задачами исследования. Результаты

работы можно использовать для чтения лекций слушателям курсов повышения квалификации учителей и воспитателей начальных классов, а также в учебном процессе студентов - будущих учителей начальной школы.

Есть основания полагать, что внедрение результатов исследования в практику народного образования создаст дополнительные возможности повышения уровня успеваемости младших школьников и улучшит их двигательный режим.

Основные положения, выносимые на защиту:

- эффективность удлиненных перемен как важный резерв организации активного отдыха между уроками, повышения умственной работоспособности учащихся начальных классов;
- подвижные игры как наиболее важное средство в решении задач удлиненной перемены в современной школе;
- группировка подвижных игр применительно к задачам удлиненной перемены;
- обоснование рациональных вариантов процентного соотношения подвижных игр в удлиненных переменных.

Структура и объем диссертации. Работа состоит из введения, пяти глав, выводов, практических рекомендаций, списка использованной литературы и приложений. Изложена на 175 страницах машинописного текста, иллюстрирована 16 рисунками и содержит 23 таблицы. Список использованной литературы включает в себя 326 источников, в том числе 71 на иностранных языках.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

На протяжении всей истории развития общества игры были предметом пристального внимания ученых и общественных деятелей.

Стечественные и зарубежные ученые, рассматривая вопросы

активного отдыха и физического воспитания детей школьного возраста, неизменно указывают на важность целенаправленного использования подвижных игр / Б.А.Покровский, 1892; П.Ф.Лесгафт, 1909; В.В.Гориневский, 1930; М.В.Лебекина, 1949; В.Г.Яковлев, 1954; И.М.Коротков, 1987; Е.М.Геллер, 1987, 1991; S. Rauchma^l, 1953; R. Alt, 1956; S. H. Doble^t, 1962, 1983; G. Kitchner, 1989, 1991/.

Экспериментально доказана эффективность использования подвижных игр в формировании и воспитании двигательных навыков и физических способностей, свойств личности детей / А.А.Бриедис, 1977; Л.В.Зылева, И.М.Коротков, 1982; Л.А.Станкявичюс, 1983; И.Н.Крепчук, 1987; С.Слажиньска, 1988; И.В.Коновалова, 1990/.

Научно обоснована целесообразность применения подвижных игр в лечебно-профилактических целях / В.Л.Спекторов, 1987; В.Л.Страковская, 1987/ и как наиболее приемлемое средство компенсации дефицита двигательной активности детей / Н.Т.Лебедева, 1973; Е.М.Геллер, 1983; И.В.Алабьев, 1991/.

Значительный вклад в теорию и методику использования подвижных игр в физическом воспитании и организации активного отдыха внес коллектив Белорусского института физической культуры, на базе которого были проведены специальные научно-практические конференции по указанной проблеме /Минск, 1972, 1976, 1989/. Вопросы использования подвижных игр на переменах были предметом научного поиска А.А.Гужаловского /1963, 1965/, Е.М.Геллера /1985/, Ю.К.Борисова /1988/.

Анализ литературных источников свидетельствует о том, что метод использования подвижных игр в практике физического воспитания и организации активного отдыха был предметом внимания многих ученых. Вместе с этим, метод использования подвижных игр на переменах в научной литературе отражен весьма слабо.

Все это вместе взятое и предопределило направленности и тематике предпринятых научных поисков.

В соответствии с целью и задачами исследования были апробированы и отобраны подвижные игры и разработана классификационная группировка применительно условиям удлиненной перемены в начальной школе.

Поиск показал, что несмотря на наличие большого числа публикаций по подвижным играм, многие игры в "чистом" виде не пригодны для использования их в удлиненных переменах. Потребовалась значительная работа по модификации и модернизации опубликованных игр с учетом адаптации их к задачам перемены и исследования.

Анализ педагогических наблюдений, опыта использования подвижных игр в удлиненных переменах показывает, что необходимо учитывать такие обстоятельства, как: возможность участия детей в играх в повседневной форме, включения и выхода из игры по своему усмотрению; кратковременность самой перемены; возможность привлечения к проведению игр не только учителей физической культуры, но и учителей-предметников, старшеклассников. Поэтому основными критериями при определении пригодности игр для удлиненной перемены являются следующие: общедоступность и простота управления играми, оздоровительная направленность и привлекательность их сюжета, двигательных действий.

В основу классификационной группировки подвижных игр применительно к задачам удлиненной перемены положены следующие наиболее характерные признаки: организационные игры; степень психофизической нагрузки в игре, преимущественный вид движений.

Как подтвердила практика, предложенная систематизация подвижных игр позволяет организаторам удлиненных перемен лучше и

полнее оценивать педагогическую значимость игр и устанавливать необходимую методическую преемственность и взаимосвязь с требованиями удлиненной перемены в современной школе.

Педагогический анализ отобранных подвижных игр показывает, что самую большую группу представляют игры со средней психофизиологической нагрузкой - 54%; с малой - 38, и на третьем месте - игры с большой психофизиологической нагрузкой - 8%. Наиболее часто представлены игры с бегом, прыжками, действиями с мячом. Преобладают игры, в которых могут совместно участвовать девочки и мальчики. При этом, по форме организации играющих - с одновременным участием и с поочередным участием - игры представлены, примерно, в одинаковом процентном соотношении.

Обобщение результатов анкетного опроса подтверждает, что дети положительно относятся к проведению удлиненных перемен с использованием подвижных игр /83,2 - 90%/. В качестве организатора этих перемен они отдадут предпочтение своему учителю, в основном дети 1-2 классов /4,3 - 56,0 %/. Как родители, так и учителя начальных классов высоко оценивают возможности использования удлиненных перемен как фактора повышения умственной работоспособности детей / 4,5 - 4,7 из 5,0 баллов /.

Позитивно-проективное отношение детей к участию в подвижных играх на удлиненных переменах нашло свое подтверждение на практике во всех исследуемых классах. Около 70% детей экспериментальных классов регулярно участвуют в подвижных играх, проводимых в удлиненных переменах.

Характерно, что во всех экспериментальных классах проявляется более высокая активность учащихся на уроках /наблюдались угрозы чтения и математики/. Но эта активность не однозначна.

Например, если на уроках чтения в первом классе наибольшую активность проявили дети экспериментальных классов по варианту Э-2 /29,0/, то в остальных классах более активными были учащиеся варианта Э-1/ 31,6 ; 32,1; 31,4 /.

Предполагалось, что в результате внедрения удлиненных перемен с преимущественным использованием подвижных игр уровень успеваемости по основным общеобразовательным предметам будет несколько выше у учащихся экспериментальных классов. Результаты свидетельствуют, что в первых и вторых классах не наблюдаются достоверные различия в успеваемости между контрольными и экспериментальными. Начиная же с третьего класса среднегодовые оценки наиболее высокие у учащихся экспериментальных классов /Э-2/.

Как уже отмечалось, основным критерием оценки эффективности удлиненных перемен выделен показатель умственной работоспособности /ШУР/. В целях более подробного обсуждения полученных результатов рассмотрим его по классам и регионам.

1-й класс /шестилетки/. Выявлено, что во всех типах исследуемых классов более высокие показатели умственной работоспособности учащихся достигли в третьей четверти учебного года /рис.1/. При этом, во всех регионах проявляется общая тенденция преимущества проведения удлиненных перемен по варианту Э-3. На втором месте по значимости ШУР оказались классы, в которых удлиненные переменны проводились по варианту Э-2. Следовательно, можно утверждать о приоритетности варианта удлиненной перемены со 100% насыщением игровых средств для учащихся 1-х классов. Такой вывод вполне согласуется с названными выкладками

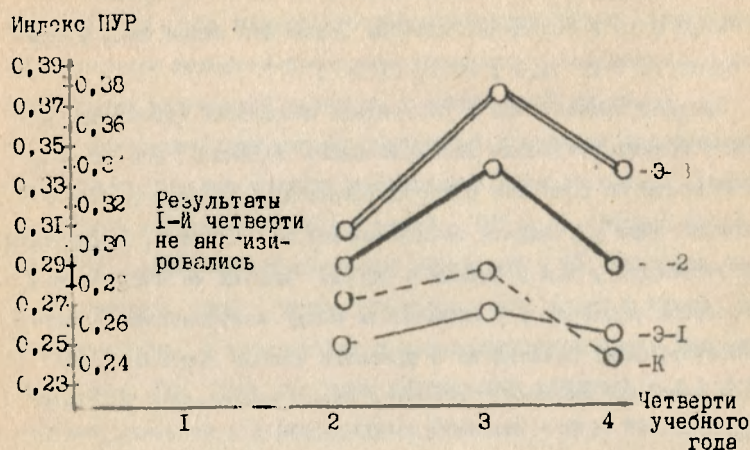


Рис.1. Динамика показателей умственной работоспособности /индекс ПУР/ учащихся I-го класса

многих ученых, практиков об особенностях детей этого возраста, их привлекенности к игровой двигательной деятельности как биологической закономерности.

2-й класс. По сравнению с детьми I-го класса, второклассники всех регионов проявляли в процессе учебных занятий определенную стабильную устойчивость уровня умственной работоспособности и сопротивляемости утомлению. В особенности характерны показатели учащихся школы г.Кишинева /рис.2/.

Такая особенность находит подтверждение в показателях точности при выполнении корректурной пробы /52,0% против 25,6%/ .Можно полагать, что такое преимущество объясняется не только возрастом детей и слажем учебной деятельности, но и механизмом естественной организации организма детей этого возраста.

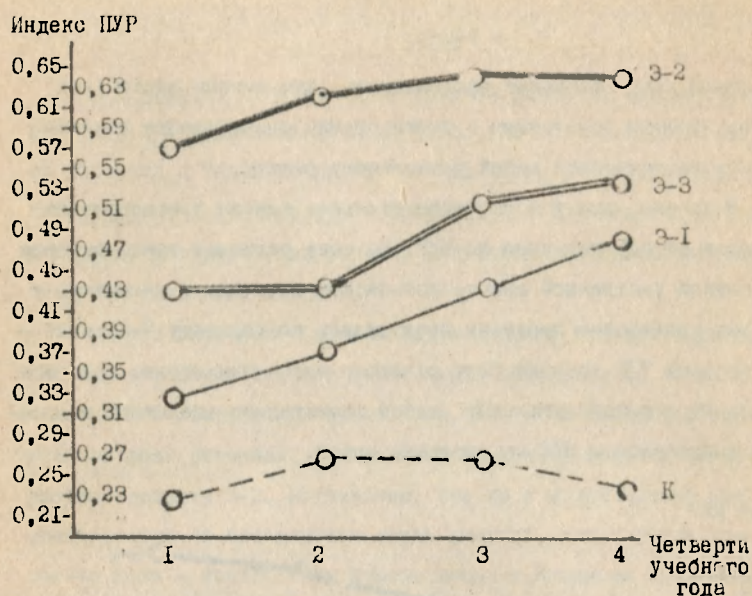


Рис.2. Динамика показателя умственной работоспособности /индекс ЦУР/ учащихся 2-го класса

Составление полученных данных позволяет утверждать, что для учащихся 2-го класса более предпочтительным являются удлиненные перемены, в которых 75% времени уделено подвижным играм /3-2/. На втором месте по значимости ЦУР оказались учащиеся классов, в которых эти перемены проводились по варианту 3-3.

3-й класс. Анализ полученных данных позволяет, что к третьему году обучения проявляется основная тенденция повышения умственной работоспособности во всех исследуемых классах, что нашло подтверждение в конкретных показателях /рис.3/

Изучение динамики умственной работоспособности и как критерия адаптации организма детей к учебной нагрузке и сопротивляемости

уточнению дает основание предполагать, что именно третий год учебы является переломным с точки зрения стабилизации адаптационных возможностей детей к школьному режиму.

Выявлено, что все экспериментальные классы достоверно отличаются от контрольного по ЦУР. Во всех регионах самые высокие показатели умственной работоспособности отмечены у учащихся, у которых удлиненные перемены проводились по варианту 3-2, согласно которому 75% времени было отведено под тихие игры. При этом остальные экспериментальные классы значительно опережают по степени выраженности ЦУР контрольный класс.

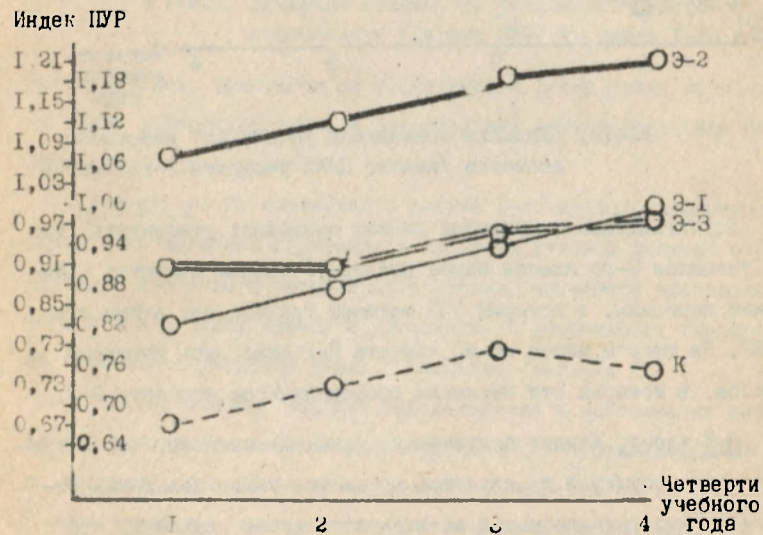


Рис. 7. Динамика показателя умственной работоспособности /индекс ЦУР/ учащихся 3-го класса

4-й класс. В отличие от предыдущих классов, преимущество варианта Э-2 прослеживается не только по всем регионам, но и от четверти к четверти на протяжении всего учебного года, что подтверждает нашу гипотезу о благотворном влиянии игровой двигательной активности на уровень умственной работоспособности учащихся начальных классов.

Анализ полученных данных подтверждает, что все варианты экспериментальных классов значительно опережают по степени значимости ПУР контрольный класс /рис.4/. Такая тенденция проявляется во всех регионах. Но вместе с этим явно выделяется преимущество варианта Э-2. Подчеркнем, что ни в одном классе это преимущество не проявляется столь значимо, как в четвертом. Например, если в контрольном классе школы г. Кишинев среднегодовой ПУР составляет 1,18, то в Э-2 этот индекс равен 1,60.

Индекс ПУР

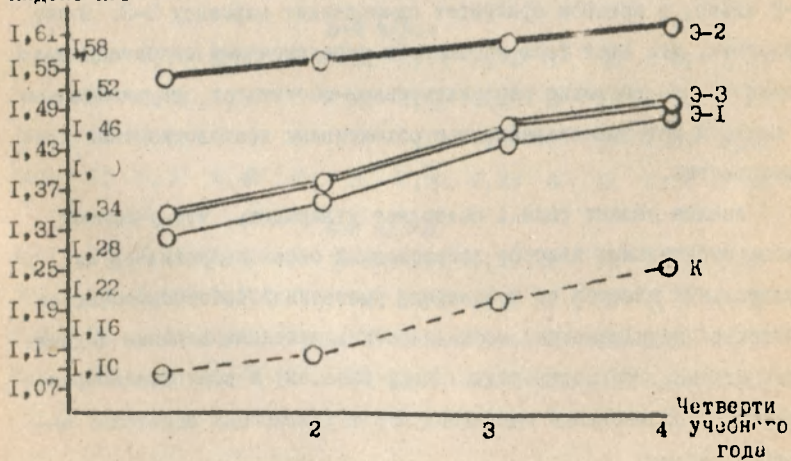


Рис.4. Динамика показателя умственной работоспособности /индекс ПУР/ учащихся 4-го класса

По значимости индекса ПУР приоритеты вариантов удлиненных перемен расположились таким образом: 1-е место - Э-2 /1,54 - 1,61/; 2-е место - Э-3 /1,32 - 1,47/; 3-е место - Э-1 /1,29 - 1,47/; 4-е место - К /1,09 - 1,25/. Отметим, что среднегодовой индекс ПУР у Э-1 и Э-3 равнозначны и составляет 1,40.

Полученные данные позволяют утверждать, что для учащихся 1-го класса наиболее рациональным вариантом проведения удлиненной перемены является Э-2, при котором 75% времени удлиненной перемены отведено подвижным играм.

Таким образом, сравнительный анализ данных динамики ПУР показывает, что во всех экспериментальных классах, за исключением 1-го /вариант Э-1/ показатель умственной работоспособности учащихся выше, чем в контрольных.

Наиболее положительная динамика показателя умственной работоспособности отмечена во всех классах, в которых удлиненные перемены проводились по варианту Э-2. Исключение составляет 1-й класс, в котором приоритет принадлежит варианту Э-3. Можно полагать, что этот факт обусловлен определенными особенностями психического развития первоклассников-шестилеток, выражающимися в меньшей детерминированностью объективных психологических характеристик.

Анализ данных табл. I позволяет утверждать, что учащиеся экспериментальных классов превосходили своих сверстников из контрольных классов по показателю умственной работоспособности благодаря нормированной насыщенности удлиненных перемен подвижными играми. Это подтверждает нашу гипотезу о роли целенаправленного использования подвижных игр в удлиненных переменных начальной школы.

Таблица I

Сравнительные данные
динамики показателя умственной работоспособности /ПУР/
учащихся I- классов различных регионов, индекс П_г

Тип клас- с	Ч и м и ш л и я				Г л о д я н ы				К и ш и н е в			
	п	\bar{X}	$P_x, \%$	ранг	п	\bar{X}	$P_x, \%$	ранг	п	\bar{X}	$P_x, \%$	ранг
1-й класс												
К	28	0,26	0,06	2	28	0,26	0,11	2	28	0,26	0,09	1
Э-1	27	0,25	0,09	1	28	0,25	0,12	1	27	0,25	0,09	2
Э-2	28	0,27	0,13	3	30	0,29	0,08	4	29	0,31	0,06	3
Э-3	29	0,28	0,09	4	30	0,27	0,12	3	30	0,43	0,07	4
2-й класс												
К	32	0,26	0,10	1	25	0,27	0,06	1	30	0,24	0,08	1
Э-1	22	0,40	0,15	2	28	0,41	0,12	2	29	0,42	0,15	2
Э-2	27	0,59	0,23	4	31	0,61	0,19	4	32	0,64	0,24	4
Э-3	24	0,45	0,15	3	29	0,46	0,18	3	30	0,46	0,16	3
3-й класс												
К	26	0,75	0,47	1	31	0,74	0,23	1	30	0,71	0,24	1
Э-1	23	0,89	0,27	2	29	0,91	0,30	2	28	0,90	0,29	2
Э-2	26	1,12	0,55	4	30	1,14	0,39	3	32	1,17	0,45	4
Э-3	25	0,92	0,42	3	31	0,90	0,28	4	31	0,92	0,33	3
4-й класс												
К	22	1,11	0,38	1	29	1,19	0,20	1	33	1,18	0,47	1
Э-1	24	1,39	0,59	2	26	1,38	0,49	2	30	1,37	0,48	2
Э-2	26	1,55	0,61	4	23	1,56	0,54	4	31	1,60	0,52	4
Э-3	22	1,33	0,41	3	29	1,39	0,49	3	32	1,43	0,49	3

3/86

ВЫВОДЫ

1. Установлено, что в научно-методической литературе значительное внимание уделено вопросам организации активного отдыха учащихся на перемене как фактора адаптации организма детей к учебным нагрузкам, повышения их умственной работоспособности. Высказаны предположения о целесообразности наполнения этих перемен подвижными играми. В силу различных причин, в том числе из-за отсутствия научно обоснованной методики организации таких перемен, идея их внедрения в практику осталась пока не реализованной.

2. Выявлено, что учащиеся начальных классов устойчиво ориентированы на игру как средство заполнения свободного времени, в том числе и на перемену /45,4 - 71,4%. В качестве организатора игр на перемене дети хотели бы видеть своего учителя /26,4 - 56,0%.

Спросившие учителя начальных классов и родители выразили свое положительное отношение к целенаправленному применению подвижных на перемене как к средству повышения умственной работоспособности детей.

3. Апробировано 280 различных подвижных игр, из которых 185 рекомендованы к практическому использованию в удлиненных переменах начальной школы. Определено, что основными критериями отбора подвижных игр применительно к задачам удлиненной перемены являются следующие: общая доступность, оздоровительное воздействие, заинтересованность учащихся. В основу классификационной группировки подвижных игр положены следующие наиболее характерные признаки: организация играющих, психологическая нагрузка в игре, преимущественный вид движений.

4. Экспериментально доказано положительное влияние целенаправленного использования подвижных игр в удлиненных переменах на умственную работоспособность учащихся исследуемых классов. По показателю умственной работоспособности /ИУР/ наблюдаются достоверные отличия между экспериментальными и контрольными классами.

При этом, ПУР во всех экспериментальных классах выше, чем в контрольных / $p < 0.05$ /. Но это различие проявляется не однозначно. Оно колеблется, как по регионам, так и по типам классов в соответствии с условиями эксперимента. Так, например, в одних регионах не наблюдаются достоверные отличия между экспериментальными классами, а в других эти различия довольно существенны: во вторых классах школы г. Кишинева ПУР соответ. лет в Э-1 - 0,42, Э-2 - 0,64, Э-3 - 0,46; в школах Глодя - соответственно - 0,41; 0,61; 0,46 / $p < 0.05$ /.

5. Выявлено наличие тесной корреляционной связи между ПУР и другими показателями. Так, например, наибольшее число значимых связей ПУР имеет с показателями активности детей на уроках и включаемости в игры на переменах. В контрольных же классах таковых взаимосвязей наблюдается значительно меньше.

Из контекста полученных данных выпадают I-е классы всех регионов и варианты проведения удлиненных перемен. В этих классах значимых взаимосвязей между ПУР и другими показателями не обнаружено. Можно полагать, что этот факт обусловлен специфическими характеристиками особенностями развития детей-шестилеток, выражающихся меньшей детерминированностью объективных психофизиологических характеристик.

6. Анализ данных всех показателей в совокупности позволяет утверждать, что наиболее благоприятным и эффективным вариантом целенаправленного применения подвижных игр на переменных для вторых-четвертых классов является вариант Э-2, где 75% времени удлиненной перемены отведено подвижным играм. Для I-го же класса более предпочтительным является вариант Э-3, где на игры отведено 100% времени перемены. Это возможно объясняется особой приверженностью к игровой деятельности детей-шестилеток.

7. Педагогические наблюдения и опыт организации удлиненных перемен подтверждают целесообразность использования ранее знакомые детям игры в виде элементарных эстафет и гонок, конкурсов и поединков, командных игр и аттракционов на альтернативной основе и принципа добровольности. В климатических условиях Молдовы при наличии на школьных участках озелененных игровых площадок, а также рекреаций-навесов, возможно круглогодичное проведение удлиненных перемен на открытом воздухе в начальных классах.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Для эффективного использования удлиненных перемен в режиме дня начальной школы необходимо учитывать следующее:

1. Создание благоприятных условий организации и размещения детей на переменах, обеспеченных разнообразным инвентарем и оборудованием.

2. Наибольший педагогический эффект и оздоровительную ценность несут удлиненные перемены, организуемые на свежем воздухе. Продолжительность их устанавливается администрацией школы в соответствии с конкретными условиями. Например, в ряде школ Молдовы с односменным и полуторасменным режимом перемену проводят после третьего урока продолжительностью 35-40 минут. В некоторых школах, где невозможно вывести одновременно на площадки всех учащихся, практикуются две перемены по 25-30 минут после второго и третьего уроков.

3. В начале перемены следует предложить детям игры с малой психофизической нагрузкой. Затем проводят игры со средней психофизической нагрузкой. К концу перемены рекомендуется использовать подвижные игры, не требующие большого физического напряжения / "Не ошибись!", "Три стихии", "Лабиринт" и др./.

Следует избегать остроконфликтные подвижные игры, вызывающие высокие эмоциональные перенапряжения.

4. Наибольшим рекреационным эффектом обладают подвижные игры малой и средней психофизической нагрузки такие, как: "Космонавты", "Светофор", "Бездомный заяц", "Перелет птиц", "День и ночь" и др. (Подробнее о подборе игр - в приложении № 14 нашей диссертации/.

Как правило, большинство подвижных игр следует проводить с мальчиками и девочками совместно. Некоторые же следует проводить раздельно. Например, девочки больше предрасположены к играм с использованием скакалки, типа "классиков", а мальчики - с мячами, элементами спортивных игр и единоборств, гимнастики. В связи с этим целесообразно предусмотреть возможность выбора игры.

Большой популярностью пользуются у детей сюжетные игры, играттракционы, спортивные конкурсы типа: "Кто точнее?", "Кто быстрее?", "Кто сильнее?" и т.п. Довольно широко могут быть использованы эстафеты, как: "Гонка мячей", "Передай-ка дискус!", "Скорый поезд", "Вьются", народные игры, а также игры-задания, выполняемые с закрытыми глазами.

5. Исходя из основной задачи удлиненной перемены - улучшить двигательный режим и дать разрядку умственному и эмоциональному напряжению с тем, чтобы повысить умственную работоспособность детей - наибольшего предпочтения заслуживают удлиненные перемены, в которых 75% времени отведено целенаправленному использованию подвижных игр. Этот вывод, вытекающий из результатов нашего исследования, распространяется на 2-3-4 классы. В I-м классе приоритет принадлежит удлиненным переменам, где 100% времени отведено играм.

6. Периодически следует проводить инструктивно-методические занятия с организаторами удлиненных перемен с целью уточнения методики проведения, подбора подвижных игр.

СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

1. К вопросу о роли подвижных игр на перемене в современной школе // Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста: Материалы республиканской научно-практ. конференции. - Кишинев, 1984. - С. 78-79. / В соавторстве с Геллером Е.М., Гинку Г.К. /.
2. Соревнования по подвижным играм "Здравствуй, Спортландия!" // Спорт, молодежь, воспитание. Сборник научно-методич. статей. - Мн., Полямя, 1985. - С. 32-33. / В соавторстве с Геллером Е.М., Машарской Н.М. /.
3. Подвижные игры на удлиненных переменах для учащихся I-IV классов. Методические рекомендации. - Мн., 1986. - 44 с. / В соавторстве с Геллером Е.М. /.
4. Организация и проведение культурно-оздоровительных перемен в школе. Методические рекомендации. - Кишинев, 1986. - 12 с. / В соавторстве с Геллером Е.М. /.
5. Экспериментальное обоснование применения подвижных игр на переменах в начальных классах // Спортивные и подвижные игры в современном физкультурном движении: Материалы научно-практ. конференции, посв. 70-летию образования БССР и Компартии Белоруссии. - Мн., 1989. - С. 163-164.
6. Влияние удлиненных перемен с преимущественным использованием подвижных игр на уровень умственно-работоспособности детей начальных классов // Физическое воспитание и школьная гигиена: Тезисы докладов IV Всесоюзной конференции, Часть II. - М., 1991. - С. 263. / В соавторстве с Геллером Е.М. /.

- 23 -

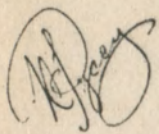
СООБЩЕНИЯ, СДЕЛАННЫЕ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

1. На республиканской научно-практической конференции "Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста", Кишинев, 1984.

2. На научно-практической конференции "Спортивные и подвижные игры в современном физкультурном движении". Минск, 1989.

3. На IV Всесоюзной конференции "Физическое воспитание и школьная гигиена", Москва, 1991.

Материалы диссертационной работы неоднократно заслушивались на педагогических чтениях, семинарах учителей физической культуры, воспитателей и организаторов внеклассной работы Республики Молдова.



Подписано к печати 26.05.1992 г. формат 60 x 8 1/16
Объем печ.л. 1.0., тираж 100 экз. Заказ №35, Бесплатно.
Отпечатано на ротационной машине БелНИИТИ, пр. Машерова 23