

ОБУЧЕНИЕ В РЕЖИМЕ «ДИНАМИЧЕСКИХ ПОЗ»

Статическая работа гораздо утомительнее для организма, чем динамическая. Поза сидя требует напряжения примерно 250 мышц из 600, имеющихся у человека. Для удержания этой позы необходимо преимущественная работа мышц-разгибателей: затылочных, спинных, мышц тазового пояса, которые у ребенка младшего школьного возраста еще недостаточно развиты. Время, в течение которого учащийся способен удерживать статическую позу с напряжением мышц-разгибателей, тем короче, чем меньше его возраст. Таким образом, относительная слабость названных мышц диктует малую длительность непрерывных занятий в позе сидя. Первые признаки утомления, когда мышцы переходят из состояния напряжения в состояние расслабления, проявляются у детей 6 лет на 5-6 минуте, в 7 лет – на 7-9 минуте, в 8 лет – на 9-10 минуте. Это проявляется в изменении посадки, «двигательном беспокойстве», которое связано со свойственным детям повышением возбуждения коры головного мозга, недостаточностью активного торможения, неустойчивостью нервных процессов. Излишняя подвижность может затем смениться вялостью, пассивностью, а главное – безразличием к учебному процессу. Проявление «двигательного беспокойства» и неправильная посадка за партой, выражающаяся в склоненной и фиксированной к крышке стола грудной клетки, одновременно служат сигналом для учителя, что учащиеся утомлены. Задача педагога – не только научить школьника принимать такие рабочие позы за партой и столом, которые соответствуют анатомо-физиологическим особенностям его организма и гигиеническим нормам, но и правильно организовывать деятельность ребенка на уроке, чередуя статические и динамические усилия. Поскольку младший школьник не способен самостоятельно сохранять правильную позу в положении сидя в течение всего урока, необходимо специально планировать меры профилактики утомления и снятия напряжения с опорно-двигательного аппарата.

Полезное действие на функционирование организма *оказывает изменение рабочей позы* во время урока. В. Ф. Базарным разработана и апробирована методика обучения детей с использованием «динамических поз», которая заключается в переходе учеников во время урока из положения «сидя» в положение «стоя», и может проводиться в форме свободного стояния или с использованием настольной конторки.

Режим «динамических поз» с использованием *позы свободного стояния* проводится следующим образом: учитель периодически (примерно через каждые 10-12 мин.) переводит детей из положения «сидя» в положение

«стоя». Целесообразно использовать это положение, когда дети слушают объяснение педагога или отвечающего ученика. Продолжительность свободного стояния в зависимости от характера урока может быть от 3-х до 7-ми минут. Чем более продолжительное время учащиеся занимаются в режиме «динамических поз», тем выше у них потребность к пребыванию в позе свободного стояния.

Одним из способов внедрения методики динамических поз является разработанная еще в 80-х годах специалистами института медицинских проблем СО АМН СССР *настольная конторка*, которая устанавливается на школьный стол стандартного размера. Можно применять настольную конторку с наклонной поверхностью. Достаточно иметь по одной конторке на столе. Сама конторка занимает половину стола, что позволяет одному из учеников сидеть за столом, а второму – работать за конторкой. В процессе урока один из учеников становится за нее, второй сидит, периодически по команде учителя дети меняются. Эффективным можно считать режим, включающий 3-4 периода работы в позе «стоя» по 3 минуты каждый на 1-3-м уроках и от 4-х до 5-ти периодов на 4-5-м уроках.

Чередование рабочей позы на уроке активизирует мышечный тонус и моторно-координационную систему организма, обеспечивая тем самым согласованность работы опорно-двигательного аппарата. «Стояние» облегчает работу сердца и легких, снимает «синдром склоненной головы», который развивается при позе «сидя», способствует улучшению кровообращения, замедляя тем самым наступление периода утомления.