

УДК 371.72: 796.011.3

В. В. Вагина, В. А. Андриющенко,

филологический факультет,

Омский государственный педагогический университет

Научный руководитель: канд. пед. наук, доц. Е. И. Смирнова

Нейрогимнастические упражнения как средство снятия напряжения у средних школьников

Аннотация. В статье охарактеризованы нейрогимнастические упражнения как средство снятия напряжения и развития когнитивных способностей школьников, предложен комплекс движений, которые можно использовать при проведении динамических пауз с учащимися 5–7-х классов. Апробация данного комплекса привела к формулированию методических рекомендаций для эффективного использования подобных упражнений в динамических паузах.

Ключевые слова: нейрогимнастика, нейрогимнастические упражнения, динамические паузы, активный отдых, когнитивные способности школьников.

Один из способов снятия утомления школьников в учебное время — динамические паузы. Но их содержание обычно ограничивается самым традиционным набором общеразвивающих упражнений. Такие упражнения становятся привычными и не вызывают интереса у средних школьников. В результате комплексы этих упражнений выполняются формально и приносят мало пользы.

Для повышения эффективности применения динамических пауз в учебном процессе важно использовать разнообразие упражнений, подстраивая их под интересы и потребности каждой возрастной категории учащихся. Примером могут быть нейрогимнастические упражнения.

Цель исследования заключается в разработке и апробации комплекса нейрогимнастических упражнений, который можно использовать при организации динамических пауз для учащихся 5–7-х классов.

В ходе теоретического анализа уточнено понятие «нейрогимнастика». Это «комплекс упражнений, направленных на развитие и укрепление функций центральной нервной системы» [1, с. 63].

К основным видам нейрогимнастических упражнений можно отнести движения, пересекающие среднюю линию тела. В них задействуются парные органы, например, выполняются одновременные движения руками, ногами, глазами. Используются также энергетические и растягивающие движения, упражнения, формирующие позитивное мышление и стрессоустойчивость [3].

В числе преимуществ нейрогимнастики можно назвать то, что она помогает активизировать

различные участки мозга обучающихся. Это способствует улучшению памяти и способности к концентрации, влияет на развитие креативных способностей и логического мышления. Такие упражнения могут помочь в развитии аналитических и проблемно-решающих навыков [2]. Нейрогимнастика, по мнению ученых, способствует повышению обучаемости, успеваемости, учебной производительности школьников. Регулярные занятия нейрогимнастикой могут повысить уровень усвоения учебного материала, дать дополнительный стимул к обучению, помочь эффективнее справляться с учебными заданиями. Упражнения нейрогимнастики обеспечивают снижение стресса и улучшение общего самочувствия школьника. Их выполнение помогает создать позитивную атмосферу и обеспечить взаимодействие школьников [3]. Доказана эффективность нейрогимнастики в развитии координационных способностей и быстроты реакции на внешний раздражитель [1]. В то же время в нейрогимнастике содержится и двигательный компонент, что позволяет рассматривать возможность использования таких упражнений в составе динамических пауз.

Мы выбрали несколько нейрогимнастических упражнений, которые опробовали с учениками 5-го класса средней общеобразовательной школы № 107 г. Омска.

Комплекс нейрогимнастики включал следующие упражнения:

– одновременные движения пальцами рук (например, поочередно показывать руками знаки «Класс!» и «Окей», «Рога и копыта», «Кулак, ребро, ладонь»);

– одновременное выполнение разных движений руками (например, упражнение «Нос — ухо — хлопок»: одну ладонь надо положить на нос, вторую — скрестно, на противоположное ухо, выполняется хлопок в ладоши, и положение рук меняется на противоположное; это упражнение можно усложнить, делая движения с закрытыми глазами);

– движения руками с добавлением движений ногами (например, ученики выполняют приставные шаги вперед-назад и руками показывают фигуры «Червячки и яблочки» или приседают, сопровождая упражнение движениями руками «Отдать честь», «Класс» и пр.).

В результате наблюдения за выполнением заданий мы отметили, что детям понравились представленные упражнения, а классный руководитель сказал, что обязательно включит их в проведение динамических пауз. Также мы установили, что упражнения, где сочетаются движения ногами и руками, вызвали у школьников 5-го класса большую трудность, получались хуже.

По результатам апробации можем дать такие рекомендации:

– при выборе упражнений обязательно нужно учитывать уровень подготовленности учащихся:

большие трудности в выполнении упражнений могут привести к потере интереса детей к ним;

– вводить нейрогимнастические упражнения в динамические паузы нужно постепенно: сначала только движения пальцами, кистями рук, а потом выполнять их в сочетании с медленными движениями туловищем или ногами, тогда детям будет легче справляться с предлагаемыми упражнениями;

– если заниматься нейрогимнастическими упражнениями регулярно, то от включения в динамическую паузу 1–2 отдельных движений можно перейти к выполнению целого комплекса, где все упражнения будут включать сложные по координации движения разными частями тела.

Таким образом, считаем, что для поддержания интереса и активности учеников в выполнении динамических пауз в средней школе необходимо постоянно искать новые средства. Полагаем, что наше исследование позволит повысить интерес к проведению динамических пауз со средними школьниками с использованием нейрогимнастических упражнений, так как они имеют существенный оздоровительный и развивающий эффект.

1. Использование элементов нейрогимнастики в тренировочном процессе юных футболистов 6–8 лет / Д. В. Таможников, И. С. Таможникова, В. С. Мартыненко, А. С. Гладких // Теория и практика физической культуры. — 2023. — № 2. — С. 63.

2. Развитие когнитивных способностей студентов на занятиях физической культурой в вузе / Е. В. Фазлеева, А. Н. Фазлеев, Е. Н. Ратова [и др.] // Учен. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. — 2023. — № 3 (217). — С. 487–492.

3. Суранова Т. А., Поскотинова М. А., Журавлев А. В. Нейрогимнастика как средство повышения успеваемости в школе // StudNet. — 2022. — № 6. — С. 6814–6820.