

УДК 371.7

О.Н. Суетина,  
г. Шадринск  
О.В. Бородина,  
ЯНАО, г. Новый Уренгой

## **Физкультурно-оздоровительные мероприятия в профилактике умственного переутомления школьников**

*В статье раскрываются вопросы повышения работоспособности и профилактики умственного переутомления школьников посредством физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.*

*Работоспособность, профилактика умственного переутомления, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня*

O. N. Suetina,  
Shadrinsk  
O. V. Borodina,  
YANAO, Novy Urengoy

## **Sports and recreational activities in the prevention of mental fatigue schoolchildren**

*The article reveals the issues of improving health and preventing mental fatigue students through sports and recreation activities of the school day.*

***Keywords:** The health, prevention of mental fatigue, sports and recreational activities in the mode of the school day*

Под работоспособностью понимают способность человека выполнять максимально возможное количество работы на протяжении определенного (заданного) времени и с определенной эффективностью. Работоспособность, подобно работе, подразделяется на умственную и физическую [2]. Это обеспечивается оптимальным состоянием различных физиологических систем организма при их синхронной, скоординированной деятельности.

Умственная работоспособность - способность человека воспринимать и перерабатывать максимально возможный объем информации в определенное время. Умственная работоспособность определяется многими факторами, основными среди которых являются: индивидуально-типологические особенности, уровень и состояние здоровья, мотивация, настроение и т. д. [3]

Все показатели умственной и физической работоспособности повышаются в процессе роста и развития детей.

В период организованного активного отдыха восстановительные процессы не только обеспечивают возвращение работоспособности к исходному (дорабочему) уровню, но могут поднять ее выше этого уровня.

Большая учебная нагрузка, нерациональный режим учебной и трудовой деятельности или неправильное их чередование в течение дня и недели вызывают резко выраженное утомление организма.

Проявляется утомление чувством усталости, дискоординацией (нарушение оптимальных соотношений физиологических и биохимических функций в структуре функциональных систем) и во многих случаях снижением эффективности работы. Это обратимый процесс: прекращение деятельности способно устранить его и восстановить уровень функций организма.

Профилактика - комплекс мероприятий, направленных на обеспечение высокого уровня здоровья людей, их творческого долголетия, устранение причин заболеваний, в т.ч. улучшение условий труда, быта и отдыха населения, охраны окружающей среды [4].

Профилактика умственного переутомления – это комплекс мероприятий, направленный на устранение причин возникновения умственного переутомления у школьников.

Профилактика умственного переутомления школьников строится на устранении вызывающих ее причин. Поэтому интенсивные нагрузки должны применяться только при достаточной предварительной подготовке. В состоянии повышенной нагрузки интенсивные занятия следует чередовать с физическими нагрузками. Все нарушения режима жизни, работы, отдыха, сна и питания должны быть устранены. Усиленные занятия после какого-либо заболевания должны быть запрещены

В течение учебного дня детей и подростков очень большую роль играет активизация их двигательного режима. Для нормального физического развития и совершенствования двигательных качеств помимо целенаправленных движений (уроки физической культуры), детям необходимо удовлетворять суточную потребность в движениях за счёт внеурочных форм физической культуры. Суточная потребность обычно выражается в виде количества движений в сутки. Так, в 7-9 лет норматив - 12-16 тыс. движений/сутки. У подростков мальчиков в возрасте 14-15 лет - 16-20 тыс. движений/сутки. При этом 16 тыс. движений - минимум, ниже которого можно констатировать явление гиподинамии. Девочки в данном возрасте менее активны.

При обучении в школе по мере перехода в старшие классы, двигательная активность снижается. Школьники 11-15 лет должны выполнять работу около 110-150 тыс. кг м/сут. Если объём движений снижается в 2-3 раза - развивается гиподинамия, формируется двигательный голод. У таких детей снижается интенсивность обмена, ухудшается двигательная подготовка, ослабевает иммунитет, падает физическая работоспособность, возможны изменения со стороны опорно-двигательного аппарата: деформация межпозвоночных дисков, нарушение осанки, изменения в суставах.

Попадая в школу, у ребёнка происходит снижение двигательной активности в 2 раза. Уроки физической культуры компенсируют до 20% двигательного голода, но кроме этого необходимы организованные формы двигательной активности: гимнастика до учебных занятий, физкультминутки, прогулки, внеклассные формы занятий и т.д. При проведении данных мероприятий, они будут компенсировать до 40% двигательного голода.

Таким образом, включая в образовательный процесс средства активизации двигательного режима, учебный день становится разнообразным, что приводит к более охотному занятию учащимися на занятиях и укреплению их здоровья.

Внедрение физической культуры в повседневный быт школьников является основной задачей в плане подготовки учащихся к дальнейшей жизнедеятельности. Занимаясь физической культурой, школьники овладевают необходимыми знаниями для совершения простейших действий, преодоления трудностей, связанных с применением каких-либо физических качеств.

Так, использование простейших физических упражнений во время школьных занятий способствует улучшению функционального состояния учащихся, а также снижению риска возникновения умственного переутомления. В послешкольное время (занятия в спортивных секциях и др.) занятия физической культуры имеют, в первую очередь, оздоровительную направленность, что способствует постоянному подкреплению иммунной системы подростков, улучшает сон и др.

Таким образом, можно сказать, что внедрение физической культуры в повседневный быт учащихся влияет на функциональное состояние органов и систем подростков, улучшает их нравственные качества. Но, всегда нужно помнить о нормировании нагрузок в процессе занятий физической культуры для того, чтобы эти занятия не нанесли отрицательный эффект физических упражнений - переутомление.

Кратковременные физические упражнения и игры, вызывая возбуждение других участков мозга, усиливают кровообращение и создают возможность для отдыха участков, находившихся в раздраженном состоянии во время учебных занятий. После такого короткого активного отдыха внимание детей повышается, восприятие учебного материала улучшается, в целом активизируя организм детей.

Таким образом, устранить утомление и предотвратить переутомление можно, если оптимизировать физическую, умственную и эмоциональную активность. Для этого следует активно отдохнуть, переключиться на другие виды деятельности, использовать всевозможные средства восстановления работоспособности. разнообразные формы занятий физическими упражнениями в режиме дня детей школьников способствуют укреплению здоровья, гармоническому развитию и разносторонней физической подготовке учащихся. Так как важнейшей задачей нашего общества является подготовка физически совершенного, всесторонне и гармонически развитого молодого поколения, то в решении этой задачи первостепенную роль играют правильно организованные занятия физической культурой и спортом, которые должны сопровождать жизнь молодёжи уже с самого раннего возраста. Под влиянием этих занятий укрепляются и развиваются нервная, дыхательная, сердечно-сосудистая и мышечная системы, совершенствуется деятельность центральной нервной системы, углубляется дыхание, увеличивается жизненная ёмкость лёгких, экономичнее работает сердце и укрепляется двигательный аппарат ребёнка.

Мы часто слышим о гиподинамии, как о понижении мышечных усилий, когда движения осуществляются, но при крайне малых нагрузках на мышечный аппарат человека.

В условиях школы гиподинамию можно ликвидировать теми видами физического воспитания, которые являются ежедневными, массовыми и обязательными для всех здоровых детей. В школах, где физкультурно-оздоровительная работа является обязательной для всех здоровых детей, не стоит проблема «двигательного голодания» со всеми вытекающими последствиями. Поэтому с первых дней нужно учить школьников строго соблюдать режим. Несоблюдение режима, неумение планомерно распределять время отрицательно сказывается на растущем организме ребенка.

Одной из главных задач, стоящих перед учебным заведением, является профилактика умственного переутомления, что возможно при максимальном охвате учащихся физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня, недели, месяца и учебного года.

Содержание этих мероприятий позволяет выполнять в доступной форме комплексы упражнений и участвовать в подвижных играх всем учащимся, в том числе и отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам. При этом очень важно совместно с медицинскими работниками регулярно отслеживать оздоровительный эффект от проведенных мероприятий.

Значительная роль при организации и проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня отводится социальному педагогу, психологу учреждения образования. Работа с родителями, привлечение их не только к организации и судейству, но и к непосредственному участию в мероприятиях, позволяет значительно повысить активность детей, оздоровительную и воспитательную направленность спортивных мероприятий.

За правильную постановку работы по физическому воспитанию в режиме дня школы несёт ответственность директор школы и организатор по внешкольной и внеклассной работе. Они направляют и контролируют работу, проводимую учителем физкультуры, классными руководителями и педагогическим коллективом школы. Учителя физической культуры обеспечивают также общее организационно-методическое руководство.

Правильно организованная работа по физическому воспитанию в режиме дня школьника является одной из важных форм активного отдыха и культурного досуга, помогает предотвратить умственное переутомление.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня – важный составной компонент двигательной активности школьников. Формами их реализации являются: гимнастика до учебных занятий, подвижная (динамическая) перемена, физкультурные паузы во время уроков и спортивный час [1, с.28].

Рассмотрим основные формы физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, способствующие предотвращению возникновения умственного переутомления школьников.

Гимнастика до учебных занятий, с которой должен начинаться учебный день, является составной частью физкультурно-оздоровительной работы школы. Ее цель — оптимизировать уровень возбудимости и функциональной подвижности центральной нервной системы, воздействовать на все органы и системы организма, благодаря чему ускоряется «вхождение» организма школьников в работу. Наряду с этим гимнастика до занятий способствует организованному началу учебного дня и содействует воспитанию у учащихся привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями, формированию навыков правильного их выполнения.

Гимнастика до учебных занятий представляет собой ежедневное проведение перед первым уроком комплекса из 5—8 общеразвивающих упражнений. Продолжительность выполнения комплекса гимнастики до занятий 6—7 минут.

Чтобы упражнения, составляющие комплексы гимнастики, соответствовали возрастным возможностям учащихся, как физическим, так и образовательным, их подбор должен проводиться с учетом усвоения детьми основных двигательных действий, предусмотренных программой по физической культуре.

При подборе упражнений следует руководствоваться следующими соображениями:

1. Подобранные упражнения должны отвечать основному назначению гимнастики до учебных занятий.

2. Оказывать воздействие на все группы мышц занимающихся.

3. Быть доступными, т. е. соответствующими возрасту, полу и физической подготовленности занимающихся.

Физкультурные минуты благотворно влияют на восстановление умственной активности, работоспособности, препятствуя нарастанию утомления, повышают эмоциональный уровень обучающихся, снижают статические нагрузки.

Физкультурные минуты проводятся под руководством учителя, ведущего урок, или физорга и не должны превышать 2-х минут с использованием 3-4 упражнений. Полезнее проводить её тогда, когда у обучающихся появляются первые признаки утомления - снижается активность, нарушается внимание, ученики становятся беспокойными. Время начала физкультурной минуты (паузы) определяется педагогом.

Физкультурная пауза отличается от физкультурной минуты, в основном, своей продолжительностью и проводится на одном из уроков для обучающихся старших классов или в учебных мастерских во время производственного обучения. Комплекс обычно состоит из 5-7 упражнений и выполняется в течение 3-5 минут .

Подвижные перемены помогают укреплению здоровья, активному отдыху обучающихся, поддержанию их работоспособности (особенно умственной) на последующих уроках.

Подвижные перемены, продолжительностью не менее 20 минут, как правило, организуются после третьего урока, в них участвуют все ученики и занятые на смежных уроках учителя (преподаватели). Если отсутствует место или погодные условия не позволяют проводить занятия на открытом воздухе, то они переносятся в помещение, проводятся в хорошо проветренных залах и (или) коридорах (рекреациях).

Во время физкультурно-оздоровительных занятий на больших (подвижных) переменах необходимо принять все меры по предупреждению травматизма, обеспечить условия безопасности обучающихся. В порядке очередности, дежурные педагоги, класс (группа) с участием общественного актива организуют подвижную перемену. Общее руководство, контроль осуществляют директор школы и его заместители.

Для успешного проведения подвижной перемены, учитель физической культуры должен проводить инструктаж с учителями и ученическим физкультурным активом по содержанию занятий.

В содержание «спортивного часа» входят, в основном, подвижные игры, доступные элементы из видов физических упражнений, знакомые обучающимся по урокам физической культуры. Такими видами, кроме известных детям подвижных игр, могут быть беговые упражнения типа "кто быстрее", "метательные" (кто лучше попадет в цель), "прыжковые" (кто дальше или выше прыгнет), элементарные эстафеты, - в основном, встречные с предметами, игры с мячом (футбол и другие), а зимой - лыжи, коньки, санки, хоккей, игры в снежки в разных вариантах.

Спортивный час при хороших погодных условиях проводится на открытом воздухе, в дождливые, очень холодные дни, в помещении: в коридоре, классной комнате, актовом зале, спортивном зале.

Таким образом, разнообразные формы занятий физкультурой в режиме учебного дня способствуют укреплению здоровья учащихся, их гармоничному физическому развитию. Систематические занятия физическими упражнениями повышают успеваемость по общеобразовательным предметам и снижают количество пропусков уроков по болезни.

Важной задачей физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня является ее восстановительная функция.

Решение этого вопроса требует правильной организации активного отдыха учащихся, включающей выполнение специального комплекса физических упражнений в форме физкультминуток, подвижных перемен, спортивных часов.

Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня регламентируется соответствующими документами. Директор школы несет ответственность за обеспечение необходимых условий для ее проведения. Организатор внешкольной и внеклассной работы с детьми отвечает за ее организацию, оказывает помощь в проведении.

Учитель физической культуры участвует в подготовке и проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий, готовит общественных инструкторов и судей из числа учащихся. Классные руководители также участвуют в этой работе.

Важная роль в профилактике умственного переутомления школьников принадлежит физкультурно-оздоровительной работе в режиме учебного дня. К ней относятся следующие разновидности занятий:

- Утренняя гимнастика до учебных занятий;
- Физкультминутки и физкультпаузы на уроках;
- Подвижные игры на удлиненных переменах;
- Спортивные часы.

Перечисленные формы работы по физическому воспитанию в режиме дня позволяют детям проявить более 60% требуемого для них суточного числа движений. Остальная же часть среднесуточной потребности в движениях удовлетворяется за счёт учебных занятий по физической культуре и бытовых форм двигательной деятельности.

Очевидно, что ежедневное использование физических упражнений, элементов релаксации в течение учебного дня позволяет поддерживать работоспособность учащихся до конца учебного дня, недели и четверти.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Барков, В.А. Физкультурно-оздоровительная работа в начальных классах вспомогательной школы : учеб.-метод. пособие / В.А. Барков, А.М. Полешук, Д.В. Тихон ; под ред. В.А. Баркова. – Гродно : ГрГУ, 2003. – 107 с.
2. Биология и медицина [Электронный ресурс] // Биология и медицина : [web-сайт]. – Режим доступа: <http://medbiol.ru/medbiol/anatomia/0007e8b7.htm>. – Загл. с экрана.
3. Вайнер, Э.Н. Краткий энциклопедический словарь: адаптивная физическая культура [Электронный ресурс] / Э.Н. Вайнер, С.А. Кастюнин // Научная энциклопедическая служба. – НЭС РОССИИ, 2015. – Режим доступа: <http://voluntary.ru/dictionary/926/word/umstvenaja-rabotosposobnost>.
4. Профилактика [Электронный ресурс] // Медицинская энциклопедия. – Режим доступа: <http://znai.ru/art/400248800.php>. – Загл. с экрана.