

Использование средств физической культуры в профилактике умственного переутомления младших школьников

В статье раскрываются вопросы профилактики умственного переутомления, исследуются возможности использования различных средств физической культуры в профилактике умственного переутомления младших школьников. Отдельно рассматриваются мероприятия в режиме учебного дня в указанном процессе.

Умственное утомление, переутомление, профилактика умственного переутомления, средства физической культуры в профилактике умственного переутомления.

O. N. Suetina,
O. V. Buldasheva
Shadrinsk

The use of means of physical culture in the prevention of mental fatigue younger students

The article reveals the issues of prevention of mental fatigue, we investigated the possibility of using various means of physical culture in the prevention of mental fatigue younger students. We separately consider the event in the regime of the school day in the process.

Keywords: *mental fatigue, fatigue, prevention of mental fatigue by means of physical culture in the prevention of mental fatigue.*

Внедрение и использование современных образовательных технологий, способствующих повышению эффективности процессов обучения, воспитания и развития личности в ускоренном темпе сопровождается рядом негативных последствий, среди которых особое место занимает ухудшение здоровья обучающихся. Данное явление становится явным при анализе показателей, которые проявляются в увеличении количества детей, с различными хроническими заболеваниями, повышении среди них количества острых респираторных заболеваний, увеличении количества различных нарушений опорно-двигательного аппарата, явном снижении детского иммунитета, развитии нервно-психических отклонений и, конечно, ухудшении физической подготовленности.

Естественным спутником интенсивного и длительного умственного и физического труда является утомление – снижение работоспособности. Субъективно утомление выражается усталостью.

При умственном утомлении появляются признаки истощения функции коры головного мозга и охранительного торможения: ослабляются внимание и память, затрудняется мыслительная деятельность, увеличивается число совершаемых ошибок, ухудшается координация движений, притупляются ощущения. Одновременно отмечаются изменения со стороны сердечно-сосудистой системы, дыхания, обмена веществ. Нарушается поведение школьников: одни становятся излишне подвижными, шумливыми, непослушными, других одолевает вялость, расслабленность, апатия. Лицо приобретает печать усталости или мимического возбуждения.

Уставать интеллектуально дети начинают еще в начальной школе: к первокласснику предъявляются новые – повышенные – требования, умственные нагрузки увеличиваются,

ответственность возрастает. Следующий опасный рубеж – старшие классы. В переходном возрасте у подростков меняется гормональный фон – организм и так постоянно находится в состоянии стресса, а интеллектуальные перегрузки вдвойне усложняют его работу.

Очевидно, что для предотвращения умственного переутомления необходим своевременный отдых, который может быть пассивный и активный, связанный с двигательной деятельностью. Активный отдых является основой организации отдыха в сфере умственной деятельности.

Активное использование средств физического воспитания в школьные годы обеспечивает физическое и физиологическое развитие растущего организма, а также способствует развитию и совершенствованию различных двигательных навыков.

По данным Министерства образования и Министерства здравоохранения научно-исследовательского института педиатрии Российской Академии наук, общая физическая активность детей в школу снижается наполовину и продолжает снижаться от младших классов к старшим.

Очевидно, что дефицит двигательной активности серьезно нарушает защитные функции организма, способствует ухудшению состояния здоровья детей. Детям на начальной ступени образования приходится выдерживать достаточно большие умственные нагрузки, сидя на уроках в школе и занятиях дома. У ребенка фактически не остается времени для прогулок на свежем воздухе, не говоря уже о каких-то дополнительных занятиях физической культурой.

Важнейшей задачей, стоящей перед учителями, тренерами, родителями, является создание условий, при которых дети младшего школьного возраста смогут заниматься физической культурой в течение школьного дня и во время внеклассных занятий с целью повышения физической активности, укрепления здоровья, улучшения физической подготовки и, конечно, предупреждения умственного переутомления.

Итак, под работоспособностью понимают способность человека мобилизовать максимальное количество энергетических ресурсов и, экономно их расходуя, достичь качественного выполнения умственной или физической работы. Это обеспечивается оптимальным состоянием различных физиологических систем организма при их синхронной, скоординированной деятельности[5].

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 (греч. *prophylaktikos* предохранительный, предупредительный) 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[6].

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

Профилактика 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

Важная роль в профилактике умственного переутомления школьников принадлежит физической культуре.

Профилактика и восстановление организма, как мы отмечали выше, при усталости, утомлении и умственном перенапряжении – необходимые процедуры. Систематические физические упражнения способствуют восстановлению работоспособности. Физкультура и спорт дают человеку ощущения счастья, здоровья, силы, гибкости, способность владеть телом. Лучше начинать данные процедуры ранее, чем появляются первые симптомы болезней или снижения работоспособности.

Каждый обучающийся должен осознать благотворную роль физических упражнений. В большинстве случаев ученики, которые начинают заниматься физкультурой, отмечают значительное улучшение общего эмоционального состояния. Физические упражнения или любая физическая активность помогают улучшить настроение, повысить тонус мышц.

Активные упражнения вынуждают мозг выпустить натуральные вещества – эндорфины, которые произведены человеческим телом, и по действию близки к антидепрессантам и нейрорептикам. Ученики, которые постоянно занимаются физкультурой, меньше подвергаются напряжению, они справляются с беспокойством, тревогой, депрессией, гневом значительно лучше. Они в состоянии удалить эмоциональное давление посредством физических упражнений. Физиологи полагают, что каждый час физической активности продлевает человеческую жизнь.

Систематические физические упражнения также оказывают положительное влияние на умственные функции, формируют умственную и эмоциональную прочность к выполнению интенсивной интеллектуальной деятельности, способствуют предотвращению возникновения умственного перенапряжения.

Физические упражнения проявляют универсальное воздействие на организм, увеличивая его прочность, устойчивость к отрицательным воздействиям окружающей среды и чередования умственной работы с физической, позволяет достигать хорошего результата в исследовании. Физкультура, будучи процессом систематического воздействия на учеников школы, помогает обучающимся начальных классов в формировании и сохранении физического и психического здоровья.

С точки зрения сохранения и укрепления здоровья учеников школы особое внимание должно быть обращено на переключение от умственной деятельности к физической активности, от статической работы к физической деятельности. Известно, что физкультура не только хорошо влияет на здоровье, но также и укрепляет нервную систему, стимулирует работу мозга благодаря улучшению мозгового обращения. Физические упражнения вдвойне влияют на умственные функции. С одной стороны, они способствуют своему развитию, и с другой - обеспечивают хорошую подвижность главных нервных процессов. В этом отношении комбинация умственной и физической активности обучающихся начальных классов является важнейшим условием предотвращения их умственного перенапряжения.

Это следует из того, что физическая активность вызывает возбуждение других мест коры головного мозга по сравнению с образовательной работой. В то же время вследствие отрицательной индукции в тех местах мозга, которые обеспечивают ассимиляцию учебных материалов, возможен отдых. Когда ученики заняты умственной деятельностью, существует торможение мест коры головного мозга, которые обеспечивают функционирование физической активности, и, наоборот, места, обеспечивающие образовательную деятельность, прибывают в состоянии оптимального возбуждения.

Таким образом комбинация соответствующих типов нагрузки вмешивается в наступление преждевременной усталости и предотвращает развитие на этой основе умственного перенапряжения и других нежелательных последствий для здоровья учеников школы.

Потребность чередования интеллектуальных и спортивных мероприятий для образовательных процессов стандартно закреплена в соответствующих нормативных документах. Учебные заведения должны создать условия для удовлетворения биологической потребности учеников для движения. Это требование может быть осознано посредством ежедневной физической активности учеников в объеме по крайней мере двух часов.

Такой объем физической активности состоит из участия обучающихся начальных классов в комплексе действий дня каждой школы. Этот комплекс включает выполнение гимнастики до уроков, физкультминуток и физкультпауз на уроках, подвижных игр на переменах, спортивный час, занятия по физкультуре, спортивные мероприятия вне класса, школьные соревнования и дни здоровья и т.д.

С той же самой целью для обучающихся начальных классов необходимо включать занятия с двигательной активностью, к которым относятся хореография, ритмика, современные и бальные танцы, выступление на традиционных и национальных спортивных состязаниях, и т.д.

Дети должны иметь возможность отдохнуть, переключиться на другой тип деятельности, что способствует предотвращению возникновения состояния умственного утомления и перенапряжения. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня являются в этом плане более эффективными для обучающихся начальных классов.

В теории и методе физической культуры рассматриваются средства физвоспитания направленного воздействия на отдельные мышечные группы и на целые системы организма. Проблема – поиск средств физкультуры, которые непосредственно влияли бы на сохраняющую энергичную деятельность мозга человека и предотвращали возникновение умственного перенапряжения.

В современных условиях необходим комплексный подход к проблеме здоровья детей. Одно из решений этой проблемы - развитие и развертывание новых всесторонних улучшающихся программ в образовательном процессе обучающихся начальных классов. Разумно использовать опыт наших иностранных коллег в индустрии физкультуры с их нетрадиционным, для нашей страны, подходом к физической подготовке. Средства нетрадиционной гимнастики могут влиять эффективнее на обучающихся начальных классов вследствие новинки и комплексного подхода к здоровью и личности человека.

Проведение физкультурных мероприятий в повседневной жизни учеников школы – главная цель в отношении обучающихся начальных классов для сохранения дальнейшей активности. Занимаясь физкультурой, ученики школы осваивают необходимые знания для овладения элементарными действиями, преодолевая трудности, связанные с развитием умственного перенапряжения.

Важная роль в профилактике умственного перенапряжения младших 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;
- игры и физические упражнения на удлиненных переменах;
- ежедневные физкультурные занятия в группах продлённого дня.

Очевидно, что возможно устранение утомления и предотвращение перенапряжения, если оптимизировать физическую, интеллектуальную и эмоциональную деятельность. С этой целью необходимо обеспечить отдых, переключаться активно на другие типы деятельности, чтобы использовать различные восстановительные средства и различные формы физической активности в дневном режиме обучающихся начальных классов, что способствует укреплению здоровья, гармоничному развитию и предотвращению возникновения умственного перенапряжения.

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. Антропова, М.В. Умственная работоспособность и состояние здоровья младших школьников, обучающихся по разным педагогическим системам [Текст] / М.В. Антропова, Г.В. Бардина, Л.М. Кузнецова // Физиология человека. – 2009. – Т. 24, № 5. – С. 80-84.
2. Безруких, М.М. Здоровье современных детей [Электронный ресурс] / М.М. Безруких // Проблемы современного образования. – 2012. – № 4. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/shkola-i-zdorovie-detey>. – 19.11.2017.
3. Дагаева, З.А. Психофизиологические аспекты состояния здоровья современных школьников [Электронный ресурс] / З.А. Дагаева, О.Ю. Милушкина, С.А. Мухамадиева // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. – 2012. – №7. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/psihofiziologicheskie-aspekty-sostoyaniya-zdorovya-sovremennyh-shkolnikov>. – 19.11.2017.
4. Ерахтина, Т.А. Некоторые способы профилактики утомляемости у младших школьников [Текст] / Т.А. Ерахтина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 3. – С. 50-52.
5. Кастальский, О.О. Предупреждение умственного переутомления младших школьников средствами нетрадиционной гимнастики [Текст] : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Кастальский Олег Олегович. – Челябинск, 2009. – 181 с.
6. Профилактика [Электронный ресурс] // Медицинская энциклопедия. – Режим доступа: https://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_medicine/25245/Профилактика. – 19.11.2017.
7. Петьков, В. А. Проектирование физкультурно-оздоровительной деятельности общеобразовательной школы [Электронный ресурс] / В.А. Петьков // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. 3: педагогика и психология. – 2012. – №4. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/proektirovanie-fizkulturno-ozdorovitelnoy-deyatelnosti-obsheobrazovatelnoy-shkoly>. – 19.11.2017.
8. Позднякова, О. Л. Психологические условия сохранения здоровья младших школьников [Электронный ресурс] / О.Л. Позднякова // Вестник Здоровье и образование в XXI веке. – 2012. – №11. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-usloviya-sohraneniya-zdorovya-mladshih-shkolnikov>. – 19.11.2017.
9. Серова, Н.Б. Повышение резерва здоровья учащихся младших классов средствами физической культуры [Текст] : дис. ... канд. пед. наук / Н.Б. Серова. – Челябинск, 2012. – 149 с.