

О. А. Ключ, В. У. Дорош

ПОГІРШЕННЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ВНАСЛІДОК ВТОМИ ВІД РОЗУМОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У даній статті розглянуто питання виникнення причин втоми від розумової діяльності у школярів та засоби її запобігання. Встановлено також, що успішне вирішення означених завдань значною мірою залежить від ефективності фізичного виховання, реалізованого в урочній і позаурочних формах занять. Водночас важливим є формування змісту цих занять, що передбачає використання нетрадиційних для фізичного виховання засобів, найефективніший розподіл у тижні перших та врахування побажань й індивідуальних особливостей учнів.

Ключові слова: втома, здоров'я, навчання, вплив.

Актуальність теми. Аналіз розвитку сучасної системи шкільної освіти в Україні свідчить, що незважаючи на значну кількість новацій у системі навчання і виховання, у переважній більшості випадків вони не стосуються галузі фізичного виховання. Навчально-виховний процес у школі все більше перевантажується предметами, які сприяють формуванню тільки інтелекту учня, не враховуючи при цьому негативних наслідків втоми від розумової діяльності, що є одним з важливих чинників погіршення фізичного здоров'я. Водночас відхилення практики від мети фізичного виховання не тільки суперечить ідеї формування всебічно розвиненої особистості, але й підсилює існуючий критичний стан здоров'я учнів (В.Н. Платонов, 2006).

Дотримання загальнолюдських цінностей, збереження здоров'я громадян є виключно актуальною проблемою сьогодення. Загальновідомо, що головним чинником ризику захворюваності є спосіб життя індивіда, оскільки він на 51% визначає стан його здоров'я. Важливе місце у покращенні останнього посідає сучасна система фізичного виховання, оскільки поступово стає невід'ємною частиною способу життя, що суттєво впливає на освіту, виховання і здоров'я людини (М.В. Дутчак, 2009).

Однією із важливих проблем сьогодення є навчання і виховання дітей молодшого шкільного віку, оскільки саме у цей період формуються підвалини їхнього фізичного, духовного, інтелектуального і творчого розвитку [17].

Успішне вирішення поставлених перед початковою школою завдань неможливе без належного психофізичного стану дітей [7; 10]. На сучасному етапі у більшості (до 80% [22]) молодших школярів різні показники значно нижче від норми. Передусім такими є темпи біологічного розвитку [5], хронічна втома, збільшення кількості захворювань соматичної і психічної етіологій [1], зниження рухової активності [3], посилення дисгармонійності загального розвитку [15], деякі інші показники.

Розв'язанню проблеми значною мірою може сприяти фізичне виховання, оскільки є дієвим засобом покращення більшості

різноманітних показників [23]. Водночас важливим у цьому процесі є реалізація диференційованого й індивідуального підходів [8;16;21], оскільки індивідуальні значення більшості показників у дітей шкільного віку суттєво відрізняються між собою. Проте ці розбіжності значною мірою нівелюються у випадку врахування – комплексної характеристики розвитку і функціонування систем організму індивіда на різних етапах онтогенезу [18].

Беручи до уваги вищезазначене та необхідність систематичного (у середньому кожні десять років) моніторингу показників дітей шкільного віку, що на сучасному етапі відрізняються від визначених раніше [5], можна констатувати недостатнє вивчення комплексу питань, пов'язаних з дівчатками і хлопчиками, які є учнями 2 класу. До таких питань, передусім належить: раціональний розподіл упродовж дня і тижня різних форм фізичного виховання у навчальному закладі із урахуванням зміни розумової працездатності; потреби, інтереси і мотиви занять фізичними вправами; зміна показників фізичного стану та взаємозв'язки між ними під впливом чинного змісту фізичного виховання; ефективність змісту занять, який передбачає використання нетрадиційних для фізичного виховання цього контингенту учнів видів рухової діяльності, що спрямовані на покращення їхнього психоемоційного і деяких показників фізичного стану, передусім функціональних.

Робота виконується згідно із Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006–2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 3.1.1 «Теоретико-методичні та програмно-нормативні основи фізичного виховання учнів та студентів» (номер державної реєстрації 0107U000771).

Мета – дослідити причини виникнення втоми від розумової діяльності та шляхи її усунення

Методи та організація дослідження. Під час дослідження використовували загальнонаукові методи: аналіз, узагальнення, систематизація, порівняння. Опрацьовано наукові та документальні літературні джерела.

Результати дослідження. Основною причиною виникнення втоми є погіршення функціонального стану нервової системи: зменшується регуляторний вплив кори, зростає вплив підкіркових структур, порушується регуляція вегетативних функцій. Погіршуються якісні, а пізніше і кількісні показники працездатності, увага, темп роботи, порушується координація рухів (наслідок – зміна почерку). Настання втоми є нормальною, природною реакцією організму на навантаження і не повинно викликати занепокоєння, якщо її ознаки проходять після нетривалого відпочинку. Не слід допускати накопичення втоми, оскільки в такому випадку вона може перейти у хронічну втому (перевтому) і, в результаті, викликати порушення у функціонуванні організму (Дубровінська Н.В., Фарбер Д.А., Безруких М.М., 2000).

Тривалість фаз працездатності та їх перебіг залежить не тільки від віку дитини, а й від стану її здоров'я, відповідності вимог і

функціональних можливостей організму, фізичних параметрів середовища та психологічних факторів (настрій, мотивація та ін.).

Як відомо, протягом доби відбувається коливання активності фізіологічних систем людини, що знаходить вираження у зміні температури тіла, артеріального тиску, ЧСС, секретції деяких гормонів та ін. В повній мірі це стосується і показників розумової працездатності людини. Чисельні дослідження показали, що у більшості людей протягом доби двічі відбуваються підвищення розумової працездатності, а саме з ранку (10-12 або 11-13 год.) та після обіду (15-17 або 16-18 год.). На сучасному етапі надмірного психоемоційного і розумового навантаження виникає втома. Так в учнів другого класу втома виникає вже всередині понеділка і четверга, хоча враховуючи біоритм має підвищуватись, а наприкінці цих днів кількість учнів з різко виразною втомою (II стадія) збільшується відповідно до 77,3% та 50% [6].

Вище зазначене свідчить, що обов'язковий характер щоденних позаурочних форм фізичного виховання, яким цей процес відзначався у 80-і роки минулого століття [12], сприяв досягненню дітьми молодшого шкільного віку кращого фізичного стану та менш виразній негативній зміні добової тижневої розумової працездатності незважаючи на шестиденний навчальний тиждень порівняно із сучасними однолітками, які навчаються п'ять днів.

Особливої уваги заслуговують психогігієнічні проблеми професійної діяльності вчителя. Адже під час роботи не тільки вчитель впливає на учня, а й учень на вчителя. Достатній рівень знань, ввічливість та дисциплінованість учнів позитивно впливають на емоційний стан педагога, сприяють оптимізації навчального процесу. Необхідно визначити що діяльність вчителя теж має вплив на психіку учня. Одним словом, жестом він може викликати оптимальний, депресивний або тривожний стан одного учня або всього класу [9].

Дидактогенія – це психогенні порушення працездатності або здоров'я людини, викликані негативною дією психолого-педагогічних методів на її вищу нервову діяльність. Як видно, причинами їх виникнення може бути по-перше, невмілі або негативні дії педагога (крик, недоречні висловлювання, відсутність педагогічного такту і т.п.). Адже нервово-психічний стан учнів, як вже зазначалось, в значній мірі залежить від техніки спілкування викладача, від його вміння об'єктивно враховувати їхні індивідуально-типологічні та характерологічні особливості. По-друге, причиною таких психогенних порушень є нераціональна організація навчально-виховного процесу. Сюди відносяться такі фактори, як об'єм навчального навантаження, характер розкладу, методи навчання, особливості режиму праці та відпочинку і т.п.

Слід зазначити, що сильний емоційний стрес у більшості учнів викликають такі форми діяльності як екзамени, контрольні роботи, колоквіуми, опитування та ін.. Це аж ніяк не означає, що їх не можна проводити, але; педагог повинен пам'ятати, що зазначені форми контролю знань вимагають особливого напруження організму учня, особливо з боку нервової системи. Тому ат-

мосфера завжди має бути спокійною, доброзичливою (Бачеріков Н.Є. та співавт., 1988) [11, 6, 7].

Як правило, саме при контролі виконання учбових завдань та оцінці знань виникає найбільш тісний емоційно-психологічний контакт зчителя з учнем, при якому легко індукуються дидактогенні нервово-психічні стани.

Систематичні порушення режиму дня школярами можуть спричинити розвиток неврозів. На неврози сьогодні хворіє 85% населення земної кулі. Характерними ознаками неврозів є порушення сну, головний біль при будь-якому емоційному напруженні, нудота, запаморочення, зростання чи зниження частоти пульсу та артеріального тиску, підвищення або зниження пітливості, холодні стопи та кисті, болі в ділянці серця, шлунок.

Підвищена емоційна чутливість зберігається у дітей 1-3 класів і заважає їм розібратись в тій роботі, що вони виконують або в розповіді вчителя. Учні 1-2 класів не вміють ще направити свою увагу на те що є основним в розповіді, картині, реченні. Причини неухважності різні. Їх необхідно знати щоб вдало виховувати увагу дітей:

1. Неухважність є результатом перевтоми дитини. Якщо він пізно лягає спати, якщо батьки перевантажують маленького школяра враженнями: дозволяють дивитись вечірні телевізійні передачі, часто ведуть в кіно, в гості, – нервова система дитини перебуджується. Він погано і мало спить і приходиться в клас в сонливому стані.

2. Неухважність може бути наслідком порушення правильного дихання, од же і постачання мозку киснем. Аденоїди (поліпи, заважають диханню через ніс). Дитина дихає ротом, що негативно відображається на її працездатності. Видалення аденоїдів знищить постійну сонливість дитини а з нею і його неухважність.

3. Найбільш частою причиною нестійкої уваги дітей є їх недостатня розумова активність. Якщо учень пасивно слухає товаришів або вчителя стійкість його уваги швидко знижується і він легко відволікається. Коли дитина рахує палички, складає модель, малює картинки до прослуханих оповідань, дитина думає. Його розумова активність що підтримується практичними діями, є основою стійкої уваги.

4. Неухважність може виникнути як результат неввіреного виховання дітей. Коли батьки купують дитині дуже багато книжок та іграшок, багато ведуть його на виставки, в музеї, театри, дитина звикає до постійної зміни вражень. Його увага стає поверхнева.

5. Для стійкої уваги на протязі всього уроку необхідно виконувати певні умови організації учбової діяльності дітей:

- Добрий ритм уроку і запланована його організація;
- Чіткість, доступність пояснень вказівок які вчитель дає до роботи і не повторює під час виконання дітьми завдання;
- Найбільша увага на активну розумову поведінку дітей;
- Уважне відношення вчителя до уваги дітей;
- Різноманітні види і форми праці;
- Підключення учбовий процесу всіх школярів класу.

- підбирати вправи координаційно нескладні, прості за технікою.

Ігри та фізичні вправи на продовжених перервах

Займають особливе місце у розкладі шкільного дня, підвищують працездатність, покращують фізичний розвиток і підготовленість учнів. Діти краще сприймають матеріал наступних уроків, уважніше слухають вчителів, спокійніше поведуть себе в класі [2, 4].

Спортивна година в групах продовженого дня

Зміст заняття:

- різні види прогулянок;
- ігри на місцевості;
- легкоатлетичні вправи;
- силові вправи;
- гімнастичні вправи;
- подолання смуги перешкод;
- рухливі і спортивні ігри.

Самостійні заняття фізичними вправами

Формують у школярів потреби фізичного вдосконалення включає в себе :

- виховання у дітей позитивного відношення і інтересу до занять фізичними вправами;
- озброєння учнів спеціальними знаннями, формування на їх основі переконань в необхідності систематичних занять;
- формування вмінь і навичок самостійних занять;
- формування звички до щоденних занять фізичною культурою [19].

Пробудження інтересу до занять фізичною культурою сприятиме якісному проведенню усіх форм занять у школі [19]:

- 1) посиленість завдань які ставляться перед учнями;
- 2) узгоджені дії в питанні оздоровлення дітей, вчителів і батьків;
- 3) знання фізіологічних механізмів впливу фізичних вправ на організм людини, його працездатність, тривалість життя тощо;
- 4) активну участь у заняттях фізичною культурою і спортом [13].

Висновки

1. Формування основ фізичного, духовного, інтелектуального і творчого розвитку дитини у період молодшого шкільного віку та нові досягнення галузевої й суміжних наук зумовлюють необхідність систематичного вдосконалення їх навчально-виховного процесу.

2. В учнів молодшого класу значно збільшується навчальне навантаження та знижується рухова активність, а резистентність організму до негативної дії зовнішніх чинників є недостатньою, режим роботи і відпочинку – незбалансованим. Це не сприяє формуванню у них належного психофізичного стану, який є визначальним у досягненні високих результатів навчально-виховної діяльності.

3. Покращити психофізичний стан учнів молодшого класу неможливо без удосконалення процесу їхнього фізичного виховання

Емоції мають великий вплив не тільки на стан здоров'я, а й на ефективність будь-якої діяльності людини. Ще Б.Спіноза вказував на те, що емоції "збільшують або зменшують здатність самого тіла до дії, сприяють їй або обмежують її". Позитивні емоції покращують її функціональний стан організму та працездатність, сприяють його швидкому відновленню та одужанню організму. Як зазначає П.В. Симонов (1981) натхнення – стан найвищої творчої працездатності людини завжди виникає на фоні позитивних емоцій. На їхньому фоні також найбільш продуктивно проходить навчання. Саме позитивні емоції сприяють виявленню *фізичних*, розумових та творчих можливостей людини [20].

Негативні емоції мають зворотній вплив. Найкращим засобом боротьби з негативними емоціями є вміння керувати ними.

Неабияке значення має і психологічна підготовка людини, що спрямована на нейтралізацію переживань, що виникли в результаті конфліктної ситуації.

Велике значення в збереженні розумової працездатності школяра відіграє режим дня, який запобігає втоми та перевтоми:

- 1) виконання різних видів діяльності у суворо визначені години;
- 2) правильне чергування навчальної, трудової діяльності і активного відпочинку;
- 3) регулярне харчування;
- 4) заняття фізичною культурою і спортом;
- 5) корисне проведення часу (культурні розваги);
- 6) повноцінний сон.

Чергування розумової і фізичної діяльності. В молодшому шкільному віці заняття не повинні проводитися без перерви більше 15-20 хвилин [9, 20].

Ранкова гігієнічна гімнастика

Сприяє швидкому переходу від сну до робочого стану. Вона гімнастика створює належну «робочу установку», відчуття бадьорості, готовності до роботи. Кількість вправ та їх повторення, загальна тривалість гімнастики залежить від віку дітей.

Основні вимоги:

- виконується щоденно з відчиненим вікном або на свіжому повітрі;
- комплекс вправ вивчається з учнями на уроках фізичної культури;
- в зимовий час вправи на свіжому повітрі виконуються при температурі не нижче -6°C – для учнів 1-2 класів, -10°C – 3-4 класів і до -15°C – 5-11 класів.

Фізкультурні хвилинки і фізкультурні паузи

Мета цих занять – відновлення зниженої, внаслідок втоми, працездатності, підвищення уваги та емоційного рівня учнів, попередження порушення постави.

Основні вимоги:

- вправи виконуються стоячи та сидячи;
- амплітуда не велика, щоб учні не заважали одне одному;

у школі, передусім: змістового наповнення позаурочних форм нетрадиційними засобами із урахуванням інтересів учнів; розподілу цих і урочної форм упродовж навчального дня і тижня; підходів до формування індивідуальних програм рухової активності, що передбачає використання засобів фізичного виховання.

Напрямок подальших досліджень вбачаємо у вивченні динаміки розумової працездатності учнів початкової школи протягом навчального дня, тижня чверті і року, показників їх фізичного стану та мотивів, потреб й інтересів до занять фізичними вправами.

Список використаних джерел:

1. Антропова М.В. Проблемы здоровья детей и их физического развития / [Антропова М.В., Бородкина Г.В., Кузнецова Л.М. и др.] // *Здравоохранение Российской Федерации*. – 1999. – С. 17–21.
2. Ареф'єв В.Г. Фізична культура в школі : 2-е вид., доп. та перероб. / В.Г. Ареф'єв, Г.А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : Абетка-Нова, 2001. – 369 с.
3. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О.Бар-Ор, Т. Роуланд ; пер. с англ. И. Андреев. – К. : Олимп. л-ра, 2009. – 528 с.
4. Боативець С.І. Ефективне застосування заходів пропагування серед молоді психогігієнічного виховання в навчальних закладах (метод. рекомендації) / С. Боативець // *Практична психологія та соціальна робота*. – 2010. – №12. – С. 67-70.
5. Вишневикий В.А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии) / Вишневикий В.А. – М. : Теория и практика физической культуры, 2002. – 270 с.
6. Гуменна О.А. Фізіологічні характеристики організму дітей молодшого шкільного віку в різних умовах навчання : автореф. дис. ... канд. біол. наук : спеціальність 03.00.13 «Фізіологія людини і тварин» / О.А. Гуменна. – К., 2006. – 20 с.
7. Дубровинская Н.В. Психофизиология ребенка: психофизиологические основы детской валеологии : учеб. пособие [для студ. высш. учеб. заведений] / Дубровинская Н.В., Фарбер Д.А., Безруких М.М. – М. : ВЛАДОС, 2000. – 144 с.
8. Интегральная индивидуальность человека и ее развитие : монография / [под ред. Б.А. Вяткина]. – М. : ИПРАН, 1999. – 349 с.
9. Калашин В.Ф. Психічне здоров'я школярів сутність, проблеми збереження / В. Калашин // *Основи здоров'я та фізичної культури*. – 2007. – №11. – С.13-15.
10. Казин Э.М. Основы индивидуального здоровья человека : Введение в общую и прикладную валеологию : учеб. пособие [для студ. высш. учеб. заведений] / Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. – М. : ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
11. Калачов М. Біологічний інтелект, навчальні навантаження та здоров'я учнів / М. Калачов, В. Муравьов // *Директор школи*. – 2009. – №13. – С.41-45.
12. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. – М., 1985. – 72 с.
13. Костенко І. Технологія формування мотивації до здорового способу життя / І. Костенко // *Сучасна школа України*. – 2010. – №8. – С.46-52.
14. Кучерук О.С. Нейрогуморальна регуляція функцій організму людини / О. Кучерук, П. Плахтій // *Фізіологія людини*. Частина 1. – Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, 1998. – 280 с.

15. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособие / Б.Х. Ланда. – М. : Советский спорт, 2004. – 192 с.
16. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры : учебник [для студ. высш. учеб. заведений физ. культуры] / Матвеев А. П. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с. – (Корифеи спортивной науки).
17. Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті. Український освітній сервер. – Режим доступу: <http://ues.org.ua:8100.2001>.
18. Никитюк Б.А. Интеграция знаний в науках о человеке (интегративная анатомическая антропология) / Никитюк Б.А. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 440 с.
19. Плахтій П.Д. Фізіологічні основи фізичного виховання школярів : навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних університетів та інститутів / П. Плахтій – Кам'янець Подільський : М.І. Мошак, 2001. – 238 с.
20. Плахтій П.Д. Медико-біологічні основи валеології : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / П. Плахтій. – Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно видавничий відділ, 2000. – 407с.
21. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : [підручник, у 2-х т. / за ред. Т.Ю. Круцевич]. — К. : Олімп. л-ра, 2008. – Т. 1. – 391 с.
22. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення України та санітарно-епідемічну ситуацію : 2009 рік. – К., 2010. – 360 с.
23. Ashmore P. C. Role of physical anthropology in inter media teandse condary education // Am. J. Phys. Antropol. – 2005. – №41. – P. 154-162.

In this article the question of origin of reasons of fatigue is considered from intellection in schoolboys and facilities of its prevention. It has been also determined that successful solving of the outlined tasks depends considerably on the effectiveness of physical education through curricular and extracurricular activities. It is important to organize the contents of these activities, which means the use of non-traditional methods, the most effective their distribution, taking into account the pupils' wishes and individual peculiarities.

Key words: fatigue, health, studies, influence.

Отримано 9.09.2011