Кучеров В.А.

магістрант спеціальності «Фізична культура і спорт»

Волошко Л.Б.

к.пед.н., доцент, завідувач кафедри фізичної терапії та ерготерапії

*Національний університет «Полтавська політехніка*

*імені Юрія Кондратюка»*

**ПОДОЛАННЯ РОЗУМОВОЇ ВТОМИ УЧНІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ**

Вирішення проблеми здоров'язбереження учнів, профілактики проявів у них хронічної втоми у процес навчання має декілька аспектів: медичний, фізкультурно-оздоровчий, соціально-психологічний, педагогічний, що пов'язаний із запровадженням здоров’язберігаючих технологій у режимі навчального дня. Необхідність пошуку оптимальних засобiв, методів, форм організації освітнього процесу, спрямованого на підтримку та збереження здоров'я учнів шляхом оптимізації їхньої рухової активності та попередження розвитку проявів хронічної втоми зумовлюють вибір теми даного дослідження.

Результати дослідження. Учені виділяють види втоми за різними критеріями: за домінуючими видами діяльності – фізична й розумова; за областями поширення – загальна й локальна; за швидкістю розвитку – первинна й вторинна; за суб’єктивним відчуттям людиною міри вираженості змін у фізичному та психічному стані – прихована, пролонгована й безпосередньо хронічна втома [2].

У контексті нашого дослідження інтерес викликає явище розумової втоми, що найчастіше виникає в процесі навчальної діяльності школярів. Прояви розумового стомлення зумовлені особливостями помірної розумової праці, яка є результатом фізіологічної діяльності головного мозку й може виконуватися досить довго, без відчутних зрушень у затраті енергії та роботі внутрішніх органів.

Під час виконання навчальних завдань учневі немає потреби інтенсивно використовувати м’язову енергію, як це відбувається під час фізичної праці. Натомість розумова праця вимагає напруження уваги, активізації пізнавальних функцій – мислення, пам’яті, уяви. Відсутність чітких меж між напруженням організму під час розумової роботи й переходом у фазу відновлення сил призводить до того, що сформована домінанта в корі головного мозку не руйнується після її закінчення, а зберігається деякий час. Саме тому розумова праця може виконуватися на фоні розвиненої втоми. Це особливо помітно в поведінці школярів, які не акцентуючись на власній втомі продовжують виконання навчальних завдань.

Величина втоми учнів залежить від основних чинників, що несприятливо впливають на їх організм. До них, передусім, належать різні зовнішні ризики, зумовлені соціально-навчальним середовищем, до якого потрапляє учень. Це зокрема: напружені сезонні біоритми організму дитини на основі тривалої, інтенсивної та монотонної трудової діяльності; низька рухова активність (гіподинамія); тривала статична напруга м’язів, що забезпечують підтримку поз сидячи під час навчальних занять; переважання дрібних локальних рухів м’язів передпліччя й кисті; висока нервово-емоційна напруга; постійне напруження зусиль волі для того, щоб підтримувати працездатність; прискорений ритм сучасного життя, яке погіршується екологією та повсюдним стресом; проведення значної кількості часу за комп’ютером і телевізором.

Необхідно зазначити, що стомлення школярів і величина втоми значною мірою залежать від їх індивідуальних особливостей: фізичного розвитку, стану здоров’я, хронічних захворювань, поживності харчування, недосипання, стану функціональних систем, інтересу до навчальної праці, позитивної мотивації, вольових рис характеру, типу нервової системи [1].

Засобом подолання розумової втоми є раціональне поєднання інтелектуальної діяльності з фізичною активністю. Процес навчання з його домінуючою розумовою діяльністю й обов’язковою статичністю фактично не дає реалізуватися прагненням школярів до природної рухової діяльності. Рухова активність визначається як біологічна потреба в рухах, пов'язана з механізмом саморегуляції активності [2]. Рухи є важливою складовою будь-якого виду діяльності та багатьох психічних процесів. Біологічну потребу в рухах називають кінезофілією. Вона притаманна всім дітям, а її кількісні характеристики залежать від рівня фізичної підготовленості дітей, типу вищої нервової діяльності, статі, віку, пори року, кліматичних умов.

Рухову активність дітей можна умовно розподілити на цілеспрямовану та довільну (самостійну). Виконання фізичних вправ під керівництвом вчителя під час занять фізкультурою, ранкової гімнастики, рухливих ігор є цілеспрямована рухова активність. До довільної рухової діяльності відносять самостійні ігри, виконання фізичних вправ, різні пересування, коли діти вільні від занять.

Таким чином, для подолання та профілактики хронічної втоми у школярів доцільно поєднувати різні види оздоровчої рухової активності з активним залученням до занять фізичною культурою та спортом. Рухова активність повинна бути цілеспрямованою й відповідати досвіду, інтересам, бажанням, функціональним можливостям організму учнів певного віку. Змістовий обсяг рухового режиму школярів має бути спрямований на розвиток не лише розумових, духовних, а й фізичних здібностей дітей.

*Література*

1. Грицюк С.А. Рухова активність як засіб подолання розумової втоми молодших школярів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2014, № 2 (36).С. 402-410.
2. Зарудна О.І., Мураль Н.І. Синдром хронічної втоми та сучасне суспільство. *Медсестринство*, 2013. № 4. С. 58-60.