

3. Пристинський В.М. Оптимальна рухова активність як важлива передумова формування знань про здоров'я та здоровий спосіб життя /В.М. Пристинський //Гуманізація навчально-виховного процесу: зб. наук. пр. Львів: вид. центр СДПУ, 2006. – С. 129 – 132.

## ВПЛИВ УРОКІВ ФІЗКУЛЬТУРИ НА РОЗУМОВУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ШКОЛЯРІВ

Тетяна Суворова, Євгенія Сахарук

*Волинський національний університет імені Лесі Українки*

Сучасний процес шкільного навчання характеризується психофізіологічним навантаженням, пов'язаним із необхідністю засвоєння учнями нових знань і практичних навичок. Навчання великої складності та інтенсивності потребує тривалої розумової працездатності, а це, в свою чергу, висуває на перший план необхідність подальшого вивчення проблеми співвідношення характеристик розумової працездатності та втому, ймовірного розвитку різних психосоматичних захворювань та їх попередження у школярів.

Спостереження клініцистів, педагогів, соціологів вказують на те, що тривале напружене розумове навантаження протягом навчального дня, тижня, чверті та навчального року без повноцінного відпочинку призводить до зниження фізичної і розумової працездатності, погіршення загального самопочуття, виникнення ознак підвищеної втомлюваності та інших розладів здоров'я школярів [1,2].

Накопичений досвід роботи багатьох вчених і практиків свідчить про те, що в умовах безупинної інтенсифікації навчальної діяльності успішне вирішення завдань навчання не можливе за рахунок використання лише педагогічних засобів. Для підвищення ефективності навчального процесу та навчальної праці, окрім оволодіння засобами навчання і виховання, педагогу необхідні відповідні психофізіологічні знання для підтримки високого рівня працездатності та психофізичного здоров'я учнів.

Розумову працездатність школярів слід розглядати як похідні взаємодії багатьох гігієнічних, психогігієнічних і особистих факторів, серед яких важко виділити значні або незначні. В кожному конкретному випадку питання підвищення працездатності школярів в

режимі шкільного дня і ефективності навчання повинно вирішуватися шляхом аналізу об'єктивних наявних умов та індивідуальних особливостей, шляхом пошуку раціональних рішень в організації та здійсненні комплексу навчально-методичних заходів.

Не повні знання вчителів з основ психогігієнічного забезпечення навчального процесу не рідко становлять суттєву перешкоду при виконанні конкретних завдань навчання і виховання. Ось чому для ефективної психогігієнічної роботи в школі важливого значення набуває система медико-педагогічних заходів, які повинні стати складниками комплексного процесу навчання і виховання.

Врахування у процесі навчання ступеня і наслідків нервово-психічної втоми школярів дозволяє вчасно запобігти можливим зрушенням у стані нервової системи, які сприяють виникненню неврозів і різних психосоматичних захворювань.

**Мета дослідження:** визначити вплив уроків фізичної культури на розумову працездатність школярів у режимі навчального дня.

Відповідно до поставленої мети в роботі вирішувались наступні завдання:

1. Вивчити науково-методичну літературу з питань розумової працездатності школярів.
2. Дослідити динаміку розумової працездатності школярів у продовж навчального дня та тижня.

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження:

1. Педагогічні спостереження (за методикою С.А. Косилова).
2. Методика вивчення продуктивності розумової працездатності за допомогою коректурних таблиць В.Я. Анфімова.
3. Статистична обробка експериментальних даних.

Дослідження проводилося на базі загальноосвітньої школи № 20 м. Луцька, за участю учнів 4, 7 і 11 класів. Протягом навчальних занять велися спостереження за зміною зовнішніх ознак втомлюваності дітей та визначався ступінь якому вона відповідає (незначний, значний, різкий).

В результаті спостережень було встановлено, що тривале розумове навантаження протягом навчального дня і тижня призводить до розумової втомлюваності школярів, для якої характерні: відсутність інтересу, апатія, головний біль, розсіяні відволікання та інше. Як свідчать результати дослідження найбільший відсоток школярів з ознаками різкої втомлюваності було

виявлено серед учнів старших класів – 70,8%, в середніх класах – 30% і у молодших класах – 54,2%.

Учнів з ознаками значної втоми найбільше було серед молодших школярів – 29,2%, в середніх класах таких учнів було – 25,0%, у старших – 16,6%.

Ознаки незначної втоми були виявлені у 16,6% учнів молодших класів 25,0% – учнів середніх класів і 12,5% учнів старших класів.

Отримані дані психолого-педагогічного спостереження за учнями різних вікових груп вказують на те, що тривале розумове навантаження протягом навчального дня і тижня призводить до зниження розумової працездатності школярів.

Початкові ознаки втоми, виявлені нами в процесі дослідження, є сигналом до зменшення або припинення розумової праці та застосування психолого-педагогічних засобів відновлення організму школярів.

Вплив тижневого навчального навантаження на ступінь втоми учнів різних класів подано у таблиці 1.

Загально відомо, що рухова активність школярів на уроках фізичної культури є одним із основних засобів відновлення їх розумової працездатності в процесі шкільного навчання.

Таблиця 1

*Розподіл учнів різних класів за ступенем втоми наприкінці тижня у % (n=24)*

Класи	Ступінь втоми		
	Незначний	Значний	Різкий
4 клас	16,6	29,2	54,2
7 клас	25,0	25,0	50,0
11 клас	12,5	16,6	70,8

Для визначення впливу уроків фізичної культури на розумову працездатність школярів нами було проведено психолого-педагогічне дослідження. За допомогою методу коректурних проб (таблиці Анфімова) ми визначали показники продуктивності розумової працездатності, точності і стійкості уваги до уроку фізичної культури, після уроку фізичної культури та після всіх уроків. Отримані результати подані у таблиці 2.

Показники продуктивності розумової працездатності  
точності та стійкості уваги школярів

Клас	До уроку			Після уроку		
	Р	А	К	Р	А	К
4 клас	260,1	0,96	0,716	265,5	0,97	0,599
7 клас	276,8	0,97	0,728	290,2	0,99	0,504
11 клас	287,5	0,97	0,691	293,0	0,97	0,533

Примітка: Р – продуктивність, А – точність і К стійкість.

Прокоментуємо окремі результати проведеного дослідження. Так, найвищий приріст показника продуктивності розумової працездатності після уроку фізичної культури виявлений в учнів 8 класу. Його величина збільшилась на 4,6%. Одночасно в учнів 5-го класу збільшення становило 2,0%, в учнів 110 класу – 1,9%.

Виявлені зміни продуктивності розумової працездатності, на нашу думку, пояснюються тим, що за даними спостереження на уроці фізичної культури учні 8 класу були більш емоційними і рухливими, що позитивно відбилосся на результатах коректурної проби.

Проведені нами дослідження свідчать про позитивний вплив уроків фізичної культури на розумову працездатність школярів. Професійне та кваліфіковане проведення шкільних уроків фізичної культури здатне позитивно вплинути на успішність навчання учнів і інших предметів тому, що підвищує розумову працездатність школярів.

## Література:

1. Воронина Г.А., Медведчикова К.В., Худякова М.М. К оценке работоспособности подростков на основании исследования психофизиологических функций // Гигиена детей и подростков – важнейшее звено профилактической медицины: Тез. док. Всес. науч. практ. конф. Москва 1989. – С 32.
2. Июшев В., Июшев И. Работоспособность учащихся. // Народное образование. – 1973. № 3. – С 11-12.
3. Литвинова Ю.А. Адаптация к учебной нагрузке. // Гигиена и санитария. – 1980. – №5. – С.17-18.