

Радыгина, В.В. Профилактика и преодоление состояний утомления и переутомления у детей с особенностями психофизического развития в образовательном процессе / В.В. Радыгина // Специальное образование: традиции и инновации: материалы II междунар. науч.-практ. конф., г. Минск, 8-9 апр. 2010 г. – Минск: БГПУ, 2010. – С. 204-206

ПРОФИЛАКТИКА И ПРЕОДОЛЕНИЕ СОСТОЯНИЙ УТОМЛЕНИЯ И ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ У ДЕТЕЙ С ОСОБЕННОСТЯМИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Радыгина В.В.

УО «Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка» (Минск)

Современная система образования определила охрану здоровья школьников в качестве приоритетного направления, четко обозначив это в Законе РБ «Об образовании лиц с особенностями (специальном образовании)». Однако за последнее десятилетие отклонения в состоянии здоровья детей становятся более распространенными и более выраженными [2]. Среди них особо выделяется группа «школьных болезней», в формировании которых ведущая роль принадлежит школьным факторам риска. Действуя системно и на протяжении длительного времени, школьные факторы риска приводят к развитию дискомфортных (дезадаптивных) состояний, которые могут трансформироваться в клинически выраженные функциональные расстройства и заболевания. Одним из наиболее распространенных дискомфортных состояний, возникающих в процессе учебной деятельности у детей с ОПФР, является – утомление и переутомление. Умение распознать это состояние и проводить профилактическую работу – одна из важнейших компетенций педагогического профессионализма учителя-дефектолога.

Утомление – это возникшее в результате работы временное ухудшение функционального состояния организма, выражающееся в снижении работоспособности, неспецифических изменениях физиологических функций и в ряде субъективных ощущений, объединяемых чувством усталости. Утомление не представляет опасности для организма, т.к. является естественной защитной реакцией, предохраняющей человека от чрезмерной нагрузки и истощения. Отрицательное воздействие на здоровье оказывает хроническое утомление, перерастающее в переутомление.

Признаками хронического утомления и переутомления являются: на психологическом уровне – хроническая усталость, расстройства невротического характера (раздражительность, плаксивость, агрессивность), изменение отношения к деятельности (она становится неприятной, возникает желание ее прекратить); на физиологическом уровне – затруднение выработки условных связей, повышение инерционности в динамике нервных

процессов, снижение функционального состояния всех анализаторов, изменения в регуляции вегетативных функций (нарушение сна, аритмия пульса, гипер- или гипотония, вегетососудистая дистония); на поведенческом уровне – снижение производительности труда, уменьшение скорости и точности работы.

В процессе учебной деятельности дети с ОПФР испытывают сенсорное, физическое и умственное утомление. Сенсорное утомление возникает в результате высоких нагрузок на зрительный и слуховой анализаторы. Ведущая роль в развитии сенсорного утомления принадлежит зрительному напряжению. Система мероприятий по профилактике зрительных нарушений включает в себя: соблюдение режима дня и учебных занятий, обеспечение достаточного освещения и рациональной рабочей позы, использование качественно оформленных учебных материалов, выполнение специальных зрительных упражнений. Все упражнения зрительной гимнастики можно разделить на две группы: обеспечивающие восстановления зрительной работоспособности и обеспечивающие подготовку глаза к предстоящей работе с целью улучшения его качества и профилактики быстрого утомления [1]. Первая включает в себя упражнения на снятия визуального напряжения (бесконтактный массаж глаз, оладонивание, пальцевой массаж точек акупунктуры, перемещение взгляда, моргание) и общего напряжения (релаксационные упражнения). Вторая группа включает в себя упражнения, обеспечивающие определенный эффект на уровне отдельных физиологических состояний (улучшают питание глаза, укрепляют глазодвигательные мышцы), а также развивающие функции центрального и периферического зрения (упражнения, улучшающие четкость зрения вдаль и вблизи, упражнения с применением тренажеров). Учителю-дефектологу следует осознанно выбирать упражнения по профилактике зрительного утомления с учетом основной цели (восстановление зрительной работоспособности или подготовка зрительного анализатора к предстоящей деятельности), характера учебной деятельности, характера глазной патологии, если такая имеется.

Физическое утомление возникает в результате воздействия динамических и статических нагрузок на организм ребенка. Ведущая роль здесь принадлежит статическому утомлению. Сидение за партой – не пассивный процесс, а активное состояние мышц, поддерживающее туловище в определенном положении. Мышцы находятся в статическом напряжении длительное время, а это является фактором, угнетающим нейродинамику и регуляцию вегетативных функций организма. Поэтому особую актуальность приобретает расширение на уроке двигательной активности учащихся. Одним из путей решения этой проблемы может стать динамизация рабочей позы учащихся (сидя – стоя). Учитель планирует построение урока с таким расчетом, чтобы ребенок несколько раз переходил из положения «сидя» в положение «стоя». Учащимся рекомендуется менять рабочую позу 2–3 раза за урок с учетом характера предшествующего урока, состояния здоровья ребенка в настоящий момент, индивидуальных особенностей. Важна не

столько продолжительность пребывания в положении «стоя», сколько сам факт смены поз. При чтении следует облегчить работу мышц за счет опоры спины не только в поясничной, но и в средней ее части. При слушании объяснений можно использовать более свободную позу: прогнуть спину, заложить за нее руки, вытянуть ноги.

Важное место в профилактике статического утомления у детей занимает проведение физкультминутки во время учебных занятий. Термином физкультминутка принято обозначать серию физических упражнений (3–5) во время урока теоретического цикла. Упражнения по профилактике статического утомления можно разделить на две большие группы: упражнения для снятия напряжения с плечевого пояса, рук, мышц туловища, упражнения по формированию правильной осанки.

Вместе с тем среди учителей бытует мнение, что физкультминутки нужны только младшим школьникам, которые еще недостаточно адаптированы к длительным учебным нагрузкам. Это мнение справедливо применительно к младшим школьникам, но абсолютно ошибочно относительно более старших учащихся. Чаще всего истинной причиной неприятия физкультминуток выступает нежелание учителей «пожертвовать» своим временем для их проведения. Однако следует осознавать, что за счет расширенного двигательного режима на уроках, коррекционно-развивающих и воспитательных занятиях можно реализовать около 40% суточной нормы двигательной активности детей с ОПФР.

Умственное утомление возникает вследствие информационных нагрузок несоответствующих возрасту, способностям, возможностям, состоянию здоровья ребенка, высокой интенсификации учебного процесса, монотонности и однообразия выполняемых заданий, психоэмоционального напряжения детей. Профилактикой умственных перегрузок является рациональная организация урока, соответствующая следующим показателям: плотность урока – не менее 60% и не более 80%; смена видов деятельности – 3-5 раз; продолжительность различных видов деятельности – не более 10 минут; частота чередования различных видов деятельности — не позже чем через 7-10 минут; количество используемых методов и приемов преподавания – не менее 3; чередование методов и приемов преподавания — не реже чем через 10-15 минут; наличие 2–3 эмоциональных разрядок; длительность применения ТСО в соответствии с гигиеническими нормами; наличие физкультминуток направленных на улучшение мозгового кровообращения, снятия нервно-психического напряжения.

Таким образом, выделяется три наиболее распространенных вида утомления у детей с ОПФР в процессе учебной деятельности: зрительное, статическое и умственное. Умение распознавать данные дезадаптивные состояния и осуществлять профилактические мероприятия является неотъемлемой составляющей профессиональной компетенции учителя-дефектолога в области здоровьесберегающей образовательной деятельности.

Литература

1. Гайдукевич С.Е., Прокопьева Е.С. Научно-методические основы дифференциации и отбора упражнений зрительной гимнастики для школьников с нарушением зрения // Дефектология. –2003. – № 3. – С. 33–51.

2. Радыгина В.В. Влияние биологических факторов на показатели физического развития и уровень здоровья детей 7–10 лет // Актуальные вопросы антропологии. – Минск, 2006. – С. 45–55.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ