

**ИЗУЧЕНИЕ ДИНАМИКИ УМСТВЕННОЙ  
РАБОТОСПОСОБНОСТИ УЧАЩИХСЯ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ  
ЭЛЕМЕНТОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ МЕТОДИКИ  
В.Ф. БАЗАРНОГО**

**Бурачевская О.А.**

*Государственное учреждение «Молодечненский зональный центр  
гигиены и эпидемиологии»  
Беларусь, Молодечно*

*В данной статье представлены результаты сравнения динамики умственной работоспособности учащихся в течение учебного дня и недели в первых классах при применении элементов здоровьесберегающей методики В.Ф. Базарного на учебных занятиях и при проведении занятий без применения элементов здоровьесберегающей методики В.Ф. Базарного. В ходе исследования выявлена необходимость в дальнейшей организации в учреждениях образования деятельности по созданию здоровьесбережения, с одновременным проведением оценки эффективности проводимых мероприятий.*

**Ключевые слова:** *умственная работоспособность; выраженное утомление; здоровьесбережение.*

**STUDYING THE DYNAMICS OF MENTAL PERFORMANCE OF  
STUDENTS WHEN USING ELEMENTS OF THE HEALTH-PRESERVING  
TECHNIQUE OF V.F. BAZARNY**

**Burachevskaya O.A.**

*Government agency "Molodechno zonal center hygiene and epidemiology "  
Belarus, Molodechno*

*This article presents the results of comparing the dynamics of students' mental performance during the school day and week in the first grades when applying elements of the health-saving methodology of V.F. Bazarny in training sessions and when conducting classes without using elements of the health-saving methodology of V.F. Bazarny. In the course of the study, the need was identified for further organization in educational institutions of activities to create health savings, while simultaneously assessing the effectiveness of the measures taken.*

**Key words:** *mental performance; severe fatigue; health conservation.*

Здоровье учащихся находится в прямой зависимости от условий их обучения, питания, двигательной активности, правильного чередования нагрузки и отдыха. Специалисты доказали, что здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие в основном

определяются средой, в которой он проводит достаточно большое время. Для ребенка от 6 до 17 лет такой средой является школа, как среда получения образования, так как с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени бодрствования ребенка школьного возраста. Оценка современного состояния и тенденций изменения здоровья детей и подростков свидетельствует о серьезном неблагополучии, которое может привести к существенным ограничениям в реализации ими в будущем биологических и социальных функций, так как наиболее неблагоприятные тенденции в состоянии здоровья происходят в период получения общего среднего образования. Традиционная организация образовательного процесса создает у учащихся постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к снижению механизмов саморегуляции физиологических функций и выраженному утомлению, способствуют развитию хронических заболеваний. Влияние образовательной среды и создаваемых условий в учреждениях общего среднего образования, а также значительных учебных нагрузок велико, и они действуют непрерывно, длительно, систематично и комплексно [1].

Поэтому сохранение здоровья стало важным компонентом образовательного процесса в учреждениях образования. В условиях увеличения объема значимой информации, интенсивного использования новых информационных технологий, корректировки учебных программ, роста умственно-эмоциональных нагрузок, уменьшения двигательной активности на фоне социальных и экономических преобразований, происходящих в обществе, большое значение приобретают вопросы оптимизации учебной деятельности, предупреждения негативных последствий психологического дистресса и умственного перенапряжения учащихся. В учреждениях образования применяются различные здоровьесберегающие технологии, организуется здоровьесберегающая среда. Одними из часто используемых технологий в учреждениях образования являются здоровьесберегающие технологии В.Ф. Базарного.

Объектом исследования являлась динамика умственной работоспособности учащихся 1-ых классов на уроках в течение учебного дня и недели.

Цель исследования заключалась в сравнении изменений работоспособности учащихся первых классов при применении элементов здоровьесберегающей методики В.Ф. Базарного на учебных занятиях и при проведении занятий без применения элементов здоровьесберегающей методики В.Ф. Базарного.

Умственная работоспособность определялась методом корректурной пробы (по таблицам В.Я. Анфимова) в гимназии г. Молодечно в течение третьей недели четвертой учебной четверти. Корректурная проба проводилась в течение 2 минут в начале первого и последнего уроков в понедельник и пятницу. Для исследования учащиеся были разделены на опытную и контрольную группы. В опытной группе при проведении уроков применялись занятия за конторками,

мешочки на голову при письме, подставки для книг при чтении, проведение физкультминуток, проводились упражнения у стены осанки и на массажных ковриках, использовался динамический компонент, организованы занятия по плаванию. В контрольной группе на уроках проводились физкультминутки. Определялся объем, и качество выполненной работы, оценивали индивидуальные сдвиги умственной работоспособности учащихся при использовании схемы С.М. Громбаха. Для анализа результатов использовались непараметрические методы исследования, т.к. выборка слишком мала, чтобы по выборочному распределению судить о распределении в генеральной совокупности.

Методика дозирования работы по времени по корректурным таблицам В.Я. Анфимова позволяет получить количественные и качественные показатели так называемой общей, умственной работоспособности, широко используемой в исследованиях [2]. По объему выполненной работы, т.е. числу просмотренных знаков при заданном времени, устанавливают скорость работы, число же ошибок в пересчете на 500 знаков характеризует точность работы.

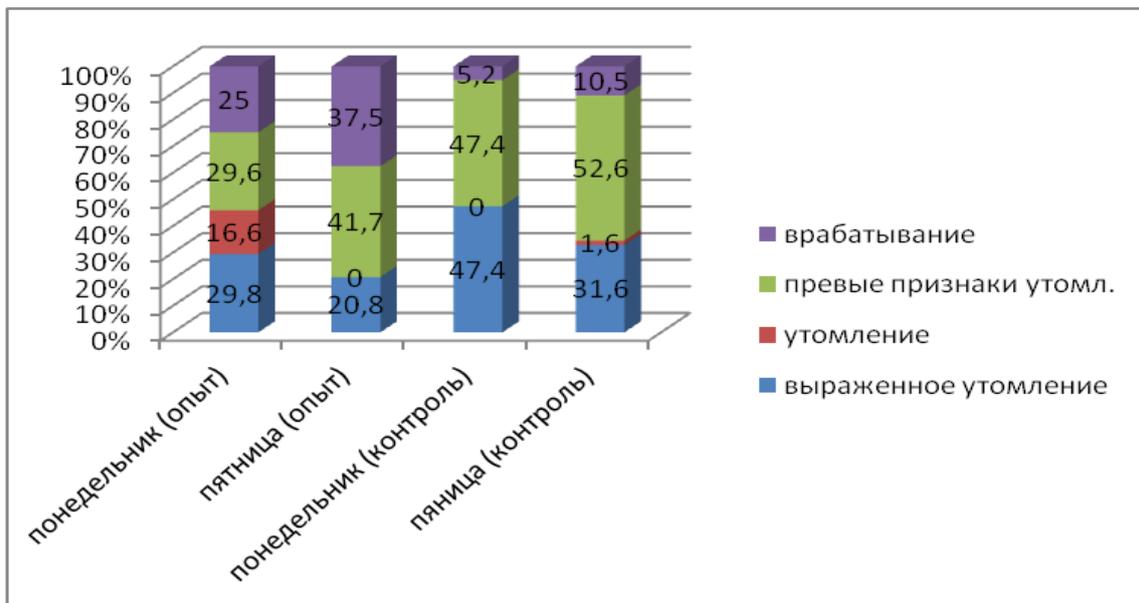
В исследовании представлены результаты корректурных проб 43 учащихся (24 – опыт, 19 – контроль).

Таблица. Динамика умственной работоспособности учащихся в понедельник и пятницу на первом и последнем уроках

Группа исследований	Критерий	понедельник		пятница	
		первый урок	последний урок	первый урок	последний урок
опыт	число просмотренных знаков	157 [120,3;178,5]	113 [83,3;156,8]	193 [126,3;237,5]	159,5 [150,3;198,5]
	количество ошибок на 500 знаков	7 [2,8;12,1]	6,4 [5,0;13,4]	9,7 [6,3; 19,2]	7 [3,2;11,2]
контроль	число просмотренных знаков	171 [122;227]	133 [116;203]	182 [142; 241]	136 [112;172]
	количество ошибок на 500 знаков	4,6 [2,5;9,2]	10,9 [4,3;20,5]	7,5 [3,8; 12,6]	4,2 [0;9]

Как следует из данных, представленных в таблице, в понедельник объем выполненной работы в течение дня снизился в опытной и контрольной группе и составил: в опытной группе на первом уроке количество просмотренных знаков составило 157[120,3;178,5], в контрольной группе количество просмотренных знаков составило 171[122;227], на последнем уроке количество просмотренных знаков составило в опытной группе составило 113[83,3;156,8], в контрольной группе – 133[116;203]. Число же ошибок в пересчете на 500 знаков снизилось в понедельник к концу дня в опытной группе (на первом уроке число ошибок в

пересчете на 500 знаков составило 7[2,8;12,1], на последнем уроке – 6,4[5,0;13,4]) и увеличилось в контрольной группе (на первом уроке число ошибок в пересчете на 500 знаков составило 4,6[2,5;9,2], на последнем уроке – 10,9[4,3;20,5]). В пятницу в течение дня уменьшился объем выполненной работы и число ошибок в пересчете на 500 знаков в двух группах. На первом уроке в опытной группе количество просмотренных знаков составило 193[126,3;237,5], число ошибок в пересчете на 500 знаков 9,7[6,3; 19,2], в контрольной группе количество просмотренных знаков составило 182[142; 241], число ошибок в пересчете на 500 знаков – 7,5[3,8; 12,6]. На последнем уроке количество просмотренных знаков в опытной группе составило 159,5[150,3;198,5], число ошибок в пересчете на 500 знаков – 7[3,2;11,2], в контрольной группе количество просмотренных знаков составило 136[112;172], число ошибок в пересчете на 500 знаков – 9,7[6,3; 19,2].



**Рисунок 1. Динамика индивидуальных сдвигов умственной работоспособности учащихся опытной и контрольной групп в понедельник и пятницу**

При оценке индивидуальных сдвигов умственной работоспособности, согласно данным рисунка 1, в понедельник в опытной группе выраженное утомление имели 29,8% учащихся, в контрольной группе – 47,4% учащихся, в пятницу процент учащихся, имеющих выраженное утомление, в опытной группе составил 20,8%, в контрольной группе – 31,6%. В понедельник в стадии вработывания в опытной группе находились 25% учащихся, в контрольной – 5,2%, в пятницу в опытной группе количество учащихся, находящихся в стадии вработывания, было 37,5%, в контрольной группе – 10,5%. При этом процент учащихся, имеющих выраженное утомление в понедельник, в пятницу составил в опытной группе 4,2%, в контрольной группе – до 15,8%.

По результатам исследования, несмотря на небольшой объем выборки, можно сделать вывод, что применение элементов здоровьесберегающих технологий В.Ф. Базарного при проведении учебных занятий позволяет

улучшить работоспособность учащихся, снизить процесс формирования выраженного утомления. Целесообразно в дальнейшем в учреждениях образования продолжить деятельность по созданию системы профилактических мероприятий формирования, сохранения и укрепления здоровья, в т.ч. и при использовании элементов здоровьесберегающей методики В.Ф. Базарного, с одновременным проведением анализа динамики работоспособности учащихся для оценки эффективности проводимых мероприятий. С целью повышения эффективности проводимых мероприятий необходимо организовать обучение педагогов по вопросам сохранения здоровья детей, продолжить изучение динамики умственной работоспособности в зависимости от группы здоровья, возраста и пола детей.

#### Список литературы

1. Резниченко, И.М. Факторы риска, воздействующие на здоровье и адаптационные ресурсы участников образовательного процесса / И.М. Резниченко [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://gigabaza.ru/doc/101446.html>.
2. Антропова, М.В. Работоспособность учащихся и ее динамика в процессе учебной и трудовой деятельности / М.В. Антропова. – М.: Просвещение, 1967 – 251с.