ОБОСНОВАНИЕ ЗНАЧИМОСТИ КОРРЕКЦИИ СОСТОЯНИЯ УТОМЛЕНИЯ
СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ГРУППЫ ПРОДЛЕННОГО ДНЯ

В условиях современной школы группа продленного дня (ГПД) изменила свое значение в жизни школьника. Эволюции развития ее концепции свойственна тенденция перехода от включения в содержание работы дополнительных занятий по углублению знаний, повторения пройденного по учебным предметам к необходимости изыскания новых форм и средств профилактической направленности с учетом воспитательно-образовательных программ, реализуемых в образовательном учреждении.
Анализ публикаций и выполненных исследований в этом направлении показал, что акцент научного поиска сместился в сторону поиска форм сохранения и укрепления здоровья детей с учетом их возрастных особенностей. Актуальность поиска обусловлена ухудшением здоровья детей. Заболеваемость населения, зарегистрированная в системе здравоохранения по Санкт-Петербургу и Ленинградской области в возрастном разрезе от 0 до 14, отражает устойчивую тенденцию к увеличению количества детей, имеющих болезни эндокринной системы, расстройства питания, нарушения обмена веществ, и, как следствие – избыточный вес (около
40 % детей); болезни глаза и его придаточного аппарата (около 24 % детей) и т. д.. Одной из причин, обусловливающих данную динамику, является отсутствие полноценного, структурированного отдыха у учащихся в режиме дня. Более 50 % детей не бывают на улице после возвращения из школы и около 70 % детей не делают
перерыв при выполнении домашних заданий. Все это приводит к накоплению состояния утомления у школьников.
Состояние утомления у младших школьников является закономерным результатом функционирования школы, ориентированной на внедрение образовательных технологий, помогающих осуществлять обучение и воспитание личности учащихся в максимально быстром темпе. Ребенком состояние утомления переживается как субъективное состояние усталости, снижение настроения, ухудшение самочувствия.

Утомление, являясь временным снижением работоспособности под влиянием длительной нагрузки при истощении внутренних ресурсов и рассогласованности работы обеспечивающих систем, может проявляться на различных уровнях: поведенческом (уменьшение скорости, точности работы), физиологическом (затруднение
выработки условных связей, повышение инерционности в динамике нервных процессов), психологическом (нарушение функционирования познавательных процессов, сдвиги в эмоционально-мотивационной сфере) .

Анализируя динамику заболеваемости и ухудшения работоспособности младших школьников, ряд ученых подчеркивает, что наиболее важными с точки зрения профилактики являются периоды максимального риска ее возникновения, а именно: начало учебного года, четверти, когда происходит адаптация к учебным нагрузкам; окончание четверти, учебного года и недели.

Утомление также имеет и внутреннюю динамику формирования в течение учебного дня: большинство учащихся его начинают испытывать к третьему или четвертому уроку с тенденцией усиления к концу учебного дня. В категорию наибольшего риска попадают учащиеся первого класса, что обусловлено возрастными особенностями высшей нервной деятельности и трудностями адаптации в школе.
Учитывая вышеизложенное, приоритетным направлением в структурировании времени и модификации содержания деятельности детей, пребывающих в ГПД, является применение различных форм физического воспитания, а также использование спортивных секций, танцевальных студий, созданных на базе общеобразовательного учреждения.

 Учитывая климатические особенности нахождения учреждения, воспитателю ГПД необходимо стремится при каждой возможности организовывать для детей обязательную часовую прогулку на свежем воздухе с большой двигательной активностью.

Помимо этого, воспитатель ГПД может привлечь в качестве консультанта учителя физической культуры образовательного учреждения. В рамках физкультурно-оздоровительных занятий с младшими школьниками с учетом уровня физической подготовленности в качестве основы совместно выбрать строевые и общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы и бега в форме игровых или сюжетно-игровых заданий, подвижные игры и эстафеты , игры на внимание и осанку , упражнения на растягивание и т.д.

Таким образом, содержание программы занятий по профилактике состояния утомления средствами физической культуры у детей младшего школьного возраста воспитатель ГПД может сконструировать, исходя из интересов и потребностей конкретной группы детей с учетом наличия материально-технической базы общеобразовательного учреждения, используя доступное многообразие средств физической культуры коррекционно-развивающей направленности.