

2. Cohen-Cline H., Turkheimer E., Duncan G.E. Access to green space, physical activity and mental health: A twin study. *J. Epidemiol. Commun. Health.* 2015;69:523–529
3. Cotman CW, Berchtold NC, Christie LA. Exercise builds brain health: key roles of growth factor cascades and inflammation. *Trends Neurosci.* 2007;30(9):464–472
4. Lubans D., Richards J., Hillman C., Faulkner G., Beauchamp M., Nilsson M., Kelly P., Smith J., Raine L., Biddle S. Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms. *Pediatrics.* 2016;138:e20161642. doi: 10.1542/peds.2016-1642.
5. Завадская Т. В. Психофизиологическая основа деятельности педагога [Электронный ресурс] / Т. В. Завадская. – Режим доступа: http://www.rusnauka.com/3_KAND_2007/Pedagogica/18866.doc.htm
6. Коробейнікова Л.Г. Діагностика психофізіологічного стану організму як одна з ключових проблем спортивної медицини / Л.Г. Коробейнікова, Г.В. Коробейніков, Ю.А. Радченко, Т.Г. Данько // Спортивна медицина. – 2016. – № 1. – С. 3-10.
7. Лизогуб В.С. Онтогенез психофізіологічних функцій у людей : Автореф. дис. д-ра. біол. наук. Спец. 03.00.13 – Фізіологія людини і тварин / В. С. Лизогуб. – К., 2001. – 33 с.
8. Макаренко Н.В. Теоретические основы и методики профессионального психофизиологического отбора военных специалистов / Н. В. Макаренко. – К.: НИИ проблем военной медицины Украинской военно-медицинской академии, 1996. – 336 с.
9. Ровний, А.С. Психосенсорні механізми управління рухами спортсменів : монографія / А.С. Ровний, В.С. Лизогуб; МОНУ, ХДАФК, Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького. – Харків : ХНАДУ, 2016. – 360 с
10. Сухорукова И.С. Особенности развития познавательных способностей студентов разных специальностей в вузе : Автореф. канд.психол.наук. Спец. 19.00.07 - Педагогическая психология. – Ставрополь, 2004. – 20 с.
11. Черненко Н.П. Вегетативне забезпечення розумової роботи з різною швидкістю пред'явлення інформації / Н.П. Черненко, М.В. Макаренко, В.С. Лизогуб, Ф.Ф. Боечко, Т.В. Кожемяко // Вісник Черкаського національного університету. – 2009. – № 156. – С. 123 – 130.

Анотація. Досліджено зміни психофізіологічних показників уваги, пам'яті, мислення студентів факультету фізичного виховання в умовах навчання та під час проходження практики в школі. В умовах навчання усі психофізіологічні функції студентів покращились. Після практики увага та пам'ять знизились, а мислительні функції продовжували зростати. Підтверджено позитивний вплив систематичних занять фізичними вправами психофізіологічні функції майбутніх вчителів фізичної культури.

Ключові слова: увага, пам'ять, мислення, самооцінка, студенти факультету фізичного виховання.

Hulka O. Dynamics of psychophysiological functions of students «Physical Education» in the conditions of professional training.

Abstract. Changes in psychophysiological indicators of attention, memory, reasoning of physical education students are investigated. All psychophysiological functions have improved in terms of training. Attention and memory declined, and reasoning functions continued to grow after practice. Positive influence of systematic physical exercises on psychophysiological functions of future teachers of physical culture was confirmed.

Keywords: attention, memory, reasoning, self-esteem, students of physical education.

ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ШЛЯХОМ ВРАХУВАННЯ ЇХ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ

Юрій Кузь, Петро Ладика, Станіслав Сапрун

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Постановка проблеми. Аналіз матеріалів наукових досліджень [2; 4; 5] переконливо доводять, що молодший шкільний вік це важливий період онтогенезу людини для

формування умінь і практичних навичок щодо збереження здоров'я. При цьому важлива роль відводиться фізичному вихованню як чиннику підвищення рухової активності, що є запорукою гармонійного розвитку та підготовки до подальшої життєдіяльності.

Про те, за даними вчених, рухова активність дітей зі вступом до школи зменшується на 50%, що викликає погіршення здоров'я. Інтенсивні навчальні навантаження, сидячий спосіб життя призводить до надмірного психоемоційного і розумового навантаження дитини, наслідком якого є негативні зміни фізичних функцій: вегетативні розлади, астенія, порушення сну, виникнення відчуття тривоги [1].

Мета дослідження: визначити психофізіологічні та методично-організаційні особливості молодших школярів.

Результати дослідження. На думку вчених такі негативні явища у здоров'ї дітей молодшого шкільного віку спричинені низьким рівнем фізичної активності [2; 4]. Так, при добовій нормі загальної рухової активності 3,0–3,5 годин, що відповідає 15–20 тисяч кроків, та тижневій нормі фізичної активності на рівні 7,0–10,5 годин із ЧСС, яка складає 60–70 і 70–80 % від максимального, й енерговитратами у межах 2000–2500 ккал, вона є зниженою у 85 % дітей 7–10 років. Разом з цим енергетична важливість уроків фізичної культури дітей початкових класів становить лише 117–130 ккал, що навіть при проведенні трьох уроків на тиждень не заповнюється дефіцит їх рухової активності без оптимізації потреби дітей щодо щоденних занять фізичними вправами [3].

А тому не дивно, що у змісті чинних навчальних програм «Фізична культура» для 1–4 класів, МОН України внесено певні зміни де основною метою визначено – набуття учнями сучасних шкіл досвіду здоров'язбережної діяльності через формування потреби до систематичних занять руховою активністю, розвитку фізичних і моральних якостей, прививання навичок здорового способу життя. При цьому наголошується, що мета предмета «Фізична культура» має реалізуватись через застосування комплексного підходу до вирішення навчальних, оздоровчих і виховних завдань.

Відповідно до оновлених діючих навчальних програм загальноосвітню спрямованість мають забезпечити як теоретичні знання, так і фізичні вправи, до яких відносять: вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики; вправи для оволодіння навичками пересувань; вправи для опанування навичками оволодіння м'ячем; стрибкові вправи; ігри для активного відпочинку; вправи для розвитку фізичних якостей; вправи для формування постави і профілактики плоскостопості.

Крім вищезазначених засобів у змісті навчальних програм із фізичної культури 1–4 класи значне місце займають рухливі ігри. При цьому, народний ігровий матеріал лише декларується у пояснювальній записці до діючих навчальних програм, а до змісту варіативних модулів він не внесений. Поряд з вище вказаним у чинних навчальних програмах для учнів початкових класів не передбачено організаційно-методичне забезпечення активного відпочинку дітей у режимі навчального дня, що на наш погляд дало б можливість створити благодатне середовище спроможне забезпечити як підвищення рухової активності під час навчального дня так і служити одним із методів формування потреби щодо використання фізичної культури у життєдіяльності.

Разом з цим такі завдання як розширення рухового досвіду, рухових здібностей; виховання усвідомленої індивідуальної установки на необхідність систематичних занять фізичними вправами; виховання морально-вольових і психофізичних якостей особистості; потреба підвищення рухової активності та інше у навчальних програмах лише декларуються і не висвітлюють шляхів реалізації означених завдань (принципів, способів, засобів і методів, форм тощо). А тому педагог, який забезпечує фізичне виховання у початковій школі, за нашим спостереженням, здебільшого реалізує рухову підготовку школярів. При цьому залишаються поза увагою психофізіологічні особливості дітей 6 – 10 річного віку,

мотиваційні чинники, розвиток інтересу до занять фізичною культурою, переконання щодо потреби впровадження засобів фізичної культури у щоденний побут.

Хоча на сьогоднішній день є достатньо наукових досліджень з різних проблем з фізичного виховання учнів 1–4 класів, водночас у сучасних дослідженнях недостатньо розкриваються питання формування потреби до підвищення рухової активності як пріоритетного здоров'язберігаючого чинника з врахуванням психофізіологічних та організаційно-методичних особливостей дітей початкових класів.

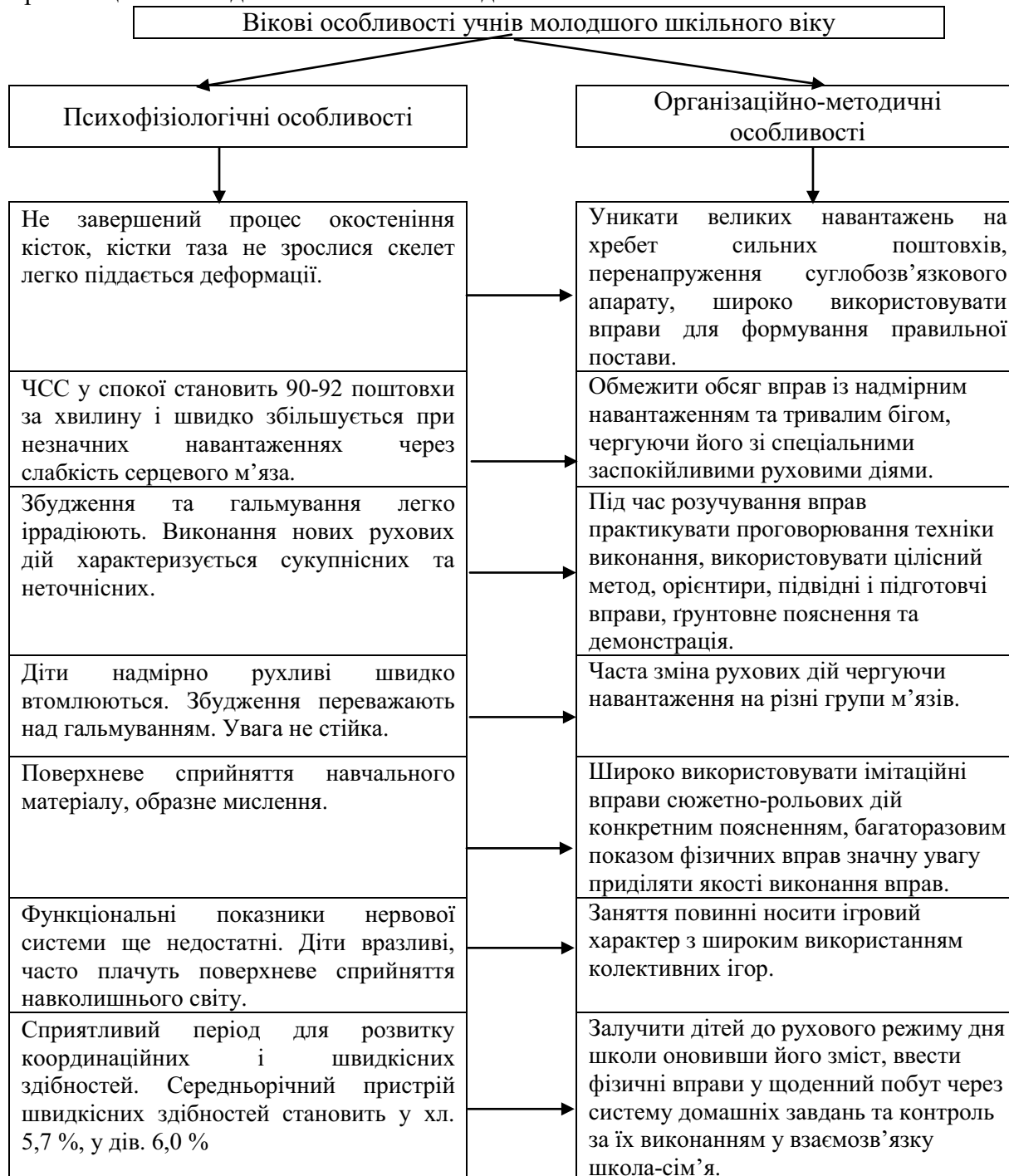


Рис. 1. Вікові особливості учнів молодшого шкільного віку

На нашу думку, основними формами, що спроможні підвищити на 50 % рухову активність учнів молодшого шкільного віку, у добовому і тижневому режимів, мають бути оздоровчі заходи, тобто «малі форми» фізичного виховання, що повинні проводитись у продовж навчального дня школи (гімнастика перед уроками, динамічні хвилини, паузи,

рухливі перерви, спортивна година в ГПД та фізичне самовдосконаленням, позаурочні заходи).

Також, враховуючи вищесказане, на основі ґрунтовного аналізу науково методичних і психолого-педагогічних праць, ми виокремили психофізіологічні особливості та організаційно-методичні підходи які, на нашу думку, необхідно враховувати під час формування потреби до підвищення рухової активності молодших школярів (рис. 1).

Отож, сподіваємось, що впровадження малих форм та врахування психофізіологічних особливостей молодших школярів і організаційно-методичних підходів у процесі фізичного виховання дадуть можливість доопрацювати упущення у діючих навчальних програмах та підняти на якісно новий рівень рухову активність учнів початкових класів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Гуменна О. А. Фізіологічні характеристики організму дітей молодшого шкільного віку в різних умовах навчання: автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. біол. наук : спец. 03.00.13 «Фізіологія людини і тварин» / О. А. Гуменна. – К., 2006. – 20 с.
2. Презлята Г. Заняття фізкультурою та здоров'я : мед.-пед. моніторинг / Г. Презлята, А. Шпільчак. – К. : Шкіл.Світ ; Галічина, 2006. – 112 с.
3. Трачук С. В. Моделювання режимів рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. В. Трачук. – К., 2011. – 18 с.
4. Шарко В. Д. Сучасний урок : технологічний аспект / Шарко В. Д. – К. : СПБ Богданова, 2008. – 220 с.
5. Wilson P. M. The psychological need satisfaction in exercise scale / P. M. Wilson, W. T. Rogers, W. M. Rodgers, T. C. Wild // Journal of Sport and Exercise Psychology. – 2006. – No 28. – P. 231–251.

Анотація. У статті розглянуто проблему фізичного виховання як чинника підвищення рухової активності молодших школярів. Визначено основні форми, психофізіологічні особливості та організаційно-методичні підходи, що спроможні підвищити рухову активність учнів молодшого шкільного віку.

Ключові слова: рухова активність, психофізіологічні особливості, організаційно-методичні підходи, молодші школярі.

Kuz Y., Ladika P., Saprun S. Increasing motor activity of children by taking account of their age peculiarities

Abstract. The article deals with the problem of physical education as a factor in increasing the motor activity of younger students. The basic forms, psychophysiological peculiarities and organizational-methodical approaches that are able to increase the motor activity of young schoolchildren are identified.

Keywords: motor activity, psychophysiological features, organizational and methodological approaches, younger students.

ЗАСОБИ ПОКРАЩЕННЯ АДАПТИВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ У ЛЮДЕЙ З ПІДВИЩЕНИМ РІВНЕМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

*Ганна Тимченко, Володимир Темченко, Михайло Ленд'єл
Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна*

Адаптація – фізіологічне пристосування будови та функцій організму. зміни його органів та клітин у відповідності до умов оточуючого середовища, тому важливо зрозуміти що саме організм потребує в екстремальних умовах і як він набуває стійкість до певних факторів [1, 2]. Однією з важливих умов побудови теоретичної моделі рухових здібностей є