

УДК: 37.037:159.922.73:372.4

Василь Васильович Озарук,
аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту,
Ганна Василівна Презлята,
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту,
Сергій Іванович Курилюк,
кандидат психологічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту,
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника,
вул. Шевченка, 57, м. Івано-Франківськ, Україна

УРАХУВАННЯ ПСИХО-ФІЗІОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБИ ДО ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Виявлено низький рівень рухової активності учнів молодшого шкільного віку, що негативно впливає на їх стан здоров'я (вегетативні розлади, астенія, порушення сну, виникнення відчуття тривоги), такі негативні явища у здоров'ї дітей молодшого шкільного віку спричинені низьким рівнем фізичної активності. Обґрунтовано актуальність пошуку засобів і методів підвищення рухової активності учнів 1-4 класів. Встановлено, що енергетична важливість уроків фізичної культури дітей початкових класів навіть при проведенні трьох уроків на тиждень не заповнює дефіцит рухової активності. Встановлено що у процесі формування потреби до підвищення рухової активності дітей початкових класів доцільно розширити арсенал засобів, методів фізичного виховання адекватних до вікових особливостей школярів.

Ключові слова: формування здоров'я, рухова активність, фізична активність, навчальна програма.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.

Малорухливий спосіб життя учнів, що негативно впливає на їх стан здоров'я, зумовлює актуальність і доцільність формування потреби до підвищення рухової активності молодших школярів із врахуванням їх психофізіологічних особливостей.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати необхідність врахування психофізіологічних особливостей дітей молодшого шкільного віку у процесі формування потреби до підвищення їх рухової активності.

Основні методи дослідження: аналіз і теоретичне узагальнення результатів дослідження сучасних вчених з обраної теми та спостереження.

Молодшими школярами вважають дітей віком від 6-7 до 10-11 років, які навчаються у 1-4 класах сучасної школи [7].

Аналіз матеріалів наукових досліджень (О. А. Гуменна 2006; Ю. В. Васьков, 2009; Г. В. Презлята, 2010; О. В. Велькевич, 2012) переконливо доводить, що це важливий період онтогенезу людини для формування її здоров'я, умінь і практичних навичок щодо його збереження. При цьому важлива роль відводиться фізичному вихованню як чиннику підвищення рухової активності, що є запорукою гармонійного розвитку та підготовки до подальшої життєдіяльності [6; 7; 12].

Проте, за даними вчених, рухова активність дітей зі вступом до школи зменшується на 50%, що викликає погіршення здоров'я, швидку втомленість впродовж навчального дня, зниження рівня фізичної і розумової працездатності, погіршується їх фізична підготовленість, гальмується розвиток [14; 15].

Інтенсивні навчальні навантаження, сидячий спосіб життя, за дослідженням О. А. Гуменної, призводить до надмірного психоемоційного і розумового навантаження дитини, такого, що сягає критичної межі та спричиняє негативні зміни фізичних функцій: вегетативні розлади, астенію, порушення сну, виникнення відчуття тривоги [12].

На думку вчених, такі негативні явища у здоров'ї дітей молодшого шкільного віку спричинені низьким рівнем фізичної активності [10]. Так, при добовій нормі загальної рухової активності 3,0 – 3,5 годин, що відповідає 15-20 тисячам кроків [2; 7], та тижневій нормі фізичної активності на рівні 7-10,5 годин із ЧСС, що складає 60-70 і 70-80% від максимального, й енерговитратами у межах 2000-2500 ккал, вона є зниженою у 85% дітей 7-10 років [4; 13; 14]. 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 заповнює дефіцит їх рухової активності без оптимізації потреби дітей у щоденних заняттях фізичними вправами [10].

Вище висвітлені показники і є причиною погіршення функціональних можливостей організму дітей та їх фізичної підготовленості. Сьогодні викликає стурбованість, що лише 30% початківців спроможні виконати навчальні нормативи (В. В. Слюсарчук, Г. А. Єдинак, 2011), більшості учнів 1-4 класів притаманний низький і нижче середнього рівень фізичної підготовленості, що в середньому відповідає оцінці «задовільно». Так, показники рівня розвитку швидкості відповідають двом балам; координація, загальна витривалість і гнучкість – трьом, а м'язова сила становить чотири бали [5; 8; 9].

Разом із цим матеріали дослідження В. В. Білецької (2008) засвідчують, що понад 80% учнів 7-10 річного віку отримують незадовільну оцінку в тестах «підйом у сід за 60 с.», «підтягування у висі», 78% – «біг – 1000м», 68% – «вис на зігнутих руках», а 27% учнів початкових класів не набрали жодного балу із бігу 1000 м, 20% – у підтягуванні у висі, 17% – у підйомі у сід за 60с, 15% – у висі на зігнутих руках [3].

Вище висвітлені дані свідчать про невідповідність рівня фізичної підготовленості учнів початкових класів державному замовленню, яке подано у чинних навчальних програмах шкільного курсу «фізична культура».

Аналіз досліджень цілей, мети, завдань та змісту діючих навчальних програм для учнів 1-4 класів загальноосвітніх шкіл засвідчує, що змістом предмета «Фізична культура» у початковій школі є рухова загально-розвивальна активність, спрямована на формування в учнів ключових компетентностей: соціальних (здатність до співробітництва, взаєморозуміння, соціальної активності, формування фізичної культури особистості, основ здорового способу життя); мотиваційних (формування особистісних уявлень про престижність високого рівня здоров'я та фізичної підготовленості, здатність до навчання, творчий підхід до застосування рухових дій у різних умовах); функціональних (здатність до оперування знаннями про рухову активність, знаннями з історії фізичної культури та спорту, розширення рухового досвіду з метою розвитку фізичних якостей і природних здібностей відповідно до вікових особливостей, засвоєння термінологічних та методичних компетентностей), які відображають низку вимог до фізкультурної діяльності, що поступово розширюється й удосконалюється.

Проте, контролю за цією частиною якості засвоєння матеріалу не передбачається.

Практичні завдання зорієнтовані на розвиток в учнів фізичних якостей і рухових здібностей об'єднані у «школи» за способом рухової діяльності: школа культури рухів з елементами гімнастики; школа пересувань; школа м'яча; школа стрибків; школа активного відпочинку (рекреації); школа розвитку фізичних якостей; школа постави.

Таким чином завдання предмета «фізична культура» спрямовується на набуття елементарних знань у галузі фізичної культури, для яких не розроблені критерії оцінювання; виховання бережливого ставлення до власного здоров'я, де не висвітлюється, яким чином це може забезпечуватись та контролюватись. Разом з цим такі завдання, як розширення рухового досвіду, рухових здібностей, виховання усвідомленої індивідуальної установки на необхідність розвитку власних фізичних якостей, виховання морально-вольових і психологічних якостей особистості, інтересу і звички до занять фізичними вправами та рухової активності 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,

залишаючи поза увагою мотиваційні чинники, розвиток інтересу до занять фізичною культурою, переконань та потреби впровадження засобів фізичної культури у щоденний побут.

Хоча на сьогоднішній день існує достатньо наукових досліджень з різних проблем фізичного виховання учнів 1-4 класів, нажалі з ними не ознайомлені фахівці-практики, та й при розробленні навчальних програм науково обгрунтовані методичні рекомендації, дидактичні матеріали до уваги не беруться. Це стосується таких проблем, як формування стійкої мотивації до систематичних занять фізичною культурою [11; 12], розвиток інтересу до занять фізичною культурою [3; 10] (М.В. Лисяк, 2006; М.Г. Самоблов, 2009), морально-виховних якостей (Р.А. Самоха, 2002). Водночас у матеріалах сучасних вчених недостатньо розкриваються питання формування потреби до підвищення рухової активності як пріоритетного здоров'язберігаючого чинника з врахуванням психофізіологічних особливостей дітей початкових класів.

Аналіз психолого-педагогічної літератури засвідчує, що у цій віковій групі відбувається інтенсивний розвиток більшості рухових якостей формування різних систем організму, найкраще розвиваються такі фізичні якості, як швидкість, спритність, гнучкість і помірно – сила та витривалість [7; 13; 15]. Нижче подамо основні психо-фізіологічні та методичні особливості, які будуть враховуватись у подальших дослідженнях під час формування потреби до підвищення рухової активності.

При цьому слід враховувати, що у молодшому шкільному віці йде інтенсивний розвиток усього організму. Зокрема, щорічно зріст тіла в довжину збільшується на 3-4 см. Процес окостеніння ще не закінчено», кістки тазу остаточно не зрослися, кістки скелета легко піддаються деформації. М'язи та зв'язковий апарат розвинені недостатньо – потрібне велике напруження м'язів, щоб утримувати хребет у вертикальному положенні, і за несприятливих умов створюється загроза його викривлення. Правильну поставу мають лише 20-22% від загальної чисельності школярів. Найбільша кількість порушень постави має нестійкий, функціональний характер; це означає, що постава може бути виправлена за допомогою фізичних вправ [1; 15].

Тому, враховуючи особливості розвитку опорно-рухового апарату, необхідно уникати великих навантажень на хребет, однонапрявленого напруження м'язів тулуба, сильних поштовхів і струсів тіла, перенапруження суглобо-зв'язкового апарату та м'язів при тривалих м'язових напруженнях. Особливу увагу у цій віковій групі слід приділяти формуванню правильної постави [2; 14].

Відносна маса серця в дітей цього віку відносно маси тіла більша, ніж у старших за них дітей, і просвіти судин також відносно ширші. Частота серцевих скорочень у спокої становить 90-92 поштовхи за хвилину. Через слабкість серцевого м'яза частота серцевих скорочень, навіть за невеликих навантажень, швидко збільшується, але так само швидко повертається до норми.

Відповідно до вищесказаного, слід обмежувати обсяг вправ з надмірним обтяженням. Необхідно постійно пам'ятати про шкідливість завищених, надто ущільнених навантажень для серця, адже тривалі інтенсивні навантаження та вправи, які потребують швидкісної витривалості, переносяться дітьми погано, відновний період після їх виконання подовжується [5; 9].

А це означає, що заняття руховою активністю необхідно будувати так, щоб короточасні навантаження чергувалися з достатніми паузами відпочинку, змінювався характер праці окремих м'язових груп: біг, гімнастичні вправи, ігрова діяльність[6].

За дослідженнями вчених, в учнів 1-4 класів збудження та гальмівні процеси легко іррадіюють, "розпливаються" по корі головного мозку. З цих причин виконання нових рухів характеризується більшою скутістю та неточністю, ніж у старших школярів, їм важко аналізувати рухи. Тому, на наш погляд, на початкових фазах навчання фізичних вправ слід більше часу відводити на повільне їх виконання. При навчанні фізичних вправ краще використовувати цілісний метод, полегшуючи їх виконання за допомогою підвідних дій [7].

Водночас в учнів початкових класів процеси збудження нервової системи переважають над процесами гальмування[7]. Як наслідок цього – велика рухливість, часте переключення з одного виду діяльності на інший. За такої діяльності діти, постійно змінюючись, буквально невтомні. Тим часом від одноманітних дій, особливо від тривалого сидіння або стояння, вони швидко втомлюються [12; 14].

Відповідно до цього, однією з головних методичних особливостей фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, на нашу думку, є використання великої кількості різноманітних рухових дій з їх частою зміною.

У дітей даного віку легке, але, як правило, поверхове сприйняття навколишнього світу. Вони схоплюють лише зовнішній вигляд, а не зміст. А тому на першому етапі навчання фізичних вправ – етапі створення уявлення чималого значення набував якісний показ вправ, близький до ідеального[15].

Функціональні показники нервової системи у молодших учнів, незважаючи на порівняно високий ступінь розвитку, ще недостатні. Так, у них нестійке внутрішнє, а також переважно спізнале гальмування. Тому, не вислухавши пояснення вчителя, діти починають виконувати вправи.

На всіх етапах навчання фізичних вправ найбільш допустимий із словесних методів навчання – розповідь, короткий виклад. При стройових вправах між попередньою та виконавчою командами має бути більш короткий інтервал[5; 6].

У молодших класах (особливо в першому) домінує образне, конкретне мислення. Лише поступово з віком відбувається перехід від такого виду мислення до абстрактного.

У першому класі замість стройових команд використовуються розпорядження та вказівки. При цьому кожна вказівка супроводжується діями та конкретною роз-

повіддю вчителя, що це означає. Наприклад, замість команд: "Налі-во!" або "Напра-во!" подається команда "Повернутися обличчям до вікна"[10; 15].

Аналіз літературних джерел дав змогу виявити найбільш ефективні засоби, які спроможні оптимізувати процес формування потреби до підвищення рухової активності школярів[10].

Значна частина вчених акцентує увагу на сюжетних та дидактичних іграх, що є найефективнішими у розвитку інтересу творчих здібностей, фізичних якостей, що сприяє підвищенню рухової активності.

Дидактичні ігри, які використовують в початковій школі, активізують інтерес та увагу дітей, розвивають пізнавальні здібності, кмітливість, уяву, фантазію, закріплюють знання, вміння і навички [1; 14; 15].

На думку О. Дубогай, А. Н. Леонтьєва, В. О. Моляко, О. Л. Музики, ігри стимулюють активність дітей шляхом включення до їхнього змісту різноманітних ролей із різних сфер соціального життя, літературних творів, казок, а також поєднання казкових і реальних персонажів. Це активізує уяву дітей, їхню фантазію, спонукає до створення нових, неочікуваних дій.

Для підвищення рухової активності вчені пропонують використовувати рухово-творчі ігри [1; 8; 12].

Так, В. Кудрявцев, О. Мартиненко, Г. Іванова, Т. Ротерс акцентують увагу на використанні у процесі фізичного виховання танцювальних, музично-ритмічних вправ, що активізують рухову діяльність дітей. Опис словесного музичного образу, створення танцювальних рухів і їх комбінацій, побудова композицій, виконання знайомих рухів в ігрових ситуаціях, під музику, імпровізування, створення пластичних образів, створення оригінальних рухів для вираження характеру музики сприяють як оптимізації рухової діяльності дітей, так і розвитку уяви, фантазії, творчого мислення [5; 8; 13].

Ефективна реалізація засобів фізичної культури передбачає підбір адекватних методів і методичних прийомів. На початковому етапі формування потреби до підвищення рухової активності Н. Вітзей пропонує використовувати метод прямого цілеспрямованого руху, сутність якого полягає у виконанні учнями знайомих рухових дій у повсякденному житті [30]. Водночас Г. Іванова рекомендує використовувати інформаційні, пояснювальні та пошукові методи навчально-пізнавальної роботи, за допомогою яких учні навчаються відтворювати отримані знання, використовувати відомі для них способи вирішення завдань[15]. Надалі поряд з цим пропонується не хештувати імітаційними, проактивними, ігровими методами, а також методом програмового удосконалення, прикладом якого є «стежки здоров'я», «колове тренування» зі станціями «вільної імпровізації», де учні під наперед підбрану музику повинні скласти невелику композицію, що відповідала б її характеру й креативним методам, які на наш погляд сприяють підвищенню рухової діяльності [5].

К. Огніста для розвитку творчої уяви та мислення учнів молодшого шкільного віку, що пробуджує інтерес до рухової активності, пропонує використовувати «ру-

хову імпровізацію», яка складається з оповідань чи казок на спортивно-оздоровчу тематику. До того ж, як стверджує автор, дітям необхідно придумувати коротенькі тематичні сюжети, беручи за основу фольклорні твори або вигадані історії. Для розвитку психомоторики вона рекомендує в ігрову діяльність упроваджувати прийом імітування [3].

Гра як основна діяльність дитини в молодшому шкільному віці, є постійною її супутницею і першою можливістю проявити себе, самовиразитись і самоствердитись [12]. В іграх діти не тільки відображають реальне життя, а й перебудовують його [2]. О. Бажук стверджує, що гра – це особистісне переосмислення пережитих вражень дитини, комбінування і побудова на їхній основі дійсності, яка відповідає запитам та інтересам самої дитини. Тобто, гра розглядається автором як рухова творча діяльність, в якій наочно виступає комбінуюча дія [2].

Стимулює рухову активність і використання методу контрольних запитань. Коректна постановка проблеми або правильно й точно сформульоване питання дозволяє зробити пошук розв'язання чи відповіді ефективнішим. Сутність методу полягає в тому, що учень відповідає на контрольні питання за списком. Розглядаючи свою проблему в зв'язку з цими запитаннями, він може одержати або наштотхнутися на варіант її розв'язання [3].

Висновки й перспективи подальших досліджень.

Аналіз літературних джерел засвідчує, що:

1. Рухова активність дітей із вступом до школи

ЛІТЕРАТУРА

1. Анікеева І. П. Розвиток творчих здібностей на уроках іноземної мови / І. П. Анікеева // Англ. мова і література. – 2006. – № 19-21. – С. 30-41.

2. Бар-Ор О. Здоров'є дітей и двигательная активність : от физиологических основ допрактического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимп. л-ра, 2009. – 528 с.

3. Білецька В. В. Теоретико-методичне обґрунтування тестування фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. наук з фіз. вих. і сп. : спеціальність 24.00.02 211 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. В. Білецька. – К., 2008. – 20 с.

4. Васьков Ю.В. Система фізичного виховання 1-4 класів / Ю.В. Васьков – Х. : Вид-во «Ранок», 2009. – 224с.

5. Грейда Н. Взаємозалежність рівня здоров'я та рівня фізичної активності / Н. Грейда, В. Крендельсва // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. – Харків : ХДАДМ, 2004. – №21. – С. 14-20.

6. Громадський І. В. Деякі нетрадиційні погляди на творчість / І. В. Громадський, В. І. Громадська // Обдарована дитина. – 2006. – № 4. – С. 40- 41.

7. Гуменна О. А. Фізіологічні характеристики організму дітей молодшого шкільного віку в різних

значно знижується, а сучасні форми фізичного виховання учнів початкових класів не компенсують природних динамічних потреб організму, що призводить до втоменості, зниження рухової й фізичної працездатності, погіршення їх фізичної підготовленості та фізичного розвитку;

2. До основних психофізіологічних особливостей молодших школярів відносять такі фактори: м'язи та зв'язковий апарат розвинені не достатньо, процес окостеніння не закінчено, кістки піддаються деформації, збудження переважає над гальмуванням, поверхневе сприймання навчального матеріалу, домінує образне мислення, характерна нестійка увага та інше, що необхідно враховувати у процесі шкільного курсу «фізична культура»;

3. Основними засобами фізичного виховання учнів 1-4 класів вважають: сюжетні та дидактичні ігри, танцювальні й ритмічні ігри, імітаційні вправи, казкові сюжети, наочні матеріали.

Отже, у літературних джерелах, на наш погляд, описаний досвід використання обмеженого кола засобів та методів фізичного виховання для підвищення рухової активності школярів, а тому існує необхідність їх використання та розширення у контексті чинних навчальних програм під час формування потреби до підвищення рухової активності, що буде предметом подальших наших досліджень з наступною перевіркою ефективності.

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.

8. Декерс Л. Мотивация. Теория и практика / Декерс Ламберт. – М.: Гросс Медиа, 2007. – 637 с.

9. Здібності, творчість, обдарованість: теорія, методика, результати досліджень / [за ред. В. О. Моляко, О. Л. Музики]. – Житомир : Вид-во «Рута», 2006. – 320 с.

10. Іванова О. Розвиток творчих здібностей молодших школярів // Початкова освіта. – 2009. – №5-7. – С. 42-44.

11. Кравчук Я. І. Методика диференційованого підходу до навчання фізичної культури учнів початкової школи : автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02. «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / Я. І. Кравчук. – Луцьк, 2010. – 19 с.

12. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: автореф. дис. д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Н. В. Москаленко; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2009. – 42 с.

13. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія / Москаленко Н. В. – Дніпропетровськ : Вид-во «Інновація», 2007. – 252 с.

14. Презліята Г.В. Народні рухливі ігри та забави. – Івано-Франківськ: ОІППО, 2007. – 202 с
15. Чернявський М. В. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших

школярів : автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. наук з фіз. вих. і сп. : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / М. В. Чернявський. – К., 2011. – 20 с.

REFERENCES

- Anikieieva, I. P. (2006). Rozvytok tvorchykh zdbnostei na urokakh inozemnoi movy [Development of creative abilities at foreign language lessons]. *Anhliyska mova i literatura – English language and literature, 19-21, 30-41* [in Ukrainian].
- Bar-Or, O. (2009). *Zdorovie detey i dvigatel'naya aktivnost: ot fiziologicheskikh osnov doprakticheskogo primeneniya [Children's health and physical activity: from physiological bases of practical application]*. (I. Andreev, Trans). Kyiv: Olimp. 1-ra [in Russian].
- Biletska, V. V. (2008). Teoretyko-metodychne obhruntuvannya testuvannya fizychnoi pidhotovlenosti molodshykh shkoliariv u protsesi fizychnoho vykhovannya [Theoretical and methodological rationale testing of physical training of primary schoolchildren in physical education]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].
- Vaskov, Yu.V. (2009). *Systema fizychnoho vykhovannya v 1-4 klasakh [The system of physical education in 1-4 grades]*. Kharkiv: Vyd-vo «Ranok» [in Ukrainian].
- Hreida, N. & Krendelieva, V. (2004). Vzaiemozalezhnist rivnia zdorovia ta rivnia fizychnoi aktyvnosti [Interdependence of health and physical activity]. *Pedahohika, psykhohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu – Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sport, 21, 14-20* [in Ukrainian].
- Hromadskyi, I. V. & Hromadska, V. I. (2006). Deia-ki netradytsiini pohliady na tvorchist [Some unconventional views on creativity]. *Obdarovana dytyna – Gifted child, 4, 40-41*. [in Ukrainian].
- Humenna, O. A. (2006). Fiziologichni kharakterystyky orhanizmu ditei molodshoho shkilnoho viku v riznykh umovakh navchannya [Physiological characteristics in children of primary school age in different learning conditions]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].
- Dekers, L. (2007). *Motyvatsiia. Teoryia i praktika [Motivation. Theory and practice]*. Moscow: Hross Medya [in Russian].
- Moliako, V. O. & Muzyky, O. L. (Eds.). (2006). *Zdbnosti, tvorchist, obdarovanist: teoriia, metodyka, rezultaty doslidzhen [Abilities, creativity, talent, theory, methodology, research]*. Zhytomyr: Vyd-vo «Ruta» [in Ukrainian].
- Ivanova, O. (2009). Rozvytok tvorchykh zdbnostei molodshykh shkoliariv [development of creative abilities of younger pupils]. *Pochatkova osvita – Primary education, 5-7, 42-44* [in Ukrainian].
- Kravchuk, Ya. I. (2010). *Metodyka dyferentsiivnogo pidkhodu do navchannya fizychnoi kultury uchniv pochatkovoї shkoly [Methodology of differentiated approach to teaching physical training of elementary school students]*. *Extended abstract of candidate's thesis*. Lutsk [in Ukrainian].
- Moskalenko, N. V. (2009). Teoretyko-metodychni zasady innovatsiinykh tekhnolohii v systemi fizychnoho vykhovannya molodshykh shkoliariv [Theoretical and methodological principles of innovative technologies in physical education of primary school children]. *Extended abstract of doctor's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].
- Moskalenko, N. V. (2007). *Fizyчне vykhovannya molodshykh shkoliariv [Physical education of primary schoolchildren]*. Dnipropetrovsk: Vyd-vo «innovatsiia» [in Ukrainian].
- Prezliata, H.V. (2007). *Narodni rukhlyvi ihry ta zabavy [Traditional outdoor games and fun]*. Ivano-Frankivsk: OIPPO [in Ukrainian].
- Cherniavskyi, M. V. (2011). *Rekreasiino-ozdorovchi tekhnolohii u protsesi fizychnoho vykhovannya molodshykh shkoliariv [Recreation and wellness technology in physical education of primary schoolchildren]*. *Extended abstract of candidate's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].

Василий Васильевич Озарук,

аспирант кафедры теории и методики физической культуры и спорта,

Анна Васильевна Презліята,

кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта,

Сергей Иванович Курилюк,

кандидат психологических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта,

Прикарпатский национальный университет имени Василия Стефанюка,

ул. Шевченко, 57, г. Ивано-Франковск, Украина

УЧЕТ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТИ К ПОВЫШЕНИЮ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Виявлен низкий уровень двигательной активности учащихся младшего школьного возраста, который негативно влияет на их состояние здоровья (вегетативные расстройства, астения, нарушение сна, возникновение чувства тревоги), такие явления в здоровье детей младшего школьного возраста вызваны низким уровнем физической активности. Обоснована актуальность поиска средств и методов повышения двигательной активности

учащихся 1-4 классов. С поступлением в школу двигательная активность младших школьников уменьшается наполовину, что приводит к ухудшению здоровья, вызывает быструю утомляемость, снижение уровня умственной и физической работоспособности. Установлено, что энергетическая важность уроков физической культуры детей начальных классов даже при проведении трех уроков в неделю не восполняет дефицит двигательной активности. Младший школьный возраст – это важный период онтогенеза для формирования здоровья, умений и практических навыков, для его сохранения с опорой на средства физической культуры. При этом должны учитываться психологические особенности школьников. Во время занятий физическими упражнениями необходимо избегать больших нагрузок на позвоночник, длительных мышечных нагрузок; кратковременные нагрузки чередовать с достаточными паузами отдыха; при разучивании физических упражнений использовать целостный метод; среди прочих средств использовать имитационные упражнения, народные и подвижные и сюжетные игры, танцевальные движения. В литературных источниках, на наш взгляд, описан опыт использования ограниченного круга средств и методов физического воспитания для повышения двигательной активности школьников, а потому существует необходимость их использования и расширения в контексте действующих учебных программ при формировании потребности к повышению двигательной активности, что и будет предметом дальнейших наших исследований с последующей проверкой эффективности. Установлено, что в процессе формирования потребности к повышению двигательной активности детей начальных классов целесообразно расширить арсенал средств, методов физического воспитания адекватных возрастным особенностям школьников.

Ключевые слова: формирование здоровья, двигательная активность, физическая активность, учебная программа.

Vasyl Ozaruk,

Post-graduate Student of the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports,

Anna Prezliata,

PhD (Candidate of Pedagogical Sciences), Associate Professor of the Department of

Theory and Methods of Physical Culture and Sports,

Serhiy Kuryliuk,

PhD (Candidate of Psychological Sciences), Associate Professor of the Department of

Theory and Methods of Physical Culture and Sports,

Vasyl Stefanyk Precarpathian National University,

57, Shevchenko Str., Ivano-Frankivsk, Ukraine

CONSIDERING SCHOOLCHILDREN'S PSYCHO-PHYSIOLOGICAL CHARACTERISTICS WHEN FORMING NEED FOR INCREASING PHYSICAL ACTIVITY

The authors have identified the low level of physical activity of schoolchildren, which negatively affects their health condition (autonomic dysfunction, fatigue, sleep disturbance, appearance anxiety). Such negative phenomena are caused by the low level of physical activity. The program of Physical Education in 1-4th grades is aimed at the development of key competences, paying attention to motivational factors, the development of interest in Physical Culture, beliefs and needs of the implementation of the physical culture in everyday life. The authors have justified the relevance of searching for tools and techniques to increase the level of primary schoolchildren's physical activity. After entering school physical activity of primary schoolchildren reduces by half, which causes health deterioration, fatigue, decreased mental and physical performance. It is established that the energy importance of Physical Education lessons for schoolchildren doesn't compensate the lack of physical activity even if the curriculum provides three lessons a week. Primary school age is an important period of ontogenesis for the formation of children's health, abilities and practical skills, for their saving, with emphasis on the physical culture. At that, psychological characteristics of schoolchildren should be taken into account. When doing exercises at Physical Education lessons it is necessary to avoid heavy loads on the spine, prolonged muscle stress; one should alternate short-term load with sufficient brief rests; when doing physical exercises one should use a holistic method; among other means one should do simulation exercises, folk action games, dance moves, etc. It is also established that in the process of forming the need to increase physical activity of schoolchildren, it is necessary to expand a number of means and methods of physical education, appropriate to the age peculiarities of pupils.

Keywords: health formation, physical activity, curriculum.

Рецензент: доктор медичних наук, професор О. П. Романчук

Подано до редакції 06.03.2015