

Студенти ж контрольної групи погіршили результати здачі літньої сесії по відношенню до результатів зимової. Правда, слід відмітити, що відсоток студентів, які здали літню сесію на «відмінно» збільшився на 1,8 %, але цей факт статистично не вірогідний ($> 0,2$), спостерігається лише певна тенденція щодо покращення. Інші результати значно погіршились, про що свідчить статистична вірогідність. Так, кількість студентів які здали літню сесію на оцінку «добре» зменшилось на 4,9 % ($< 0,01$), на оцінку «задовільно» – збільшилось на 3,1 % ($< 0,05$).

На наш погляд, цьому сприяло підвищення збудливості та функціональної рухливості центральної нервової системи внаслідок використання ними спеціально підібраних фізичних вправ активного відпочинку.

Висновок. Отримані результати дозволяють припустити, що цьому сприяло використання експериментальної методики із застосуванням малих форм активного відпочинку з метою підвищення розумової та фізичної працездатності студентів. Наші результати погоджуються з результатами інших авторів про позитивний вплив занять фізичними вправами на показники розумової працездатності.

Література

1. Линец М. М., Гумен В. М., Ивлиев Б. К. К вопросу использования шейпинг-программ в физическом воспитании студенток высших учебных заведений / М.М. Линец, В.М. Гумен, К.К. Ивлиев // Теория и практика физической культуры: 2005. – № 3. – С. 39-42.
2. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 8. – С. 1-6.
3. Полухін Ю. В. Професійно-прикладна фізична підготовка як складова частина освітнього та виховного процесу студентів: наук. часопис / Ю. В. Полухін, А. В. Хохлов. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова. – 2011. – С. 193-196.

НЕЙРОФІТНЕС – СУЧАСНИЙ ОСВІТНІЙ ПРЕДМЕТ У ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Яшна О. П.

НПУ імені М.П. Драгоманова, м. Київ, Україна

Анотація. Освітлено важливість включення до навчальної програми фахівців фізичного виховання предмету «Нейрофітнес», що зумовлено

впровадженням інклюзивного навчання і перебудовою системи освіти в Україні на всіх структурних ланках. Теоретично доведено значущість відповідного предметного включення та визначено необхідність його наукового обґрунтування.

Актуальність. Сучасні освітні реформи вимагають більш широкого кола знань від майбутніх викладачів фізичного виховання, що пов'язано із розвитком інклюзивного навчання та потребою у переорієнтації знань та умінь педагогічних фахівців різного профілю. Поняття нейрофітнеса увійшло в наукову літературу із розвитком паралельних наук, таких як нейропсихологія та нейропедагогіка. Високий зріст кількості дітей, які потребують особливих умов навчання та розвитку призводить до потреби в інтеграції наукових знань, їх сучасного переусвідомлення та створення нових підходів та методів навчання. Тому актуальним є доповнення основних знань фахівців з фізичного виховання.

Основний матеріал. Поняття нейропедагогіки було закладено у 1997-2000 роках В.А. Москвіним, Н.В. Москвіною, В.Д. Єремєєвим, Т.П. Хризманом. Це є прикладна нейронаука у застосуванні знань когнітивної неврології, диференційної психофізіології, нейропсихологічних знань про мозкову організацію процесів оволодіння різними видами навчального матеріалу. Метою практичної нейропедагогіки є оптимально творчий підхід у вирішенні педагогічних завдань із використанням знань про індивідуальні особливості мозкової організації вищих психічних функцій [1].

Нейрофітнес є складовою нейропедагогіки та спрямування до оздоровчого фізичного навчання являє собою комплекс сенсомоторної стимуляції, що впливає на структури мозку. За рахунок цього дитина краще адаптується до навколишнього середовища, розвивається її пізнавальна діяльність, покращується засвоєння інформації. Нейрофітнес в розвинених країнах світу застосовують з метою підтримки та розвитку функцій мозку людей різного віку. Альваро Фернандес (СЕО «SharpBrains») із колективом співавторів зауважує на тому, що нейрофітнес виходить за рамки лише базового налаштування мозку. Нейрофітнес на думку фахівців підтримує емоційні, когнітивні та виконавчі функції на рівні, необхідному для того, щоб відповідати вимогам сучасного суспільства [2].

Відомо, що мозок починає розвиватися внутріутробно, надалі, під час проходження по родовим шляхам, грудного годування, в період повзання та перших кроків, запускаються механізми активного розвитку відповідних частин мозку. Якщо будь-який процес порушується, у формуванні мозкових функцій можуть відбуватися зміни. Останнім часом масові випадки травмування мозку пов'язані із порушенням екології виношування, народження та виховання дитини на ранньому етапі. А. В. Семенович та Б. А. Архіпов роблять висновки про те, що недозрівання мозкових структур пов'язані із виникненням таких захворювань та відхилень, як астма, алергії, серцеві аритмії, загальне зниження імунітету, дефіцит уваги, складності в адаптації, агресивність, нестійкість психічних процесів, схильність до різних залежностей [3].

За допомогою спеціально підібраних вправ координується робота правої та лівої півкулі та налаштовується взаємодія еферентно-аферентних зв'язків. Кожна вправа запускає механізм поєднання думки та руху. За рахунок чого новий матеріал сприймається більш цілісно та природно. Крім того, під впливом тренувань в організмі відбуваються структурні зміни. Сила, рівновага, рухливість, пластичність нервових процесів відбувається на рівні вищої нервової діяльності. Удосконалюється регулююча та координуюча роль нервової системи.

Особливо актуально застосування нейрофітнесу для дітей з особливостями розвитку. На ранніх стадіях розвитку людини її нервові центри не спеціалізовані за функціями, послаблений рівень аферентно-еферентних зв'язків, невідрегульовані корко-підкоркові рівні імпульсації та перекриття між різними зонами мозку. У дитячому віці патологія має більш серйозні наслідки, ніж в дорослому, тому що у дорослого основні функції життєдіяльності вже закладені. У дітей поряд із первинною патологією більш виразно виникають вторинні відхилення, які мають негативні наслідки для розвитку особистості дитини, ніж сама патологія. Навіть тоді, коли первинну патологію було ліквідовано, вторинні відхилення можуть вже сформувати свою систему психофізичних вад [4].

Розроблені на початку 90-х років П. Денісом комплекси нейрогімнастики структурно поділяються на два типи: перший – це рухи, що пересікають середню лінію тіла людини. Вони активізують

природні механізми передачі інформації, оптимізують роботу нервових процесів, відкривають можливості безпосередності процесів психофізичних функцій, що формує пізнавальні можливості. Другий тип – це асиметричні рухи, які спрямовані на контроль за рухами. Такі вправи потребують значного напруження зусиль та витрат енергії. Як правило, це статичні рухи, які залежать від концентрації свідомості.

Подальший розвиток отримали вправи нейрофітнесу, які були спрямовані на стимуляцію вищих психічних функцій через сенсомоторний рівень. Така гімнастика обов'язково вміщує дихальні вправи, масаж и самомасаж, пальчикову гімнастику, ігри-вправи на формування уваги та подолання стереотипів, вивчення власної тілесності та часово-просторових уявлень, розвиток слухового пізнання (почуття ритму, розуміння мовлення, звуконаслідування), вправи, що розвивають тактильну, зорову, рухову, слухомовленєву пам'ять. Робота з м'язовими блоками у вигляді розтягнення, релаксації і т.і. [5].

Таким чином, нейрофітнес – нова наукова галузь, яка потребує вивчення та методичної розробки із впровадженням в освітній процес.

Література

1. Блейк С., Пейп С., Чошанов М.А.Использование достижений нейрпсихологии в педагогике США. Научно-теоретический журнал «Педагогика». – 2004. – №5. – С. 85-90.
2. Зубков Б. Brain Fit / Brain-fitness-VIP-Premier. – file : / Users/User/Desktop/ Brain-fitness-VIP-Premier.pdf. – 2013. – С.145-147.
3. Семенович А. Н. Нейрофизиологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза. Учебно епособие. – М. : Генезис. 2007. – 474с.
4. Яшна О. П., Макаренко О. М., Бойко Д. І. Теоретичні психолого-педагогічні основи вчення про домінанту та дезрегуляційну детермінанту: Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології : [наук. журн.] – Харків : ХДАФК, 2016.– №3. –С. 275-281.
5. Макаренко О. М., Бойко Д. І., Яшна О. П. Теоретичне вивчення патологічної дезрегуляційної детермінанти в аспекті застосування психофізичної корекції. – XVI Міжн. науково-практ. конф. «Медико-біологічні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини». Збірник наукових праць. Випуск 16 / Під ред. С.Б.Гетьманцева. – Миколаїв : МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2016. – С. 27-30.