

Педагогічні науки

УДК 373.3.016:016:79]:159.922.72

Нестерова Т. І.,

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

м. Київ, Україна

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПСИХОМОТОРНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ МОЛОДШИХ КЛАСІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Анотація. Розглядаючи фізичне виховання як процес цілеспрямованої зміни функціонального стану організму людини, необхідно зважати на біологічні властивості життєдіяльності, які пояснюють пристосованість до умов навколишнього середовища. В цей період спостерігається характерна зміна співвідношення процесів збудження й гальмування. Гальмування стає більш помітним, ніж у дошкільника. Але схильність до збудження ще дуже велика, звідси – непосидючість молодших школярів [1]. Свідома й розумна дисципліна, систематичність вимог дорослих є необхідними зовнішніми умовами формування в дітей нормального співвідношення процесів збудження і гальмування. Водночас до 7 років їхній загальний баланс відповідає новим вимогам до дисципліни, посидючості й витримки [2]. Таким чином, у молодших школярів відбувається значне зміцнення скелетно-м'язової системи, відносно стійкою стає серцево-судинна діяльність, більшої рівноваги набувають процеси нервового збудження й гальмування.

Ключові слова: систематичність, фізичне виховання, гальмування.

T. Nesterova

M. P. Drahomanov National Pedagogical University

Kyiv, Ukraine

FEATURES OF DEVELOPMENT OF PSYCHOMOTOR QUALITIES OF JUNIOR PUPILS AT PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Abstract. Considering physical education as a process of purposeful change in the functional state of the human body, it is necessary to take into account the biological properties of life: which explain adaptability to the environment. During this period, a characteristic change in the relationship between the processes of excitation and inhibition is observed. Inhibition becomes more noticeable than that of a preschooler. But the tendency to excite is still very high, hence the instability of junior schoolchildren [1]. Conscious and rational discipline, systematic requirements of adults are necessary external conditions to form a balance of excitation and inhibition processes. At the same time, until the age of 7, their overall balance meets the new requirements of discipline, solidarity and endurance [2]. Thus, in junior pupils there is a significant strengthening of the musculoskeletal system, the cardiovascular activity becomes relatively stable, and the processes of nervous excitation and inhibition become more balanced.

Key words: systematic, physical education, inhibition.

У сучасних молодших школярів енергійно міцніють м'язи й зв'язки, зростає їх об'єм, загальна м'язова сила. При цьому більші м'язи розвиваються раніше, ніж менші. Тому діти більш здатні до порівняно сильних і амплітудних рухів, але важче справляються з рухами дрібними, які потребують точності. Закостеніння кисті рук закінчується до 9-11 років, а зап'ястя до 10-12 років.

У молодших школярів інтенсивно росте й добре постачається кров'ю м'яз серця, тому він порівняно витривалий. Завдяки великому діаметру сонних артерій головний мозок отримує достатньо крові, що є важливою умовою для його працездатності [3].

У цей період спостерігається характерна зміна співвідношення процесів збудження й гальмування. Гальмування стає більш помітним, ніж у дошкільника. Але схильність до збудження ще дуже велика, звідси – непосидючість молодших школярів [4]. Свідома й розумна дисципліна, систематичність вимог дорослих є необхідними зовнішніми умовами формування в дітей нормального співвідношення процесів збудження й гальмування. Водночас до 7 років їхній загальний баланс відповідає новим вимогам до дисципліни, посидючості і витримки [5]. Таким чином, у молодших школярів відбувається значне зміцнення скелетно-м'язової системи, відносно стійкою стає серцево-судинна діяльність, більшої рівноваги набувають процеси нервового збудження й гальмування.

Таким чином, мислення дітей характеризується конкретністю та емоційністю. Як говорив К. Д. Ушинський, дитина мислить формами, звуками, відчуттями комплексно. Конкретність мислення означає помітне домінування першосигнальної діяльності над другосигнальною, а звідси й труднощі в узагальненні, у відволіканні, коли це потрібно, від конкретних предметів, явищ і ситуацій. Емоційність дитячого мислення полягає в тому, що діти дуже жваво та емоційно переживають все, над чим їм доводиться думати. А. С. Макаренко писав: «Гра обов'язково повинна бути присутня у дитячому колективі. Дитячий колектив, який не грає, не буде справжнім дитячим колективом» [7]. Ігрова форма навчання – важливий принцип організації навчальної діяльності молодших школярів.

Метою дослідження було дослідити за фаховими джерелами адаптаційні передумови організму учнів щодо особливості розвитку психомоторних якостей у дітей молодших класів на уроках фізичної культури.

Основа фізичного виховання як педагогічного процесу полягає у зміні фізичних можливостей учнів в потрібному напрямі.

У віковій і педагогічній психології молодший шкільний вік посідає особливе місце: в цьому віці освоюється навчальна діяльність, формується довільність психічних функцій, виникають рефлексія та самоконтроль.

У молодшому шкільному віці також закладаються основи фізичної культури людини, формуються інтереси, мотивації й потреби в систематичній фізичній активності. Цей вік особливо сприятливий для оволодіння базовими компонентами культури рухів, освоєння великого арсеналу рухових координації, техніки різноманітних фізичних вправ. При цьому треба мати на увазі, що ритмічний, силовий і просторовий образи рухів молодші школярі сприймають насамперед у відчуттях і узагальнених враженнях, а менше – через усвідомлення, продумане освоєння технічних дій. Тому навчання цілісної вправи буде в цьому віці мати більший успіх, аніж розучування її по деталях [8; 9].

З огляду на викладене можна зробити висновки: підбір певних вправ (уроків) може викликати в організмі учнів зміни, що відповідають педагогічним завданням. У процесі фізичного виховання необхідно не тільки методично правильно здійснювати кожну локальну програму, а й зважати на психомоторні характеристики дітей молодших класів. До того ж така вимога має бути застосована при розробленні відповідних програм для дітей молодших класів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. *Ареф'єв В. Г.* Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посіб. / *В. Г. Ареф'єв, А. Г. Єдинак.* – 2-ге вид., перероб. і доп. – Кам'янець-Подільський : Абетка-НОВА, 2001. – 384 с.
2. *Брик А. В.* Значення розвитку психомоторних якостей в учнів початкових класів / *А. В. Брик* // Вітчизняна наука на зламі епох : проблеми та перспективи розвитку : зб. наук. пр. – Переяслав-Хмельницький, 2016. – Вип. 20. – С. 41-43.
3. *Брик А. В.* Розвиток психомоторних якостей як необхідна складова фізичної культури у дітей молодших класів / *А. В. Брик* // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15 : Наук.-пед. проблеми фіз. культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. – Вип. 12 (53) 14. – С. 54-57.
4. *Волков Л. В.* Система управління розвитком фізических способностей дітей шкільного віку в процесі занять фізическою культурою і спортом : автореф. ... на соискание науч. степени д-ра пед. наук : спец. 13.00.01 / *Л. В. Волков.* – К., 1991. – 38 с.
5. *Гурінович Х. Є.* Молодший шкільний вік та його корекція засобами фізичного виховання : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 / *Х. Є. Гурінович.* – Львів : Держ. ун-т фіз. культури, 2006. – 20 с.
6. *Zubaliy M. D.* Fundamentals of Health and Physical Culture. Program for General Educational Institutions / *M. D. Zubaliy* // Physical Education at School. – 2002. – No. 1. – P. 13-44.
7. *Keneman A. V.* Theory and Method of Physical Education of Preschool Children / *A. V. Keneman, D. V. Khokhlaeva.* – М. : Enlightenment, 1978. – 272 p.
8. *Kozak A. V.* Development of Perceptive Skills for Future Physical Education Teachers / *A. V. Kozak, I. V. Tolkunova.* // Scientific-Practical Journal. Series Pedagogy and Psychology. Issue. 4 / PNP of K. D. Ushinskiy. – Odessa, 2014. – P. 82-85.
9. *Prysyazhnyuk S. I.* Development of Physical Qualities of Elementary School Students in Secondary Schools (for example, strength and endurance): author's abstract. dis ... Candidate Sciences of Physical Education and Sports: specials. 24.00.02 / *S. I. Prysyazhnyuk.* – Lviv, 2001. – 17 p.