

7. Мічуда Ю. П. Ринкові відносини та підприємництво у сфері фізичної культури і спорту [Текст] : навч. посібник для студ. вузів фіз. виховання і спорту / Ю. П. Мічуда . – К. : Олімпійська література, 1995. – 152 с.
8. Потенциальное развитие спорта в условиях коммерциализации [federalbook.ru] – [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://federalbook.ru/files/SPORT/soderganie/Tom%202/potencial%20sporta.pdf> (дата звернення: 11.06.2014).
9. Футбол как профессиональный спорт и перспективы его развития в Украине [sportpedagogy.org.ua] – [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2013-03/13bsmpdu.pdf> (дата звернення: 12.06.2014).

Присяжнюк С.І.

Національний університет біоресурсів і природокористування України

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ПІДВИЩЕННЯ РОЗУМОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

В роботі розглянуто особливості впливу систематичних занять фізичними вправами на підвищення розумової діяльності учнів початкових класів загальноосвітньої школи.

Ключові слова: вплив, засоби, фізична культура, розумова діяльність, учні початкових класів.

Присяжнюк С.И. Влияние средств физической культуры на повышение умственной деятельности учеников начальных классов. В работе рассмотрены особенности влияния систематических занятий физическими упражнениями на повышение умственной деятельности учеников начальных классов общеобразовательной школы.

Ключевые слова: влияние, средства, физическая культура, умственная деятельность, ученики начальных классов.

Prisiazhnyuk S.I. Influence of facilities of physical culture on the increase of intellection of students of initial classes. The features of influence of the systematic engaging in physical exercises are in-process considered on the increase of intellection of students of initial classes of general school.

Surprising qualities of muscles are many-sided, sometimes unexpected. Really not surprisingly that they constantly (even at peace) have influence on a psyche and emotional state of man. And yet more strange is that a man is capable arbitrarily to change tension of muscles, can manage the mood, to cause a dream or, vice versa, state of cheerfulness, readiness to the active actions, and, even, to influence on functional activity of some organs, on proceeding in a capacity after a working day or training. Such intercommunication of muscles and psyche is the basis of, psycho regulating or autogenic training, that gets all more and anymore confession in medicine, sport and, in general, in our everyday life, so-called. Yet not so a long ago majority from us did not even begin to think of that, or mental development of man depends on physical. In most people, regardless of sex and position in society, this question does not cause a doubt. Without realization of the sociological questioning will get a positive answer, going even out that, when will go out on a walk to the park or to the public garden in the early morning or in the evening and will see, how many people different age there engage in physical exercises. Amount them with every day grows. But, it strangely enough, there are yet sceptics. Especially it touches general schools, where attitude of some representatives of administration and pedagogical collective toward the questions of influence on intellection of students by facilities of physical culture, negative. And if such teachers have an influence yet and on the parents of students, then it is undifficult to understand, in what difficult terms it will be to work to the teachers of physical culture.

Key words: influence, facilities, physical culture, intellection, students of initial classes.

Актуальність. Велика таємниця виховання полягає в тому, що фізичні вправи і вправи духовні завжди є відпочинком одні для одних. Ці слова великого педагога Жан Жака Руссо актуальні і у нашому сьогodenні. „Чи сміється дитина коли бачить іграшку, чи посміхається Гарібальді, коли його проганяють за надмірну любов до батьківщини, чи тремтить дівчина при думці про кохання, чи створює Ньютон світові закони і пише їх на папері – скрізь кінцевим фактом є м'язова діяльність” – ці слова належать видатному вченому-фізіологу Івану Михайловичу Сеченову. Звичайно, без участі м'язової системи людина не може виконати, нехай навіть самого простого руху, зробити жодного значного відкриття. І чим більше дізнаєшся про них, тим більше захоплюєшся цим досконалим дивом природи. Тому вплив фізичних вправ на функціональну діяльність організму людини, а тим більше, на організм дитини першого-третього класів, який тільки починає формуватися, неможливо переоцінити. Разом з тим, ще трапляються не поодинокі випадки, коли керівники, педагогічний колектив загальноосвітніх шкіл та й багато хто із батьків школярів цього не розуміють [1, 2, 4, 11]. Згадаймо крилаті слова Станіславського про те, що театр починається із вішалки. Коли перефразувати ці слова відносно фізичної культури у школі, то треба сказати так: „Фізична культура у школі починається із розкладу”. Що це означає? А

означає це те, що розклад уроків будь-якого навчального закладу (школи, ліцею, гімназії, коледжу, університету) повинен складатися, починаючи із планування уроків (занять) фізичної культури (фізичного виховання). Наукою доведено, що м'язова діяльність справляє тренуючий вплив на головний мозок, розвиваючи тим самим розумові здібності людини. Це особливо важливо враховувати при вихованні дітей. Фізичні і розумові здібності краще за все розвиваються саме у дитячому віці. І не випадково у Законі України „Про фізичну культуру і спорт” записано: „Фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликано забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових та професійно-прикладних навичок людини” [8, 9, 14]. На жаль, у нашому суспільстві розповсюджена і така думка, що необхідно звертати увагу тільки на розумовий розвиток дитини, а фізичний, так би мовити, відбудеться сам по собі [3, 7, 10]. Рухається ж дитина, ходить, бігає на перервах – і досить! Але ж таке ставлення до фізичного виховання не дає можливості повністю розкритися потенційним розумовим здібностям дитини, а фізичним тим більше [6, 13]. Зрозуміло, що ті діти, які змушені через хворобу певний час знаходитися у малорухомому стані, значно відстають у розумовому розвитку від своїх здорових однолітків.

Мета, завдання та організація дослідження.

Мета дослідження – зробити аналіз наукової та методичної літератури; розробити, теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити щодо впливу засобів фізичної культури на підвищення розумової діяльності учнів початкових класів загальноосвітньої школи.

Завдання дослідження.

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми фізичного виховання учнів початкових класів загальноосвітньої школи.
2. Виявити вплив засобів фізичної культури на розумову діяльність учнів початкових класів загальноосвітньої школи.
3. Розробити методичні рекомендації щодо використання різних форм активного відпочинку учнів початкових класів впродовж навчального дня та у години вільні від навчання.

Організація дослідження.

До проведення педагогічного дослідження були залучені учні 2 і 3 класів загальноосвітньої школи № 303 Дарницького району м. Києва. У дослідженні було задіяні усього 242 учня, із них другого класу 158 учнів (75 дівчаток і 83 хлопчики) та 84 – третього класу (43 дівчинки та 41 хлопчик). Для вирішення практичних завдань нами був використаний теплінг-тест, завдяки якому визначалися сенсорно-рухові реакції учнів протягом навчального тижня, а також виконання максимальної кількості завдань із математики в день, коли не проводився урок фізичної культури і в день, одразу ж після уроку фізичної культури.

Обговорення результатів дослідження. Отримані нами дані, а також результати дослідження В. Беліновича та В. Пугачова свідчать, що школярі, які займаються фізичною культурою регулярно, навчаються краще, їхня успішність підвищується на 7-8 %. У дітей нехтуючи активним заняттям фізичною культурою успішність знижується на 2-3 %. Продовжуючи вивчення впливу фізичних навантажень на розумову діяльність учнів початкових класів, нами була проведена наступна робота. Було визначено:

1. В який день робочого тижня урок фізичної культури найбільш ефективно впливає на розумову діяльність учнів початкових класів.
2. Як проходять процеси стомлення організму дітей залежно від специфіки уроку.
3. Як впливають фізичні вправи безпосередньо на подальшу розумову діяльність учнів.

В результаті проведених досліджень виявилось, що під впливом фізичних вправ, уроку фізичної культури, працездатність учнів, починаючи із вівторка, збільшувалась до середи, а із четверга працездатність учнів починала знижуватись. Так, якщо у вівторок після уроку фізичної культури показники сенсорно-рухових реакцій збільшуються (кількість рухів кисті основної руки), із $50,0 \pm 1,60$ рухів до початку занять, то після уроку фізичної культури цей показник збільшився до $64,1 \pm 1,06$ ($t = 10,4$; $p < 0,001$). У четвер відповідно – із $55,2 \pm 1,46$ до $64,8 \pm 1,64$ ($t = 6,2$; $p < 0,001$). Отже, найвищий пік працездатності учнів початкових класів припадав на четвер. Виходячи із заперечень скептиків, зробимо припущення, що фізичні вправи дітям заважають і знижують розумову працездатність учнів. Виходячи із цього, працездатність учнів на уроці математики після уроку фізичної культури повинна знижуватись. А в день, коли немає уроку фізичної культури, працездатність дітей повинна збільшуватись. Ця гіпотеза дає відповідь скептикам.

А тепер розглянемо факти реальності.

Факт перший. У вівторок другим уроком була математика. Якщо показники сенсорно-рухових реакцій кисті основної руки до початку занять становили $50,0 \pm 1,60$ рухів, то після уроку математики ці показники становили $54,5 \pm 1,25$ ($t = 3,16$; $p < 0,01$) (приріст + 4,5). Третім був урок фізичної культури. Після уроку фізичної культури показники сенсорно-рухової реакції становили $64,1 \pm 1,06$ ($t = 10,6$; $p < 0,001$) (приріст + 14,1). Отриманий результат свідчить щодо позитивного впливу фізичних вправ на сенсорно-рухову реакцію організму дітей, отже, і на функціональну діяльність центральної нервової системи.

Факт другий. Другим уроком був урок фізичної культури. За існуючими твердженнями найбільша працездатність дітей повинна припадати на середу, а у подальші дні знижується. У нашому випадку результати

дослідження свідчать про дещо інше. Якщо показники сенсорно-рухових реакцій до початку занять становили $55,2 \pm 1,46$ рухів, то після другого уроку, уроку фізичної культури, вони збільшилися до $64,8 \pm 1,64$ або на $0,74$ рухів більше по відношенню до вівторка (коли у дітей був найвищий пік розумової працездатності), а по відношенню показників уроку математики приріст становив $+ 10,4$ рухів. В результаті того, що урок математики йшов одразу ж після уроку фізичної культури, то і показники сенсорно-рухових реакцій після математики, хоча по відношенню до показників після уроку фізичної культури дещо і знизилися (вплив специфіки уроку), але значно перевищували їх по відношенню до уроку математики, який відбувся у вівторок. Так, якщо у вівторок показники сенсорно-рухових реакцій становили $54,5 \pm 1,25$, то у четвер – $60,7 \pm 1,43$ ($t = 4,62$; $p < 0,001$) або на $6,2$ рухів більше.

Факт третій. Щоб підтвердити позитивний вплив уроку фізичної культури на розумову діяльність учнів, вчителям других і третіх класів було запропоновано провести контрольні уроки із математики в день, коли немає уроку фізичної культури, і в день, коли є урок фізичної культури, але відразу ж після нього. Завдання полягало у тому, щоб учні за урок виконали якомога більше прикладів. Отримані результати оброблялися шляхом виведення середніх показників із кількості виконаних завдань та кількості допущених під час виконання завдань помилок. Результати дослідження наведені у табл. 1, 2.

Таблиця 1

Співвідношення виконання завдань із математики учнями початкових класів в день, коли немає уроку фізичної культури і в день виконання завдань із математики після уроку фізичної культури $M \pm m$ (n-242)

Завдання	Показники	Стат. показники	Класи	
			другі	треті
Звичайний день, коли уроку фізкультури не було	Кількість виконаних завдань	M	11,3	15,7
		$\pm m$	0,07	1,45
День, коли про-водився урок математики після уроку фізкультури	Кількість виконаних завдань	M	11,6	21,6
		$\pm m$	0,09	0,87
		t	3,75	5,08
		p	< 0,001	< 0,001

Таблиця 2

Співвідношення виконання завдань із математики учнями початкових класів в день, коли немає уроку фізичної культури і в день виконання завдань із математики після уроку фізичної культури $M \pm m$ (n-242)

Завдання	Показники	Стат. показники	Класи	
			другі	треті
Звичайний день, коли уроку фізкультури не було	Кількість помилок під час виконання завдань	M	2,50	3,15
		$\pm m$	0,21	0,33
День, коли проводився урок математики після уроку фізкультури	Кількість помилок під час виконання завдань	M	1,27	2,57
		$\pm m$	0,17	0,21
		t	6,47	2,14
		p	< 0,001	< 0,05

Отримані результати свідчать, що вплив фізичних навантажень на розумову діяльність учнів початкових класів, безперечно, позитивний, і найбільш дієвий серед учнів других класів.

ВИСНОВКИ

1. Урок фізичної культури є однією, і досить ефективною, із форм активного відпочинку для дітей початкових класів.

2. За правильної методичної його побудови, із урахуванням індивідуальних, анатомо-фізіологічних особливостей організму, стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості учнів, урок фізичної культури є ефективним засобом зниження та віддалення процесів стомлення організму дітей початкових класів, що у свою чергу, сприяє підвищенню їх розумової діяльності. В наслідок проведених нами протягом двох років досліджень щодо впливу фізичних вправ, уроків фізичної культури і додаткових організованих занять (спортивні секції, змагання) та самостійних занять (домашні завдання) вплив на розумову діяльність учнів початкових класів виявлено:

1. Процеси стомлення організму дітей початкових класів (особливо перших і других) починають розвиватися уже після другого теоретичного уроку.

2. Дні, коли працездатність учнів дещо знижена, по відношенню до інших днів тижня, це понеділок і п'ятниця. Наші дані погоджуються із результатами дослідження інших авторів (Ю.М. Пратучевича, 1964; Е.А. Пашкевичуса, 1975; Ю.М. Пратучевича, А.Г. Сухарева, А.І. Чернова, 1975; Гандура Арафата, 1983; Е.С. Вільчковського, 1991 та ін.).

3. При відповідному підході до планування навчально-виховного процесу із фізичного виховання пік високої працездатності можна змістити із середи на четвер.

4. Для підвищення працездатності учнів початкових класів, зниження процесів стомлення дитячого організму необхідно, як мінімум, ввести повноцінний третій урок фізичної культури, а щодня після уже другого теоретичного уроку, двічі-тричі протягом уроку, проводити з учнями фізкультурні хвилини.

5. Обов'язковою умовою підвищення ефективності розумової діяльності учнів початкових класів є виконання ними домашніх завдань із фізичної культури. Однак, домашні завдання повинні відповідати змісту розділу навчальної програми, який проходять учні в даний період навчального року, а також порі року. Сумнівів не може бути ніяких, адже дитині для нормального розумового розвитку, крім спеціальних для цього засобів (навчальні заняття, книги, спілкування тощо), необхідна регулярна і цілеспрямована м'язова діяльність. При цьому важливо враховувати не тільки, і не стільки обсяг фізичного навантаження при виконанні фізичних вправ, скільки їх всебічність. Тут можна рекомендувати поєднання таких видів фізичної діяльності, як рухливі ігри, плавання, гімнастика, легка атлетика тощо.

ЛІТЕРАТУРА

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н.М. Амосов. – М.: Издательство АСТ; Донецк: Сталкер, 2002. – 590 с.
2. Вильчковский Э.С. Развитие двигательной функции у детей / Э.С. Вильчковский. – К.: Здоров'я, 1983. – 208 с.
3. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания: (Факторы влияющие на эффективность спортивной деятельности): учеб. пособ. / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 1983. – 223 с.
4. Нагорный В.Э Гимнастика для мозга / В.Э. Нагорный. – М.: Сов. Россия, 1975. – 128 с.
5. Мотылянская Р.Е. Врачебный контроль при массовой физкультурно-оздоровительной работе / Р.Е. Мотылянская, Л.А. Ерусалимский. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 96 с.
6. Мурахов И.В. Здоровье, трудоспособность и физическая культура / И.В. Мурахов. – К.: О-во „Знание” УССР, 1985. – 48 с.
7. Присяжнюк С.І. Розвиток фізичних якостей учнів початкових класів загальноосвітньої школи (на прикладі сили і витривалості): Дис. .. на здобут. наук. ступеня канд. фіз. вих. – 24.00.02 (Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення) / С.І. Присяжнюк. – Львів, 2001. – 201 с.
8. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Теоретичний розділ: Навч. посіб. / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третьяков, Р.Т. Раєвський, В.Й. Кійко, В.Ф. Панченко. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.
9. Anne E.T. The curriculum process in physical education / E.T. Anne, L.B. Linda // Wime Brown publitiens. – USA. – 1995. – P. 671-688.
10. Bachman I.C. Motor learning and performance as related to age and sex in two measures of balance coordination / I.C. Bachman // Research Quarterly. – 1961. – V. 32. – P. 123-137.
11. Balsevich V. K. Methodological Bases of Human Ontokineziology / V. K. Balsevich // The 6th Annual Congress of the European College of Sport Science. – Jyviaskila. – 2002. – P. 178.
12. Brehm B. Essay on wellness / B. Brehm. – New York: Harper Collins. – 1993. – P. 598-611.
13. Dintiman G. Sports Speed / G. Dintiman, B. Ward // Third Edition – Human Kinetics, 2003. – 272 p.
14. Edler-Koller M. Eine reise durch die welt / M. Edler-Koller // Sportpadagik. – 1991. – S. 19-21.

**Ракитина Т.І., Турчина Н.І., Коротя В.В., Оленев Д.Г.
Національний авіаційний університет
Державний університет телекомунікацій**

ФАКТОРИ, ЩО СПРИЯЮТЬ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО РЕГУЛЯРНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

В статті представлені результати дослідження ряду факторів впливаючих на мотивацію студентів до регулярних самостійних занять фізичними вправами. Розглянуто відношення студентів до наступних аспектів мотиваційній сфері як суперництво, порівняння, наслідування, в контексті індивідуальних фізичних кондицій та канонів краси людського тіла. Отриманні данні щодо самооцінки фізичного здоров'я студентами та виявлено відношення до регулярних занять фізичними вправами в сім'ях опитаних.

Ключові слова: мотивація, мотиви, фізичні вправи, студенти, порівняння, наслідування.

Ракитина Т.И., Турчина Н.И., Коротя В.В., Оленев Д.Г. Факторы, которые содействуют мотивации студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями. В статье представлены результаты исследования ряда факторов влияющих на мотивацию студентов к регулярным самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Рассмотрено отношение студентов к таким аспектам мотивационной сферы как соперничество, сравнение, подражание, в контексте индивидуальных физических кондиций и канонів красоты человеческого тела. Получены данные о самооценке физического здоровья студентами и выявлено их отношение к регулярным занятиям физическими упражнениями в семьях