

стійкості соціальної системи. Люди вступають в взаємодію, маючи різну потребу стикаються з проблемами самовизначення, результат інструменту взаємодії, приналежності до певної групи, відчуття реальності подій [1, с 7-13].

Результати нашого дослідження з усіма доведеннями дозволяють припустити, що особисті та професійні формації студента досягаються в процесі взаємодії на заняттях фізичної культури.

Процес зміни представлення та професійної роботи з орієнтацій, організаційно-методичної підготовки, структури управління цим процесом, включення в систему рішення одиниці ситуаційних завдань, пов'язаних з майбутньою професійною діяльністю; організація професійної діяльності в навчальному закладі на добровільних засадах; створення асоціації студента професіоналів, де студенти під спостереженням кваліфікованих фахівців, надають професійні послуги студентам інших організацій, результати діяльності кожного учасника, детально аналізуються та вивчаються для подальшого удосконалення та корекції.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Виявлено здатність майбутніх фахівців розуміти зміну структури фізичної активності, що залежить від режиму роботи кожного окремого індивідуума, до потреби рухової активності; необхідність підготовки до здачі іспиту; можливості здійснення рухової активності; необхідність використання методів взаємодії з іншими людьми, для успішної передачі накопиченого досвіду.

Література

1. Бех І. Д. Особистість у контексті орієнтирів розвивального виховання. Інноватика у вихованні. 2015. Вип. №1. – С 7-13.
2. Белова Ю. Ю. Модель професійної компетентності майбутнього інженера машинобудівної галузі. Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Сер: Педагогічні науки. 2014. Вип. 2. С. 13-19
3. Боренько Я. Особливості громадянських ціннісних орієнтацій студентської молоді. Вісник Львівського ун-ту. Серія педагогічна. 2006. Вип. 21. Ч. 2 С. 92–97.
4. Долженко І. В. Педагогічна установка в професійній підготовці Майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту. Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського. 2011. № 3-4. С. 190-195.
5. Makeeva, V.S. Barkalov S.N., Gerasimov I.V. Дифференцированная физическая подготовка атлетической направленности для курсантов юридических вузов. Мир образования - образование в мире. 2017. № 2 (66). С. 127-130.
6. Федотов Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник. [под общ. ред. Ю. Н. Федотова]. М. Сов. Спорт, 2003. 328 с.
7. Collins, R. (2004). Interaction Ritual Chains. Princeton: Princeton University Press 2004. С 47-49
8. Education for Democratic Citizenship. Seminar on basic concepts and core competences. Strasbourg. 2000. 32 p.
9. Strategies for learning democratic citizenship. Council of Europe project "Education for Democratic Citizenship" Strasbourg, 2000. 78 p.

References

1. Bex I. D. Osoby`stist` u konteksti oriyenty`riv rozvy`val`nogo vy`hovannya. Innovaty`ka u vy`hovanni. 2015. Vy`p. 1. – S 7-13.
2. Byelova Yu. Yu. Model` profesijnoyi kompetentnosti majbutn`ogo inzhenera mashy`nobudivnoyi galuzi. Naukovi zapu`sky` Berdyans`kogo derzhavnogo pedagogichnogo universy`tetu. Ser: Pedagogichni nauky`. 2014. Vy`p. 2. S. 13-19
3. Boren`ko Ya. Osobly`vosti gromadyans`ky`x cinnisny`x oriyentacij students`koyi molodi. Visny`k L`vivs`kogo un-tu. Seriya pedagogichna. 2006. Vy`p. 21. Ch. 2 S. 92–97.
4. Dolzhenko I. V. Pedagogichna ustanovka v profesijnij pidgotovci Majbutn`ogo faxivcya z fizy`chnoyi kul`tury` i sportu. Naukovy`j visny`k Pivdenoukrayins`kogo nacional`nogo pedagogichnogo universy`tetu im. K. D. Ushy`ns`kogo. 2011. # 3-4. S. 190-195.
5. Makeeva, V.S. Barkalov S.N., Gerasy`mov Y`.V. Dy`ffereny`rovannaya fy`zy`cheskaya podgotovka atlety`cheskoj napravlenosti` dlya kursantov yury`dy`chesky`x vuzov. My`r obrazovany`ya - obrazovany`e v my`re. 2017. # 2 (66). S. 127-130.
6. Fedotov Yu. N. Sporty`vno-ozdorovy`tel`nyj tury`zm: uchebny`k. [pod obshh. red. Yu. N. Fedotova]. M. Sov. Sport, 2003. 328 s.
7. Collins, R. (2004). Interaction Ritual Chains. Princeton: Princeton University Press 2004. S 47-49
8. Education for Democratic Citizenship. Seminar on basic concepts and core competences. Strasbourg. 2000. 32 p.
9. Strategies for learning democratic citizenship. Council of Europe project "Education for Democratic Citizenship" Strasbourg, 2000. 78 p.

УДК: 612.01-053.4:796.41

Кротов Г. В., Кротова О. Д.
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, м. Київ

ФОРМУВАННЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ДОДАТКОВИХ ЗАНЯТЬ ГІМНАСТИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Досліджувався вплив додаткових занять гімнастикою з молодшими школярами на формування психофізіологічних показників, які є вагомими чинниками успішності навчання в процесі фізичного виховання. Аналіз результатів проведеного дослідження дає можливість стверджувати, що додаткові заняття гімнастичними вправами позитивно впливають на прояв психофізіологічних показників у молодших школярів, які є основою для успішного оволодіння шкільною програмою з фізичного виховання.

Ключові слова: молодші школярі, гімнастичні вправи, фізичне виховання, психофізіологічні показники.

Кротов Г.В., Кротова О.Д. Формирование психофизиологических показателей младших школьников в процессе дополнительных занятий гимнастическими упражнениями. Исследовалось влияние дополнительных занятий гимнастикой с младшими школьниками на формирование психофизиологических показателей. Анализ результатов проведенного исследования дает возможность утверждать, что дополнительные занятия гимнастическими упражнениями позитивно влияют на проявление психофизических показателей у младших школьников, которые являются основой для успешного овладения школьной программой по физическому воспитанию.

Ключевые слова: младшие школьники, гимнастические упражнения, физическое воспитание, психофизиологические показатели.

Krotov H.V., Krotova O.D. Formation of psycho-physiological indicators of junior pupils by means of additional gymnastic exercises. There are some changes in the child organism that are formed with the beginning of school education. These changes have pronounced forming and developing effect. The question arises about the influence on the child's body, which during this period is insufficiently formed yet and therefore it becomes especially sensitive to external influences and physical activity during additional exercises in sports sections and groups. Since the limited physical exercise has little effect on development, but excessive loading depresses it. However, when planning physical activity it is necessary to take into account the features of the morpho-functional, mental and physical development of the child's body systems.

Gymnastics exercises are one of the most accessible and most common types of physical activity for people of all ages, sexes and especially for primary school children. There was studied the influence of additional gymnastics exercises with junior pupils on the formation of psycho-physiological indicators, which are important factors of the successful studying in physical education. An analysis of the results of the study makes it possible to consider additional gymnastic exercise as positive influence over expression of psycho-physiological indicators in junior pupils, which are the basis for successful mastery of the school curriculum for physical education.

Key words: junior pupils, gymnastics exercises, physical education.

Вступ. З початком шкільного навчання в організмі дитини виникають функціональні зміни, які несуть в собі виражений формуючий і розвиваючий ефект. За даними науковців в 7-8 років змінюються базові механізми організації усіх психічних функцій, зростає напруга адаптаційних процесів [3, с.199]. Постає питання впливу на організм дитини, який у цей період ще недостатньо сформований і тому особливо чутливий до зовнішніх впливів, фізичних навантажень під час додаткових занять у спортивних секціях та гуртках. Адже обмежене фізичне навантаження мало впливає на розвиток, а надмірне – пригнічує.

Дослідження вчених [5,6,7] дали змогу вважати додаткові фізичні навантаження одним з шляхів покращання показників розумової діяльності в процесі навчання. Однак при плануванні фізичного навантаження необхідно враховувати особливості морфо-функціонального, психічного та фізичного розвитку систем організму дитини.

Як зазначають науковці, цілеспрямована рухова діяльність, зумовлює прогресивне підвищення функціональних можливостей дитини та значною мірою сприяє своєчасному протіканню всіх фізичних та психічних процесів.

Гімнастичні вправи є одним із найдоступніших і найпоширеніших видів фізичної активності для людей любого віку, статі і особливо серед дітей молодшого шкільного віку. А отже науково-методичне обґрунтування, практична розробка і впровадження новітніх методик відбору, розвитку рухових і психофізіологічних якостей та рухової підготовленості є актуальним науковим напрямком у теорії і методиці фізичного виховання і спорту упродовж шкільної фізичної підготовки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За даними науковців В.П. Іващенко, О.П. Безкопильний, Кротов Г.В., Мішаровський Р.М. [5,7], діти молодшого шкільного віку є сприятливим для розвитку багатьох рухових якостей в тому числі: сили і швидкості рухів, статичної рівноваги, загальної витривалості, гнучкості хребта. У цьому віці у дітей значно зростає точність рухів, що є основою до навчання техніки різних рухів (Вільчковський, Іващенко). В ході розробки диференційованих методик фізичного виховання необхідно з'ясувати, який критерій покласти в основу розподілу учнів на однорідні групи. В основному автори користуються психологічними, морфологічними чи фізіологічними маркерами [2; 3].

Мета роботи. Дослідити вплив занять гімнастичними вправами на формування психофізіологічних якостей молодших школярів.

Завдання дослідження:

- Дослідити стан психофізіологічних показників молодших школярів;
- Визначити динаміку формування психофізіологічних можливостей молодших школярів під впливом додаткових занять основною гімнастикою.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізичний розвиток дитини характеризується насамперед антропометричними показниками: довжиною тіла (зростом) та масою тіла, а також їх відповідністю віку та статі учнів. Молодший шкільний вік є одним з найсприятливіших для розвитку фізичних якостей, тому увага вчителя фізичної культури до процесу фізичної підготовки учнів у початковій школі має бути підвищена. Достатній рівень розвитку витривалості, швидкості, сили, гнучкості та координаційних якостей дитини служить передумовою для успішного оволодіння руховими діями.

Основою для навчання фізичних вправ є наявність у дитини певного рухового досвіду, який безпосередньо залежить від рухової активності та мотивації. Арсенал рухових умінь та навичок є базою для засвоєння нових рухів, прискорює сприйняття та полегшує навчання учнів.

Від індивідуальних особливостей психіки дитини великою мірою залежить успішність навчально-виховного процесу.

В процесі фізичного виховання учень навчається регулювати свої дії на основі зорових, дотикових, м'язово-рухових і вестибулярних відчуттів та сприйняти. У нього розвивається рухова пам'ять, мислення, увага, воля й здібність до саморегуляції психічних достатків.

За даними Я.В. Крушельницької [6], різні характеристики уваги: швидкість переробки інформації, концентрація та інтенсивність уваги мають значення у сприйнятті навчального матеріалу та відіграють значну роль у стійкості до збиваючих факторів.

Мислення дитини має особливе значення у навчанні, його розвиток зумовлює розуміння техніки виконання рухової дії, підвищує свідому і активну участь у навчально-виховному процесі [6]. Виділяють три види мислення: наочно-дійове, наочно-образне й вербально-логічне. Фізичні вправи вимагають від учнів активного використання всіх видів мислення й тому являються ефективним способом розвитку інтелекту.

Розвиток уваги допомагає дитині відтворювати образи рухових дій та полегшує їх засвоєння. Синтез зорових, рухових, вестибулярних, слухових і тактильних відчуттів дозволяє учневі визначити форму, амплітуду, напрям, тривалість, прискорення й характер рухів.

Не менш важливим аспектом у забезпеченні якості навчання рухам є пам'ять учнів. На уроках фізичної культури проявляються всі види пам'яті: при сприйнятті показу чи демонстрації фізичних вправ провідна роль належить зоровій пам'яті; при поясненні вчителя (описі, розповіді) – слуховій і словесно-логічній; при безпосередньому виконанні фізичних вправ – руховій, тактильній, вестибулярній [6]. Емоційна пам'ять на уроках фізичної культури – це пам'ять на емоційні переживання в процесі виконання рухів і дій. Позитивні емоційні спогади про успішність виконання рухів сприяють розвитку морально-вольових якостей учнів.

Функціональна рухливість нервових процесів дитини не тільки значно полегшує процес формування рухових умінь та навичок, але й створює передумови для швидкого оволодіння програмним матеріалом, позитивно впливаючи на ступінь його засвоєння.

Визначення ефективності впровадження додаткових уроків основної гімнастики здійснювалося під час проведення педагогічного експерименту на базі загальноосвітніх шкіл м. Києва та м. Кам'янця - Подільського. В експерименті брали участь учні 1-4 класів, які були поділені на контрольні (КГ) та експериментальні (ЕГ) групи. Для кожної паралелі класів було сформовано по дві контрольні групи і по дві експериментальні групи, окремо для хлопчиків та дівчаток. Всього 8 контрольних груп та 8 експериментальних груп.

До КГ входили учні, які вивчали навчальний матеріал з фізичного виховання за типовими, традиційними методиками без впровадження третього уроку гімнастики. ЕГ склали учні, у програму навчання яких було введено обов'язковий третій урок гімнастики із спеціально розробленими диференційованими методиками.

За результатами попереднього дослідження було відомо про відсутність розбіжностей між показниками фізичного розвитку, рухової підготовленості та психофізіологічного стану учнів контрольної та експериментальної груп. Відбір дітей до груп відбувався за результатами тестування по всім трьом групам показників з дотриманням вимог однорідності та репрезентивності.

Достатність вибірки експериментальної та контрольної груп досліджувався за формулою М.О. Масальгіна:

$$\varepsilon = \frac{1,96 \times m\bar{x}}{\bar{x}} \leq 0,05$$

До початку експерименту між учнями двох груп була відсутня достовірна відмінність ($p > 0,05$) за показниками фізичного розвитку, рухової підготовленості та психофізіологічного стану.

Однорідність груп за рівнем рухової підготовленості була доведена за результатами опитування, яке підтвердило відсутність в учнів сформованих груп попереднього досвіду занять гімнастикою. Відбір учнів до складу КГ та ЕГ здійснювався довільним способом.

Внаслідок впровадження у навчально-виховний процес фізичного виховання учнів 1-4 класів диференційованих методик навчання гімнастичних дій відбулися позитивні зміни у психофізіологічних і рухових показниках.

Так, наприклад наприкінці педагогічного експерименту у хлопчиків першого класу в ЕК та КГ (табл.1) відбулися позитивні зміни майже у всіх психофізіологічних показниках, але завдяки впровадженій методиці у хлопчиків ЕГ у порівнянні із КГ спостерігаються більш вагомі зміни у таких показниках як: теплінг-тест, короткочасна зорова пам'ять, вольові якості, максимальні м'язові зусилля, обсяг уваги і реакція на руховий об'єкт.

Таблиця 1.

Ефективність впровадження диференційованої методики на розвиток психофізіологічних показників у хлопчиків 1-го класу

Види випробувань	Групи	$\bar{X} \pm m\bar{x}$ до експерименту	$\bar{X} \pm m\bar{x}$ після експерименту	% приріст показника	P
Т-тест	Е	34,3 ± 2,0	37,0 ± 1,1	8	p<0,05
	К	34,5 ± 1,8	35,5 ± 1,2	2,8	p>0,05
Короткочасна зорова пам'ять	Е	4,1 ± 0,3	4,55 ± 0,4	11	p<0,05
	К	4,06 ± 0,4	4,25 ± 0,4	4,6	p<0,05
Вольові якості	Е	423,6 ± 21,4	463,0 ± 17,7	9,3	p<0,05
	К	425,7 ± 28,3	442,3 ± 15,7	3,9	p<0,05

Максимальні м'язові зусилля	E	102,3 ± 3,3	112,5 ± 3,2	10	p<0,05
	K	100,8 ± 2,9	104,8 ± 2,6	4	p<0,05
Відчуття м'язових зусиль у напівсили	E	12,5 ± 1,5	12,1 ± 2,1	3,4	p>0,05
	K	13 ± 1,5	12,7 ± 1,3	2,1	p>0,05
Відчуття м'язових зусиль у чверть сили	E	12,1 ± 2,5	11,7 ± 2,6	3,3	p>0,05
	K	12,5 ± 2,4	12,3 ± 1,8	1,8	p>0,05
Обсяг уваги	E	7,16 ± 0,3	8,02 ± 0,25	12	p<0,05
	K	7,14 ± 0,25	7,52 ± 0,21	5	p<0,05
Реакція на руховий об'єкт	E	54,4 ± 3,7	52,1 ± 4,3	4,2	p<0,05
	K	55 ± 5,9	54,2 ± 3,5	1,5	p>0,05
Проста реакція на подразник	E	0,4 ± 0,02	0,38 ± 0,02	3,2	p>0,05
	K	0,4 ± 0,01	0,39 ± 0,02	1,1	p>0,05
Відтворення коротких часових інтервалів	E	0,86 ± 0,1	0,83 ± 0,1	3,6	p>0,05
	K	0,85 ± 0,1	0,83 ± 0,1	2,1	p>0,05

У дівчаток 1-го класу також після впровадження експериментальної методики спостерігається переважання представниць ЕГ в деяких психофізіологічних показниках над однолітками КГ (табл. 2.).

Так, достовірне збільшення у представниць КГ та ЕГ помічається в таких показниках, як частота рухів (8% та 13% відповідно), вибухова сила (4% та 13%), рівновага тіла (5% і 6%), МСК (3,9% і 4,2%), відтворення коротких часових інтервалів (4% та 4,5%). Крім цього, у дівчаток ЕГ достовірний приріст показників спостерігається у відчутті м'язових зусиль у півсили та чверть сили (4% і 4,1% відповідно), обсязі уваги (12%), реакції на руховий об'єкт (5,5%) і простій реакції на подразник (4%), але різниця у приростах відповідних показників у дівчаток КГ не достовірні, крім показників обсягу уваги.

Таблиця 2.

Ефективність впровадження диференційованої методики на розвиток психофізіологічних показників у дівчаток 1-го класу

Види випробувань	Групи	$\bar{X} \pm m \bar{x}$ до експерименту	$\bar{X} \pm m \bar{x}$ після експерименту	% приріст показника	p
Частота рухів	E	41,0 ± 2,2	46,2 ± 1,6	13	p<0,05
	K	40,0 ± 2,8	43,0 ± 1,5	8	p<0,05
Відчуття м'язових зусиль у напівсили	E	11,8 ± 1,4	11,3 ± 2,1	4	p<0,05
	K	11,6 ± 2,2	11,2 ± 2,3	3,5	p>0,05
Відчуття м'язових зусиль у чвертьсили	E	5,8 ± 0,4	5,6 ± 1,0	4,1	p<0,05
	K	6,1 ± 0,8	5,9 ± 0,5	3,0	p>0,05
Вибухова сила	E	73,0 ± 4,5	82,5 ± 1,8	13	p<0,05
	K	74,0 ± 2,3	77 ± 2,1	4	p<0,05
Відтворення коротких часових інтервалів	E	0,71 ± 0,1	0,68 ± 0,07	4,5	p<0,05
	K	0,72 ± 0,09	0,69 ± 0,08	4	p<0,05
МСК	E	42,5 ± 1,7	44,2 ± 1,3	4,2	p<0,05
	K	43,5 ± 1,9	45,2 ± 1,2	3,9	p<0,05
Рівновага	E	4,3 ± 0,15	4,6 ± 0,15	6	p<0,05
	K	4,3 ± 0,1	4,5 ± 0,1	5	p<0,05
Обсяг уваги	E	7,4 ± 0,2	8,3 ± 0,2	12	p<0,05
	K	7,5 ± 0,2	7,7 ± 0,2	2,5	p>0,05
Реакція на руховий об'єкт	E	60,4 ± 6,2	57 ± 6,2	5,5	p<0,05
	K	61,0 ± 8,32	59,5 ± 5,5	2,5	p>0,05
Проста реакція на подразник	E	0,41 ± 0,03	0,39 ± 0,01	4	p<0,05
	K	0,41 ± 0,01	0,39 ± 0,02	3,7	p<0,05

Крім цього, при достовірному прирості у хлопчиків ЕГ в показниках простої реакції на подразник, відчутті м'язових зусиль у чвертьсили, відтворенні коротких часових інтервалів, реакції на руховий об'єкт, і не достовірному прирості їх у хлопчиків КГ, різниця у показниках статистично не достовірні.

Висновки. Перевірка ефективності впроваджених в процес фізичного виховання молодших школярів додаткового уроку гімнастики, а також методик диференційованого навчання гімнастичних вправ встановила ряд позитивних зрушень у рівні психофізіологічних показників розвитку організму учнів, що брали участь в експерименті. Незважаючи на те, що позитивні зміни у психофізіологічних показниках пояснюються віковими закономірностями розвитку організму дітей, в учнів експериментальної групи спостерігається вищий їх рівень ніж у контрольній. Подальший напрямок наших досліджень буде спрямований на дослідження диференційованих методик формування гімнастичних рухових умінь.

Література

1. Алиев В.А. Физическая работоспособность школьников разного возраста, пола и соматического развития / В.А. Алиев, Р.А. Айдаров, Я.Г. Гусейнова // Гигиена и санитария. – 1993. – № 2. – С. 34-36.

2. Алов В. А. Комплексная оценка перспективности детей 7 — 9 лет для занятий футболом на этапе спортивной ориентации: Автореф. диссертации на соиск. уч. ст. канд. пед. наук. — Ленинград, 1988. — 23 с.
3. Арефьев В.Г. Сучасні стандарти фізичного розвитку школярів / В.Г. Арефьев. — К. : Вежа, 1999. — 256 с.
4. Волков Л.В. Молодший шкільний вік: виховна спрямованість занять фізичною культурою і спортом : [навч. посіб.] / Л.В. Волков, В. Голуб, П.П. Коханець. — К. : Освіта України, 2008. — 120с.
5. Іващенко В.П. Теорія і методика фізичного виховання: Навч. посіб. / В. П. Іващенко, О. П. Безкопильний. — Черкаси. — Ч 1., 2006. — 420 с.
6. Крушельницька Я.В. Фізіологія і психологія праці: навч. посіб. / Я.В. Крушельницька. —К.: КНЕУ, 2000. — 232 с.
7. Мішаровський Р.М., Дьоміна Ж.Г., Кротов Г.В., Михайличенко О.О. Модель управління процесом навчання рухових дій у футболі молодших школярів. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Київ.,2011.- Випуск №11. Серія №15 – С. 48-52.

Reference

1. Aliev, B.A., Aidaro, R.A., & Huseinova, Y.H. (1993). Fizicheskaia rabotosposobnost shkolnikov raznogo vozrasta, pola i somaticheskogo razvitiia [Physical performance of schoolchildren of different ages, gender and somatic development]. *Higiiena i sanitaria - Hygiene and Sanitation* 2. 34-36 .
2. Alov, V.A. (1988). Kompleksnaia ocenka perspektivnosti detei 7-9 let dla zaniatii futbolom na etape sportivnoi orientacii [Comprehensive assessment of the prospects of children 7 - 9 years old for playing football at the stage of sports orientation]. Extended abstract of candidate's thesis. Leningrad.
3. Arefiev V.H. (1999). Suchasni standarti fizichnogo rozvitku shkoliariv [Modern standards of physical development of schoolchildren]. Kiev. Veza.
4. Volkov, L.V., Golub, V., & Kohanec, P.P., (2008) Molodshiy shkilniy vik, viovna spriamovanist zaniatfizichnou kulturou i sportom [Junior school age: the educational orientation of physical education and sports]. Kiev. Osvita Ukraini.
5. Ivashenko, V.P., & BezkoPilniy, O.P. (2006) Teoria i metodika fizichnogo viovvania [Theory and methods of physical education: Teaching. Manual]. Cherkasi. Vol.1.
6. Krushelnicka, Y.V. (2000). Fiziologia i psihologia praci [Physiology and work psychology: teach. Manual]. Kiev. KNEU.
7. Misharovskii, R.M., Diomina, Z.H., Krotov H.V., & Mihailichenko, O.O. (2011). Model upravlinia procesom navchania ruhovih diy u futbolu molodshih shkoliariv [Model of the management of the process of teaching motor activity in football for junior pupils]. *Scientific Journal of the National Academy of Sciences of Ukraine. MP Drahomanov. Kiev. Vol.11. p. 48-52.*

УДК: 796.011.1:012-057.87

Кротов Г.В., Чорній І.В.
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ

МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СТУДЕНТОК ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ У СПІВВІДНОШЕННІ ІЗ ФІЗИЧНИМ НАВАНТАЖЕННЯМ

Педагогічний процес фізичного виховання студентської молоді передбачає пошук оптимального співвідношення між навантаженням і руховими можливостями тих, хто займається. Однак на практиці, при плануванні фізичних навантажень, практично не враховуються морфофункціональні особливості студентів. Досліджувався морфофункціональний стан студенток педагогічних спеціальностей у взаємодії із дозуванням фізичних навантажень.

Ключові слова: студентки, морфофункціональний стан, фізична підготовленість, фізичні навантаження.

Кротов Г.В., Чорній І.В. Морфофункціональное состояние студенток педагогических специальностей в соотношении с физическими нагрузками. Педагогический процесс физического воспитания студенческой молодежи предполагает поиск оптимального соотношения между нагрузками и двигательными возможностями занимающихся. Однако на практике, при планировании физических нагрузок, практически не учитываются морфофункциональные особенности студентов. Исследовалось морфофункциональное состояние студенток педагогических специальностей во взаимодействии с дозировкой физических нагрузок.

Ключевые слова: студентки, морфофункциональное состояние, физическая подготовленность, физические нагрузки.

Krotov H. V., Chornii I.V. Morphofunctional state of female students of pedagogical specialties in relation to physical activity. Human activity, means of physical culture and sport are important methods of disease prevention and the most important factors of improvement, health promotion. These methods ultimately improves the creative activity of human and his/her work capacity. The search for effective means and methods of physical education that could take into account the individual morphofunctional and personal features of those who are engaged, should determine the direction and content of professional-applied physical training. There is a very small amount of studies of determining the direction and content of motor activity that take into account the individual, morphofunctional and personality features of students engaged into pedagogical specialties and therefore this issue is relevant to the tasks of physical education.

The pedagogical process of physical education for student youth involves finding the optimal correlation between the load and the mobility of those who involved. However, in practice, when planning physical activity, morphofunctional features of students are practically not considered.

The morphofunctional state of students of pedagogical specialties in interaction with the dosage of physical activity was