

8. Шутова С. Е. Психологические факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности баскетболистов высокой квалификации : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. наук по физ. воспитанию и спорту : спец. 24.00.01 "Олимпийский и профессиональный спорт" / С. Е. Шутова. – К., 2000. – 19 с.

Рецензент: канд. психол. наук, доц. Курилюк С. І.

УДК 373.3

ББК 159.922.7:37.015.3

Андрій Герасимчук

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Проаналізовано дані наукової літератури щодо впливу навчальної діяльності на психофізичний стан учнів перших класів. Встановлено, що у більшості таких учнів психофізичний стан відрізняється від необхідного. Визначено передумови формування такого стану та його вплив на розумову працездатність і ефективність навчальної діяльності учнів протягом навчального року. Виокремлено перспективний напрям розв'язання існуючої проблеми, що полягає в удосконаленні системи "навчальне навантаження–відпочинок" із урахуванням того, що найбільш ефективним засобом є заняття фізичними вправами.

Ключові слова: учні перших класів, психофізичний стан, показники на сучасному етапі, напрями корекції.

Проанализированы данные научной литературы, касающиеся влияния учебной деятельности на психофизическое состояние учащихся первых классов. Установлено, что у большинства таких учащихся психофизическое состояние отличается от необходимого. Определены предпосылки формирования этого состояния и его влияние на умственную работоспособность, эффективность учебной деятельности учащихся в течение учебного года. Выделено перспективное направление решения проблемы, которое состоит в усовершенствовании системы "учебная нагрузка–отдых" с учетом того, что наиболее эффективным средством есть занятия физическими упражнениями.

Ключевые слова: учащиеся первых классов, психофизическое состояние, показатели на современном этапе, направления коррекции.

Data of scientific literature according to the impact of learning activities on the psychophysical condition of the first class pupils were analyzed. It is established, that most of these pupils are characterized by difference from the necessary psychophysical condition. The formation of such a state and its impact on mental working capacity and efficiency of learning activities of pupils during the school year were determined. Perspective direction for solving an existing problem is singled out, which is to improve the system "learning activity-rest", taking into consideration the fact, that the most effective way is physical exercise.

Keywords: first forms pupils, psychophysical condition, indicators on the modern stage, directions of correction.

Постановка проблеми та аналіз останніх результатів дослідження. Аналіз розвитку сучасної системи шкільної освіти в Україні свідчить, що вона все більше перевантажується навчальними предметами, які сприяють формуванню тільки інтелекту дітей, не враховуючи при цьому негативних наслідків втрати від розумової діяльності та у зв'язку з цим несприятливої адаптації організму, особливо на початку навчання в школі, що є одними з провідних чинників погіршення психофізичного стану [19]. Зазначене підтверджують дані, що свідчать про залежність (на 51%) виникнення певного захворювання від способу життя індивіда [13].

Особливе місце у системі навчання посідає початкова школа, оскільки є головним періодом набуття соціального досвіду, інтенсивного формування інтересів, потреб, збільшення пізнавальних здібностей дитини, що відбуваються на фоні продовження процесу морфофункціонального дозрівання організму [22].

Методологічні аспекти та конкретні шляхи підвищення ефективності фізичного виховання учнів початкової школи сформульовано у значній кількості досліджень за такими напрямками: вдосконалення нормативних основ [3, 17]; удосконалення критеріїв ефективності фізичного виховання [14, 30]; формування концепції шкільного фізичного виховання [12, 20, 22, 25]; організаційно-методичне забезпечення занять фізичними вправами [5, 9, 11, 19, 26, 28]. Водночас, практично відсутні дослідження [14, 19], спрямовані на вивчення у комплексі показників психофізичного стану учнів перших класів, відсутні дані щодо ефективності їх розумової діяльності в різні періоди навчального року, хоча раціональне чергування такого навантаження та відпочинку протягом навчальних днів і тижнів є однією з важливих умов забезпечення необхідного психофізичного стану [7]. Усе вищезазначене зумовлює необхідність проведення відповідних досліджень.

Робота виконується згідно Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006–2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 3.1.1 “Теоретико-методичні та програмно-нормативні основи фізичного виховання учнів та студентів” (номер державної реєстрації 0107U000771).

Мета дослідження – виявити особливості психофізичного стану учнів перших класів з метою його корекції засобами фізичного виховання.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети під час проведеного дослідження використовували загальнонаукові методи, а саме аналіз, систематизацію, узагальнення даних наукової літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Під час вивчення досліджуваного питання, а саме пов'язаного з психофізичним станом, яким відзначаються учні початкової школи, враховували сутність відповідного термінопоняття. Встановили, що на сучасному етапі розвитку теорія і методика фізичного виховання, як галузь наукового пізнання, ще не сформувала єдиної позиції у питанні термінопоняття вищезазначеної комплексної характеристики особистості людини. Водночас її використовують у дослідженнях та розглядають як поєднання двох комплексних складових – психічного і фізичного станів.

Тут необхідно зазначити важливість чіткого розуміння цих вихідних понять [23]. Дані спеціальної літератури засвідчують, що у найбільш загальному вигляді склад психіки та різноманіття виявів психічного життя людини формуються завдяки єдності психічних процесів, якостей і станів, тобто вони є формами існування психіки [10]. У свою чергу, психічні якості та психічні стани – це явища, що здійснюють безпосереднє управління вчинками людини, а належать до них – характер, потреби і мотиви особистості, її схильності й здібності, емоції, почуття, воля.

Щодо психічних процесів, то вони забезпечують людині пізнання себе і навколишнього світу, зокрема, за допомогою відчуттів, сприйняття, уваги, пам'яті й мислення [6]. Ці процеси є комплексною характеристикою, а її складовими є емоційні процеси, пізнавальні процеси і воля.

Іншу комплексну складову, а саме фізичний стан, розглядають як характеристику особистості людини, що містить інформацію про стан здоров'я, статуру і конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість [29].

Ураховуючи зазначене, ми проаналізували дані спеціальної літератури, пов'язані з показниками, що відображають психофізичний стан дітей.

Було встановлено, що скелетні м'язи учнів початкової школи мають тонкі волокна з невеликим вмістом білка і жиру, а найбільші м'язи кінцівок розвинуті краще ніж невеликі [1]. У 55% дітей 6–7 років визначено середній, у 15% – високий, решти 30% –

низький рівні фізичного розвитку [19]. Ураховуючи, що маса тіла таких дітей збільшується за рахунок м'язового компоненту, виявлений у значній частині її дефіцит не сприяє нормальному розвитку моторики та фізичної підготовленості.

Крім цього зазначається [2, 8], що 77–84% учнів початкової школи мають різні відхилення у морфофункціональних показниках опорно-рухового апарату. За станом соматичного здоров'я тільки 16,4% таких учнів належать до першої групи здоров'я, 57,6% – до другої, 21,2% – третьої, 4,8% – четвертої [15, 25]. За офіційною статистикою [27], протягом останніх дванадцяти років кількість фізично здорових дошкільників знизилась із 46 до 32%, при збільшенні на 6,5% кількості таких, які мають різні захворювання, передусім системи кровообігу. У структурі поширення захворювань домінують також такі, що пов'язані з органами дихання (48,6%), травлення (7,9%), ока і його додаткового апарату (5,4%), ендокринної (5,3%), кістково-м'язової (4,5%) та нервової (3,3%) систем.

За даними досліджень із вивчення фізичної підготовленості, низький рівень мають 47% учнів початкової школи [21]. Конкретизуючи ці дані, відзначаємо, що низький рівень розвитку фізичних якостей має така кількість першокласників: координація (одна з найважливіших у цей період) – 60%, загальна витривалість – 30%, гнучкість – 57%, абсолютна м'язова сила і силова витривалість м'язів тулуба – 54% [19].

Вивчення даних спеціальної літератури щодо вияву показників психічного стану учнів початкової школи засвідчує таке. У досліджуваній віковий період практично завершується морфологічне дозрівання нервової системи, а особливості її функціонування полягають у домінуванні процесів збудження над гальмуванням [24]. Така неузгодженість на фоні високих навчальних навантажень і відсутності належних заходів відновлення створюють негативні тенденції, про що свідчать такі дані: 6-річні дошкільники відзначаються кращою руховою активністю і соматичним здоров'ям, ніж однолітків-першокласники [14]; розумова працездатність останніх на початку навчального року більша на 7,9%, ніж в однолітків-дошкільників, у середині року розбіжності нівелюються, після чого показник виявляє стійку тенденцію до зменшення. Це свідчить, що 6-річні дошкільники переважають 6-річних першокласників у готовності до навчання в школі, значною мірою в зв'язку з більш ефективним поєднанням і співвідношенням фізичної активності та розумової діяльності.

Крім цього встановлено [18], що протягом першого року навчання у школі знижується коефіцієнт інтелекту дітей із $88,08 \pm 2,16$ до $81,6 \pm 2,16$ ум. од ($p < 0,05$), а інтегральний показник “психофізіологічний рейтинг” на початку і наприкінці навчального року практично не відрізняється, оскільки становить $10,95 \pm 0,25$ і $11,35 \pm 0,25$ балів відповідно. Водночас, за даними цього автора, 87% шестирічних першокласників із низьким, 52% – із середнім, 12% – високим рівнями фізичної активності й соматичного здоров'я відзначаються низьким рівнем готовності до навчання в школі, а оперативна пам'ять, швидкість переробки зорової інформації, рівень саморегуляції і продуктивність розумової діяльності тільки у 16% хлопчиків і 16,5% дівчаток відповідають значенням, що засвідчують повну, відповідно у 46,5 і 60,5% – часткову готовність, у 37,5 і 23% – неготовність до навчання в школі.

За іншими даними [16], готовими до навчання в школі є 43% дітей, з низьким рівнем готовності – 57%, з яких умовно готові 27, не готові – 30%. Водночас цією авторкою встановлено, що дітей першої зазначеної групи відносять переважно до першої групи здоров'я, хоча зустрічаються з другою і третьою групами здоров'я; більшість дітей із низьким рівнем готовності відзначаються другою і третьою групами здоров'я, а більша частка відхилень у здоров'ї пов'язана із захворюванням нервової, кістково-м'яз-

зової систем і органів відчуття. Зазначається також [4], що діти з вищим рівнем функціональної рухливості та сили нервових процесів відзначаються кращими показниками розумової працездатності, концентрації уваги, що у свою чергу певною мірою визначає успішність розумової діяльності, готовність до навчання в школі та подальший успіх у навчальній діяльності.

Висновки

1. За показниками психофізичного стану значна кількість учнів перших класів відзначається нижчим від необхідного рівнем, що призводить до стійкої тенденції зниження розумової працездатності протягом навчального року та негативно позначається на ефективності навчальної діяльності.

2. Одержані дані засвідчують необхідність продовження досліджень, спрямованих на покращення психофізичного стану учнів перших класів, передусім у напрямі вдосконалення системи “навчальне навантаження-відпочинок”, урахуваючи, що найбільш ефективним засобом в цьому випадку є заняття фізичними вправами.

1. Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В. К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физ. культуры, 2009. – 218 с.
2. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического 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. : [спец.] 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / В. В. Білецька. – К., 2008. – 20 с.
4. Богуцька Т. О. Психофізіологічна готовність дошкільників до навчання в школі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата біол. наук : [спец.] 03.00.13 “Фізіологія людини і тварин” / Т. О. Богуцька. – К., 1998. – 20 с.
5. Боднарчук О. М. Взаємодія школи та сім'ї у фізичному вихованні учнів першого класу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата наук з фіз. вих. і сп. : [спец.] 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / О. М. Боднарчук. – Л., 2013. – 20 с.
6. Бурлачук Л. Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л. Ф. Бурлачук. – 3-е изд., перераб. и доп. – СПб : Питер, 2008. – 546 с.
7. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. пособие [для студ. высших пед. учеб. завед.] / Вайнбаум Я. С., Коваль В. И., Родионова Т. А. – М. : Академия, 2003. – 240 с.
8. Вильчковский Э. С. Физическая готовность дошкольников к обучению в школе / Э. С. Вильчковский, А. Э. Вильчковская // Фіз. культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2006. – С. 41–46.
9. Вишневский В. А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии) / В. А. Вишневский. – М. : Теория и практика физ. культуры, 2002. – 270 с.
10. Власова О. І. Основи психології та педагогіки : підручник / О. І. Власова, А. А. Марушкевич. – 2-е вид., переробл. – К. : Знання, 2011. – 333с.
11. Воронова Е. А. Здоровый образ жизни в современной школе: программы, мероприятия, игры / Е. А. Воронова. – Ростов н/Д. : Феникс, 2007. — 245 с.
12. Дубогай О. Д. Навчання в русі. Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі : навч. посібник / О. Д. Дубогай. – К., 2005. – 112 с.
13. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика : монографія / М. В. Дутчак. – К. : Олімп. л-ра, 2009. – 279 с.
14. Ковальчук Л. В. Психофізичний розвиток як фактор готовності шестилітніх дітей до навчання в школі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата наук з фіз. вих. і сп. : [спец.] 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Л. В. Ковальчук. – Л., 2007. – 20 с.
15. Когут І. О. Порівняльна характеристика рухового режиму та показників здоров'я першокласників, які навчаються в школах різного типу / І. О. Когут // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Л. : НФВ Українські технології, 2004. – Вип. 8. – Т. 3. – С. 163–166.
16. Козицына Ф.Р. Коррекция психомоторных функций и физической подготовленности у детей с низким уровнем готовности к обучению в школе : автореф. дис. на соискание учен. степени канд.

- пед. наук : [спец.] 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания, спорт. тренировки и оздоровительной физ. культуры" / Ф. Р. Козицына. – Омск, 2002. – 23 с.
17. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посібник / Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня М. М. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
 18. Куценко Т. В. Стан властивостей психофізіологічних функцій у дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата біол. наук : [спец.] 03.00.13 "Фізіологія людини і тварин" / Т. В. Куценко. – К., 2000. – 18 с.
 19. Лясота Т. І. Підвищення адаптаційних можливостей молодших школярів до умов навчання в початковій школі засобами фізичного виховання / Т. І. Лясота // Молодь та олімпізм : зб.наук. пр. III Міжн.наук.-пр. конференції молодих вчених, присвячена 80-річчю НУФВІСУ. – К., 2010. – С. 89–93.
 20. Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека / Л. И. Лубышева. – М. : ВНИИФК, 2007. – 120 с.
 21. Масляк І.П. Зміна рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на покращення функціонального стану аналізаторів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата наук з фіз. вих. і сп. : [спец.] 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / І. П. Масляк. – Х., 2007. – 22 с.
 22. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. вих. і сп. : [спец.] 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Н. В. Москаленко. – К., 2009. – 42 с.
 23. Никитюк Б. А. Интеграция знаний в науках о человеке (интегративная анатомическая антропология): монография / Б. А. Никитюк. – М. : Спорт Академ Пресс, 2000. – 440 с.
 24. Павелків Р. В. Дитяча психологія : навч. посібник / Р. В. Павелків, О. П. Цигипало. – К. : Академвидав, 2010. – 432 с.
 25. Поташнюк І. В. Теоретичні і методичні засади застосування здоров'язбережувальних технологій навчання учнів у загальноосвітніх навчальних закладах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : [спец.] 13.00.02 "Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)" / І. В. Поташнюк. – К., 2012. – 42 с.
 26. Шевердина Н. А. Оздоровительная работа в начальной школе / Н. А. Шевердина. – Ростов н/Д. : Феникс, 2008. – 247 с.
 27. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення України та санітарно-епідемічну ситуацію : 2011 рік. – К., 2012. – 368 с.
 28. Hopper, C. Physical activity and nutrition for health / C. Hopper, B. Fisher, K. D. Munoz. – Champaign : Human Kinetics, 2008. – 374 p.
 29. Moving into the Future : national standards for physical education / National Association for Sport and Physical Education, an association of the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. – 2nd ed. – Oxon Hill :McGrav-Hill, 2004. – Vol. VI. – 58 p.
 30. Pangrazi R. P. Dynamic physical education curriculum guide : lesson plans for implementation / R. P. Pangrazi. – 15-th ed. – San Francisco : Benjamin Cummings, 2007. – 334 p.

Рецензент: канд. психол. наук, доц. Фотуйма О. Я.

УДК 797.122
ББК 75.717.7

Людмила Харченко-Баранецька

**ОЦІНКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СУМІСНОСТІ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ
АКАДЕМІЧНИХ ЕКІПАЖІВ**

У статті розкрита роль оцінки і вивчення психологічного компоненту в процесі комплектування веслувальних академічних екіпажів. Автором досліджено психологічну сумісність та психологічну атмосферу між висококваліфікованими веслярами-академістами двох укомплектованих екіпажів.

Ключові слова: *весляри, академісти, екіпаж, психологічна сумісність.*

В статье отображена роль оценки и изучения психологического компонента в процессе комплектования экипажей в академической гребле. Автором исследована психологическая совместимость и атмосфера между высококвалифицированными весельщиками-академистами двух укомплектованных экипажей.