

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані з діагностикою психоемоційних станів у спортсменів-підлітків, визначенням їх патопсихофізіологічних механізмів і розробкою оптимальних методів корекції цих станів із використанням засобів спортивної підготовки.

1. Айзенк Г.Ю. Проверьте свои способности. – М., 1972. – 204 с.
2. Баевский Р.М. Прогнозирования состояния на границе нормы и патологии. – М.: Медицина, 1979. – 298 с.
3. Ерофеев А.К. Проблемы психодиагностики в системе высшего образования в условиях компьютеризации // Психолого-педагогические основания использования ЭОМ в вузовском обучении. – М.: МГУ, 1987. – С.116–121.
4. Лабский В.М. Психофізична культура. – Харків, 1993. – 96 с.
5. Магльований А.В., Белов В.М., Котова А.Б. Організм і особистість: діагностика та керування: Монографія. – Львів, 1998. – 250 с.
6. Натаров В.К., Немчин Т.А. Нервово-психічна напруга і психопрофілактика станів здоров'я студентів // Психологічний журнал. – 1988. – №3. – С.87–92.
7. Практическая психология в тестах, или как научиться понять себя и других. – М.: АСТ-ПРЕС КНИГА, 2003. – 400 с.
8. Спилберг Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования в спорте // Стресс и тревога в спорте. – М.: ФиС, 1983. – 288 с.
9. Якунин В.А., Кондратьева В.С. Психологические аспекты нравственного формирования личности студентов в учебной деятельности // Личность и деятельность. – Л.: Изд. ЛГУ, 1982. – С.134–143.

**УДК 796.012.2:796.11**  
**ББК 75.11**

*Лідія Ковальчук*

## **ПСИХОФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ЯК ФАКТОР ГОТОВНОСТІ ШЕСТИЛІТНІХ ДІТЕЙ ДО НАВЧАННЯ В ШКОЛІ**

*У статті висвітлюється питання психофізичного здоров'я першокласників і дошкільників у зв'язку з початком навчання в школі з 6-річного віку. Показано, що рівень шкільної готовності 6-річних дітей є недостатнім, що вимагає впровадження спеціальних програм з оптимізації їх фізичної і розумової працездатності.*

**Ключові слова:** *шестилітні діти, психофізичний розвиток, соматичне здоров'я, готовність до школи.*

In the article is lighted the question of psycho-physiology health of first-class boys and under fives in connection with beginning of studies at school from 6-years-old age. It is shown that level school readiness of 6-years-old children is insufficient, that requires introduction of the special programs from optimization of their physical and mental capacity.

**Key words:** *six-years-old children, psycho-physiology development, somatic health, readiness to school.*

**Постановка проблеми.** На сьогодні фізична підготовленість дітей і підлітків України не відповідає вимогам сучасного суспільства загалом та особистості зокрема [10, с.5].

Соматичне здоров'я і психофізичний розвиток нерозривно пов'язані зі створенням у школі необхідних умов для фізичного виховання 6-річних дітей [1; 2]. Проблема нормування рухової активності дітей не втрачає актуальності й потребує наукового вирішення та подальшого методичного вдосконалення [3; 6], оскільки негативні наслідки ранньої соціалізації можна значною мірою ліквідувати шляхом застосування різноманітних засобів фізичної культури, у тому числі й народні рух-

ливі ігри. Також з їхньою допомогою можна підвищити рівень фізичної та розумової працездатності [4; 5; 7; 9].

Ефективність навчання в школі залежить не тільки від профілю соціального розвитку дитини [8], але й від рівня її психофізичного статусу, що вимагає адекватних та дієвих засобів і методів їх удосконалення. Тому дослідження, спрямоване на виявлення взаємозв'язків між психічним розвитком та готовністю 6-річних дітей успішно здійснювати навчання в школі, є вкрай актуальним.

**Мета роботи** – оптимізація психофізичних якостей 6-річних дітей засобами фізичної культури з метою їх адаптації до навчання в школі.

Для досягнення поставленої мети були сформульовані такі **завдання**:

1) вивчити стан соматичного здоров'я, рівень фізичного розвитку й рухової активності 6-річних дітей;

2) встановити рівень сформованості психофізичних якостей 6-річних дітей різного ступеня соціалізації;

3) з'ясувати вплив нетрадиційних засобів фізичної культури (народних рухливих ігор) на психофізичний розвиток першокласників.

Для розв'язання поставлених завдань використовували такі **методи дослідження**: теоретичні (аналіз, синтез та узагальнення науково-методичної літератури з досліджуваної проблеми); емпіричні (спостереження, педагогічний експеримент, фізіологічні та соматометричні методи); методи математичного аналізу отриманих даних.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Встановлено, що в обстежуваних дітей-дошкільників рівень рухової активності є вищим, ніж у першокласників (рис. 1).

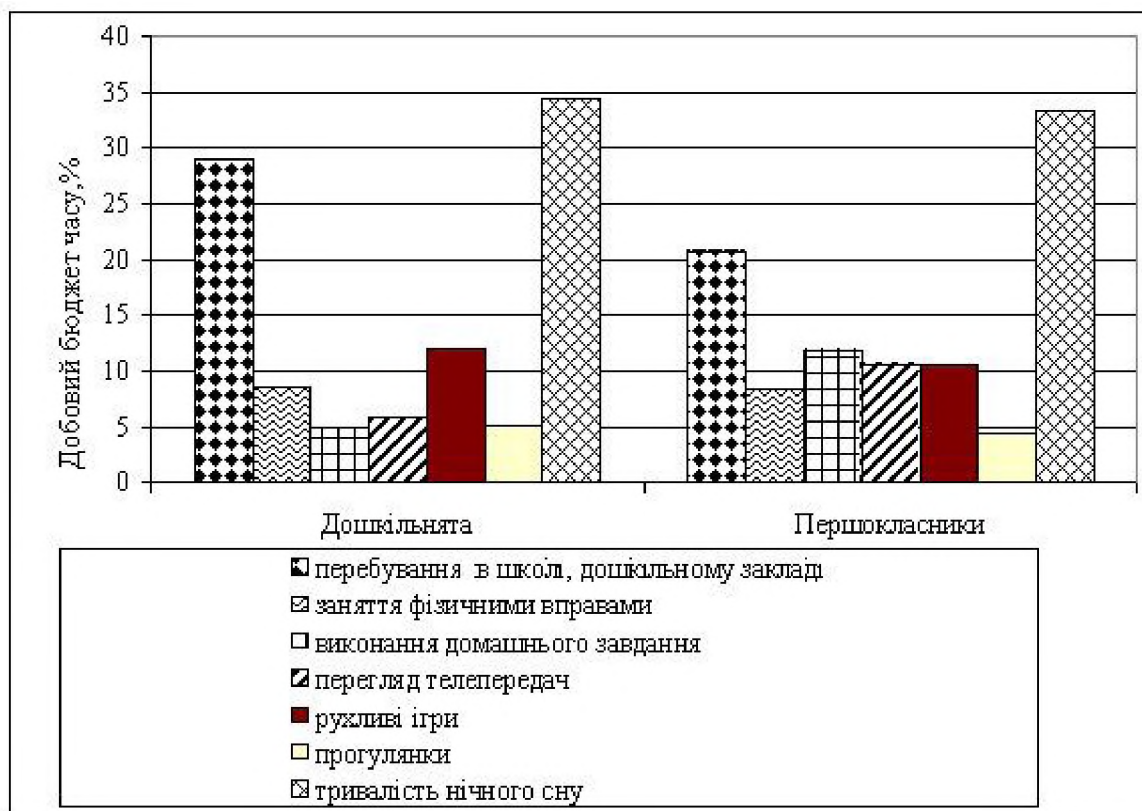


Рис. 1. Порівняльна характеристика витрат добового бюджету часу дошкільниками (n=30) і першокласниками (n=95) до експерименту

Виявлено, що рівень фізичної підготовленості 6-річних першокласників значно нижчий, ніж в їх ровесників-дошкільнят. Найбільші відмінності спостерігаються за показниками розвитку силових і швидкісно-силових якостей. Проте в них однаковий із дошкільнятами рівень розвитку швидкісних здібностей. При цьому показники загальної витривалості в дошкільників були вищими на 10,6%, результати стрибків у довжину з місця – на 4,8%; піднімання в сід за 1 хв – на 8,4%, тривалості вису на зігнутих руках – на 16,7%, згинання і розгинання рук в упорі лежачи – на 9,4%.

Низькі показники соматичного здоров'я були зафіксовані серед хлопчиків і дівчаток першого класу.

У показниках рівня фізичної працездатності першокласників і дошкільнят до початку дослідження було виявлено достовірну різницю (табл. 1).

Таблиця 1

**Фізична працездатність (PWC 150) дітей-першокласників (n=45) і дошкільників до експерименту (n=15)**

Рівень соматичного здоров'я	Стать	Сумарна робота, Вт			Максимальне споживання кисню, мл/хв/кг		
		X	Sx	P	X	Sx	P
Першокласники з високим рівнем соматичного здоров'я	хлопчики (n=6)	43,7	3,4	<0,01	39,3	0,51	<0,05
	дівчатка (n=9)	35,9	3,1	<0,05	35,6	0,45	>0,05
Першокласники із середнім рівнем соматичного здоров'я	хлопчики (n=8)	42,4	2,6	<0,05	39,0	0,56	<0,05
	дівчатка (n=7)	35,2	3,2	<0,05	34,2	0,94	<0,05
Першокласники з низьким рівнем соматичного здоров'я	хлопчики (n=6)	41,5	3,5	<0,01	28,7	0,84	<0,05
	дівчатка (n=9)	35,0	2,9	<0,01	28,2	0,52	>0,05
Дошкільники	хлопчики (n=10)	51,2	1,2	<0,05	49,0	1,67	<0,05
	дівчатка (n=5)	39,1	1,3	<0,05	36,3	1,00	<0,05

X- середній показник; Sx – середнє відхилення; P – достовірність.

При цьому встановлено, що в 6-річних школярів найвищий рівень фізичної працездатності мають діти з високим та середнім рівнем соматичного здоров'я.

Для розширеної характеристики психологічних особливостей 6-річних дітей і їх готовності до навчання в школі ми використовували модифікований багатофакторний тест Керна–Йерасека. Більшість обстежених дітей-дошкільнят за всіма показниками в цьому тесті мали середні значення, тоді як у першокласників на початку навчального року вони були вищими на 7,0% у хлопчиків і на 16% – у дівчаток (P<0,05). У першокласників у цей період навчання виявлено значно кращий стан психологічних якостей (коефіцієнтів продуктивності й точності) та оперативної пам'яті. Водночас для них характерним був високий рівень частоти аналізу одного знака. Проте на кінець навчального року в першокласників ці властивості є нижчими, ніж у дошкільнят, що дозволяє рекомендувати тест Керна–Йерасека для оцінки впливу навчального навантаження на сенсомоторні властивості й визначення ступеня лабільності нервової системи, а також схильності до неврозів.

Детально проаналізувавши рівень рухової активності, фізичного розвитку і стан соматичного здоров'я, ми сформували три групи дітей, що дало нам змогу простежити за морфофункціональними змінами в організмі дітей під час проведення уроків із фізичної культури за експериментальною програмою.

Метою програми було створити для 6-річних першокласників природовідповідне ігрове середовище, спроможне забезпечити оптимізацію їх психофізичного розвитку та психологічну адаптацію до навчання в школі.

Завдання програми – ознайомити дітей з різними видами народних рухливих ігор і забав, які є елементами національної культури; забезпечити передачу дітям найкращих зразків народного досвіду тіловиховання; сприяти підвищенню фізичної й розумової працездатності учнів упродовж навчального дня шляхом оптимізації ігровими засобами змісту різних форм (урок фізичної культури, домашні завдання) та їх активного відпочинку; сприяти розвитку психофізичних якостей (уваги, пам'яті, здатності до саморегуляції) шестирічних першокласників.

Для реалізації цих завдань у програму включено ігровий матеріал, який сприяв формуванню як фізичних, так і морально-вольових та естетичних якостей (табл. 2).

Таблиця 2

**Експериментальний навчальний матеріал для уроків фізичної культури в першому класі**

№ з/п	Спрямованість впливу	Зміст навчального матеріалу	Методичні рекомендації
1	2	3	4
1	Формування спеціальних знань	Вплив народних рухливих ігор і забав на організм школяра. Правила безпеки під час занять рухливими іграми.	Матеріал подається у вигляді бесід, розповіді, слайдофільму.
2.	Розвиток гнучкості на основі імітаційних ігор з пісенно-речитативним супроводом	”Літала сорока”, ”Горобейко”, ”Вийшли в поле косарі”, ”Іваночку, покинь схованочку”, ”Міст”, ”Гоп-скок”, ”Шевчик”	На основі цих ігор розроблялися комплекси гімнастичних вправ. Особлива увага надавалася якості виконання рухів. Здебільшого використовували в підготовчій частині уроку.
3.	Удосконалення швидкісних здібностей.	”Лисиця і заєць”, ”Варена рибка”, ”Лис”, ”Шикало”, ”Бузьок”.	Матеріал для основної частини уроку. До кожної гри визначаються конкретні навчально-виховні завдання (рухові, морально-вольові). Учні залучаються до порівняльного аналізу й самооцінки своїх рухових можливостей, що спонукає їх до фізичного самовдосконалення. Виховні завдання забезпечуються шляхом дотримання учнями ”Правил чесної гри”: 1) перемога ціниться за умови чесної гри; 2) у грі всі рівні;
4.	Сприяння розвитку витривалості	”Квач”, ”Блоха”, ”Передай іншому”, ”Ластівка”.	
5.	Розвиток стрибучості	”Стрибунці”, ”Човник”, ”Вовк у канаві”, ”Вудочка”, ”Горобці і білий котик”.	
6.	Розвиток м'язової сили	”Король”, ”Буряк”, ”Спробуй встань”, ”Бурмило”	

1	2	3	4
7.	Удосконалення координації рухів	“Дрібушка”, “Каша”, “Кури”, “Козачки”, “Гори”, “Жук”.	3) умій програвати; 4) не радій, коли програв товарищ; 5) якщо виграв, радій, але не зазнавайся; 6) навчи іншого того, що вмієш сам. Повторюються правила техніки безпеки, розкривається прикладне значення цих ігор.
8.	Розвиток уваги	“Перстень”, “Сміхота”, “Жмурки”, “Фант”, “Моргання”, “Не смійся”.	Ці ігри в переважній більшості використовували в заключній частині уроку. Окремі з них можуть бути включені в програму тематичних учнівських свят.
9.	Удосконалення механізмів пам’яті	“Море”, “Сторони світу”.	

На окремих уроках фізичної культури поєднання засобів і методів, спрямованих на розвиток фізичних якостей, здійснювали таким чином:

- витривалість і м’язова сила у співвідношенні 70 і 30%;
- м’язова сила – гнучкість у співвідношенні 60 і 40%;
- швидкісні здібності – м’язова сила у співвідношенні 70–30%;
- координаційні – швидкісні здібності у співвідношенні 60 і 40%.

За період експерименту в дітей обох груп відбулися позитивні зміни практично за всіма досліджуваними показниками фізичної підготовленості, але їх приріст був різний (рис. 2).

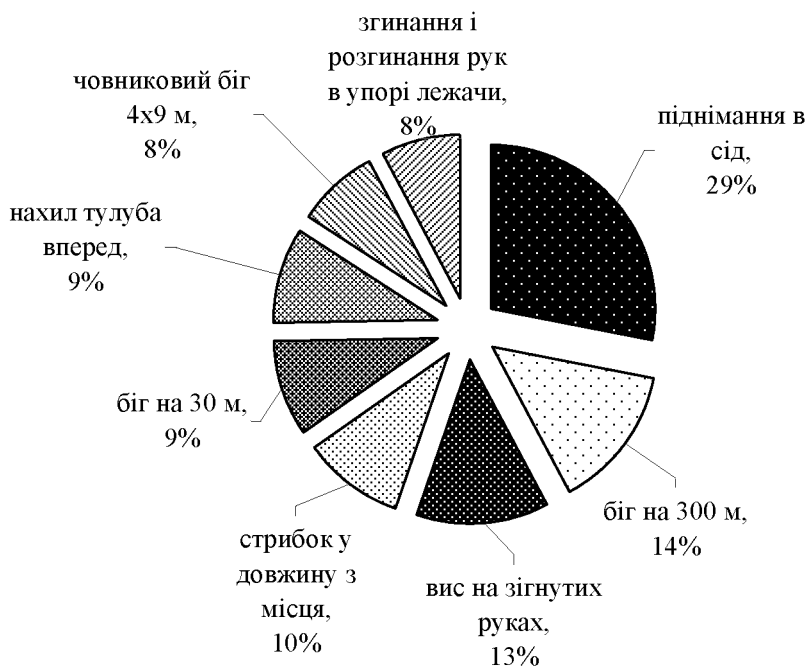


Рис. 2. Приріст показників фізичної підготовленості хлопчиків 6 років за період педагогічного експерименту (%) (n=37)

За період експерименту в дівчаток теж відбулися позитивні зміни за всіма досліджуваними показниками (рис. 3) фізичної підготовленості порівняно з контрольною групою.

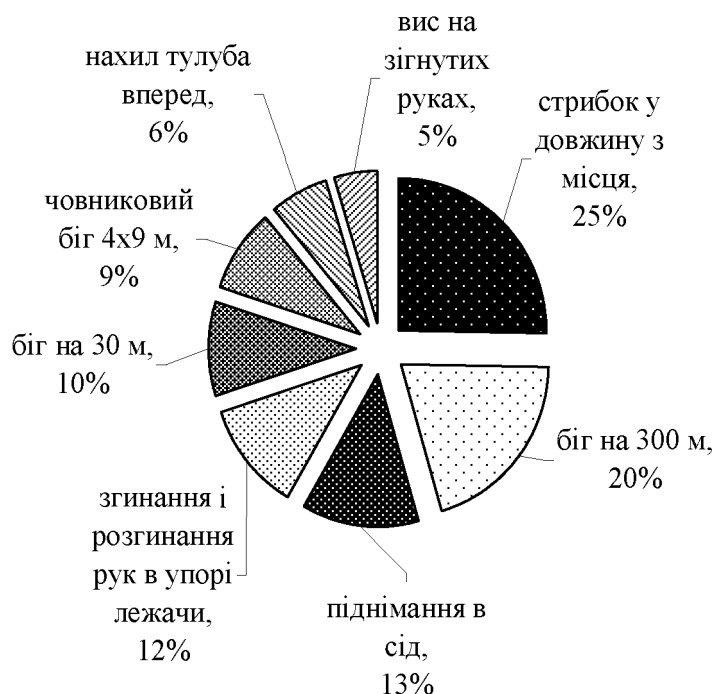


Рис. 3. Приріст показників фізичної підготовленості дівчаток 6 років за період педагогічного експерименту (n=53)

Так, результати з бігу на 300 м зросли на 24,5%; у стрибках у довжину з місця – на 19,0%; у висі на зігнутих руках – на 14,4%; у бігу на 30 м – 10,1%; у човниковому бігу – на 6,8%; у нахилі тулуба вперед із положення сід – на 17,1%.

В умовах педагогічного експерименту величина фізичної працездатності у 6-річних хлопчиків-першокласників експериментальної групи з низьким рівнем соматичного здоров'я збільшилася на 6,61%, із середнім – на 9,47%, із високим – на 4,75%; у дівчаток – відповідно на 6,92%, 5,37% і 3,04% ( $P < 0,05$ ).

У свою чергу, зростання рівня соматичного здоров'я супроводжувалося покращанням розумової працездатності. Так, показники частоти аналізу одного знака зменшилися на 34,2% порівняно з контрольною групою ( $P < 0,05$ ). При цьому вірогідно зросли можливості запам'ятовування розглянутих знаків, кількість яких у першій експериментальній підгрупі становила  $68,7 \pm 4,20$ , у другій –  $45,2 \pm 2,31$ , у третій –  $39,8 \pm 1,43$ .

У дітей із низьким рівнем соматичного здоров'я також була найвищою кількість правильно закреслених знаків –  $7,88 \pm 0,34$ . У школярів із середнім рівнем соматичного здоров'я цей показник становив  $6,03 \pm 0,5$  знака, у дітей із високим рівнем соматичного здоров'я він дорівнював  $6,45 \pm 0,5$  знака.

Щодо швидкості переробки зорової інформації, то в хлопчиків-першокласників обох груп вона достовірно не відрізнялася. Серед дівчаток вірогідні зміни виявлені тільки в дітей із середнім рівнем соматичного здоров'я. За показниками

коефіцієнта продуктивності діти експериментальної групи мали вірогідно вищі результати, ніж у контрольній групі, особливо в другому півріччі.

Отже, отримані результати дозволяють стверджувати, що програма фізичної підготовки 6-річних першокласників, побудована на основі єдності фізичних вправ із рухливими народними іграми, дозволяє істотно підвищити рівень рухової активності, фізичної та розумової працездатності, а також соматичного здоров'я, що є важливою передумовою успішного навчання дітей 6-річного віку.

### **Висновки**

1. Між рівнем рухової активності, станом соматичного здоров'я і "шкільною готовністю" існує тісний кореляційний взаємозв'язок ( $r=0,89$ ). Серед першокласників із низьким рівнем рухової активності й соматичного здоров'я 87% дітей мають недостатній рівень "шкільної готовності"; із середнім рівнем – 52%, а серед дітей із високим рівнем рухової активності й соматичного здоров'я тільки 12% характеризуються низьким станом "шкільної готовності". Стан психічної готовності дітей 6-річного віку до навчання в школі є недостатнім. За результатами переробки оперативної пам'яті, швидкості переробки зорової інформації, рівня саморегуляції й коефіцієнта продуктивності виявлено, що серед хлопчиків-першокласників психічно "зрілими" є 16%, середньо-зрілими – 46,5% і "незрілими" – 37,5%, а з поміж дівчаток відповідно 16,5%, 60,5% і 23,0%.

2. Експериментальна програма оптимізації психофізичного розвитку дітей 6-річного віку включала народні рухливі ігри та забави різної спрямованості, що створює умови для комплексного розвитку психофізичних якостей. У режимі навчального дня вони покликані підняти продуктивність навчальної діяльності, запобігти гіпокінезії, створити умови для спільно узгоджених дій, розвитку рухової та оперативної пам'яті, а в позашкільних умовах спрямовані на оптимізацію активного відпочинку відповідно до індивідуальних можливостей організму.

3. Реалізація експериментальної програми забезпечила першокласникам досягнення вікової норми фізичної підготовленості. Найбільші зрушення відбулися в розвитку витривалості (у хлопчиків – на 35%, у дівчаток – на 32,7%), м'язової сили (25 і 33,3%) і швидко-силових здібностей (16,5 і 20,3%).

4. У першокласників експериментальної групи впродовж навчального року відбулися статистично вірогідні ( $P<0,05$ ) зміни за всіма показниками соматичного здоров'я: життєвий індекс збільшився на 36,6%, силовий – на 17,6%, індекс Робінсона – на 4,8 ум.од., відповідність маси довжині тіла – на 50%, індекс Руф'є – на 48,4%. Фізична працездатність першокласників зросла у хлопчиків на 16%, а в дівчаток – на 11% і становила відповідно 71,0 і 65,0 Вт, що відповідає у хлопчиків вищому від середнього, а в дівчаток – середньому рівню і є запорукою стійкості організму 6-річних дітей до психоемоційних навантажень і успішного навчання.

5. Розроблена й реалізована програма фізичного виховання для першокласників із пріоритетним використанням народних рухливих ігор забезпечила зростання добової рухової активності (хлопчики – 25,5%, дівчатка – 23,9%) і психофізичних властивостей, які визначають "шкільну готовність". Так, результати в тесті Керна-Йерасека змінилися з 11,5 до 6,5 бала ( $P<0,05$ ); у тестах на розумову працездатність результати підвищилися на 16,2% ( $P<0,01$ ). Оцінка "шкільної готовності" за результатами проведеного педагогічного експерименту виявила зменшення кількості "незрілих" дітей на 85%.

**Перспективи** подальших досліджень в цьому напрямі пов'язані з розробкою моделі психофізичної готовності дітей старшого дошкільного віку до навчання в школі.

1. Антропова М., Манке Г., Кузнецова Л. и др. Физиолого-гигиенические показатели обучения шестилетних детей // Педагогика. – 1997. – №1. – С.28–32.
2. Берестецкая И., Вовченко И. Дозирование физической нагрузки младших школьников в зависимости от уровня индивидуального здоровья // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації: IV Міжнародний науковий конгрес. – К., 2000. – С. 337–339.
3. Венглярський Г., Третьяков П., Васильченко С. Рухова активність як стимулятор розвитку дитячого організму // Збірник наук. праць. Рівненського державного гуманітарного університету. – Рівне, 2002. – Вип.1. – С.2–24.
4. Вільчковський Е. Розвиток витривалості у дітей дошкільного віку // Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка. – 2000. – №7. – С.27–29.
5. Круцевич Т.Ю. Воробьев М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. – К., 2005. – 195 с.
6. Москаленко Н.В., Власик О.О. Рухова активність дітей молодшого шкільного віку // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Збірник наук. праць. – Рівне, 2003. – Ч.ІІ. – С.64–68.
7. Мицкан Б.М., Презлята Г.В. “Руханкова абетка”: Навчально-методичний посібник. – Івано-Франківськ: Плай, 2003. – 52 с.
8. Михайлюк О. Норма психічного здоров'я особистості як сукупність нормативних показників // Молода спортивна Україна: Збірник наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Л.: Вид. дім “Панорама”, 2002. – Вип.6. – Т.1. – С.312–314.
9. Приступа Є.Н., Пилат В.С. Традиції української національної фізичної культури. – Л.: Троян, 1991. – Ч.1. – 104 с.
10. Шиян О. Особливості фізичної підготовленості дітей молодшого віку // Молода спортивна наука України. – Л., 2003. – Вип.7. – Т.2. – С.25–27.

УДК 796.012.2  
ББК 88.43

Сергій Курилюк,  
Ігор Матійчук

## ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПСИХОМОТОРНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДЗЮДОЇСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

*У статті подано результати проведення констатуючого експерименту зі спортсменами-дзюдоїстами початкового етапу діяльності. Визначено особливості розвитку та рівень сформованості психомоторних здібностей одноборців.*

**Ключові слова:** психомоторні здібності, функціональна рухливість нервових процесів, сенсомоторні реакції.

*In the article the results of conducting of establishing experiment are resulted with the sportsmen-judoists of the initial stage of activity. The features of development and level of formed of psycomotorics capabilities of sportsmens are certain.*

**Key words:** psycomotorics, functional mobility of nervous processes, sensomotoric reactions.

**Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень.** Удосконалення системи підготовки спортсменів неможливо здійснювати без цілісного розуміння психічної й рухової діяльності та глибокого вивчення психофізіологічних детермінант розвитку психіки та моторики на всіх основних етапах становлення спортивної майстерності [5; 6; 7].

Актуальність дослідження підтверджує той факт, що ряд науковців указують на важливість розвитку психомоторних здібностей людини, як єдності його фізичної та психічної сфери й основи високого рівня саморегуляції його рухової діяльності [1; 2; 5; 6]. Останнім часом намітилась інтенсивна наукова розробка психологічних основ діагностики й формування психомоторних здібностей у спортсменів високої кваліфікації [3; 4; 5].