

**ДИНАМІКА ПСИХОФУНКЦІОНАЛЬНИХ
ПОКАЗНИКІВ ШКОЛЯРІВ 11-12 РІЧНОГО
ВІКУ НА ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТТЯХ З
ЕЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛУ**

Віталій Шаповал

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка
Інститут фізичної культури та спорту



Анотація

В статті рассмотрено питання впливу фізкультурно-оздоровчих занять по футболу на рівень умовної работоспособності школярів 5 – 6 класів. Виявлені показники продуктивності і точності уваги школярів, їх умовні здібності в початку і кінці навчального року. Детальний аналіз дозволив визначити динаміку підвищення рівня умовної работоспособності і ефективності занять оздоровчої спрямованості методами футболу на організм дитини.

Ключевые слова: фізкультурно-оздоровчі заняття, футбол, умовна работоспособність, школярі.

Annotation

The article touches upon the impact of sports and health-improving classes in football on the level of mental activity of 5 – 6 form pupils. The indexes of productivity and accuracy of pupils' attention and their mental abilities at the beginning and the end of school year have been determined. This analysis allowed to determine the dynamics of the mental capacity level and effectiveness of health orientation classes by means of football for child's organism.

Keywords: sports and health-improving classes, football, mental activity, pupils.

Постановка проблеми. Зв'язок розумового виховання з фізичним є багатостороннім. У процесі діяльності людина використовує не тільки свої фізичні можливості, а й витрачає значні психологічні зусилля, такі, як особливості характеру, воля, розумові здібності тощо. Тому вивчення взаємодії цих сторін у навчально-виховному процесі загальноосвітніх навчальних закладів, на нашу думку, є актуальним питанням, оскільки сучасний стан фізичного та психічного здоров'я учнів викликає серйозне занепокоєння.

До найважливіших показників забезпечення здоров'я школяра відноситься як фізичний, так і розумовий розвиток. Здоров'я – найважливіший фактор розумової працездатності і гармонійного розвитку дитячого організму. У цьому контексті доцільно навести слова видатного педагога В.О. Сухомлинського: «Досвід педагога переконав нас у тому, що приблизно для 85% неуспішних учнів головна причина відставання в навчанні – поганий стан здоров'я, певне нездужання або захворювання, найчастіше абсолютно непомітне, яке можна виявити лише спільними зусиллями матері, батька, лікаря і вчителя» [1; 2].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблемам інтеграції фізичного і розумового розвитку школярів присвячено багато досліджень науковців [3; 4; 6]. У працях

дослідників відзначається взаємозв'язок пізнавальних здібностей школярів з рівнем їх фізичного розвитку. Водночас наголошується на тому, що хронічний дефіцит рухів є передумовою зменшення функціональних резервів школярів і, як наслідок, зниження імунної реактивності організму. Діти з низьким рівнем рухової активності частіше хворіють на застудні захворювання, швидше втомлюються і мають низький рівень розумової працездатності.

Доведено, що малорухомих спосіб життя спричиняє різноманітні захворювання. Це особливо небезпечно для дітей, оскільки саме в дитячому віці закладається фундамент майбутнього здоров'я дорослої людини [1; 4].

Фізкультурно-оздоровчі заняття, які відбуваються на базі загальноосвітніх шкіл, дозволяють суттєво зменшити дефіцит рухової активності і тим самим зменшити негативний вплив науково-технічного прогресу на організм дитини [8].

Існує закономірність: чим більше у дитини розвивається здатність до володіння своїм тілом, тим швидше і краще вона засвоює теоретичні знання, але чим асиметричніші, різноманітніші і точніші рухи, тим рівномірніше розвиваються обидві півкулі головного мозку.



Показники розумової працездатності учнів 5-6 класів

Етапи обстеження	група	Кількість обстежених	Показники				
			P заг.	P ₂	п/500	п ₂ /200	Q
Початок навчального року	Контрольна група	84	392,6±13,9	82,6± 3,58	5,09±1,3	1,74±0,29	35,22±1,7
	Експериментальна група	84	404,28±16,59	93,61±3,33	2,69±0,50	1,27±0,40	37,34±1,63
Кінець навчального року	Контрольна група	84	431,45±12,69	99,3± 3,42	3,28±0,42	1,64±0,30	39,26±1,16
	Експериментальна група	84	475,3±19,3	141,61±10,06	1,42±0,35	0,87±0,20	45,48±1,97

Примітки: P заг. – загальна кількість проглянутих знаків;

P₂ – кількість проглянутих знаків у II завданні з диференціюванням;

п/500 – кількість помилок на 500 проглянутих знаків;

п₂/200 – кількість помилок на 200 проглянутих знаків у II завданні;

Q – загальна продуктивність розумової діяльності.

Американські вчені з Національного дослідницького центру Орегона доводять, що фізичні вправи викликають зміни не тільки в організмі людини, а й у її головному мозку.

Аналіз науково-методичної літератури засвідчує, що на заняттях з фізичної культури здобуваються знання про раціональний спосіб виконання рухових дій, застосування їх у певному виді діяльності. Заняття ігровими видами спорту допомагають розвитку пам'яті, особливо рухової та зорової, вдосконаленню уваги, її якості й точності. Одним із представників такого виду спорту є футбол [2; 6; 7]. Тому актуальність проблеми зумовлює **мету дослідження:** з'ясувати вплив фізкультурно-оздоровчих занять

на розумову працездатність і психофізіологічні властивості учнів 5 – 6 класів засобами футболу.

Завдання:

1) визначити динаміку показників рівня розумової діяльності учнів 5 – 6 класів, за період навчального року;

2) з'ясувати вплив фізкультурно-оздоровчих занять з футболу на рівень психофункціонального потенціалу дітей 11 – 12 років

Результати дослідження та їх обговорення. Для визначення показників продуктивності, точності уваги школярів та їх розумових здібностей застосовувалася методика В. Я. Анфімова (коректурні таблиці). Визначалися показники розумової працездатності обох груп учнів на початку та наприкінці навчального року. Для оцінки

ефективності проведених занять з елементами футболу ми порівнювали показники розумової працездатності і психофізіологічних властивостей контрольної та експериментальної груп.

Дослідження були проведені на базі загальноосвітніх шкіл міст Суми та Конотоп. У них узяли участь 168 школярів 5-6 класів, які були розподілені порівну на дві групи: контрольну (n=84) та експериментальну (n=84). Таким чином, заняття учнів першої групи були організовані згідно зі складеним розкладом у позаурочний час три рази на тиждень протягом навчального року і мали загально розвиваючий характер, а заняття другої групи – за методикою оздоровчого спрямування засобами футболу.



За результатами психофізіологічного тестування, проведеного на початку навчального року, виявлено незначні відмінності між показниками розумової працездатності контрольної (КГ) та експериментальної груп (ЕГ). Так, в учнів КГ швидкість обробки зорової інформації (P заг) на початку навчального року становила $392,6 \pm 13,9$ знака, а в учнів ЕГ – $404,28 \pm 16,59$ знака. Аналогічні відмінності між кількісними характеристиками розумової роботи у цих групах виявлені під час виконання складного тестового завдання (з диференціюванням умовних сигналів) і, відповідно, становили $82,6 \pm 3,58$ і $93,61 \pm 3,33$ ($p < 0,05$). У зв'язку з цим величина загальної продуктивності розумової роботи (Q) КГ була нижчою за ЕГ лише на 2,12 ум. од. (табл. 1).

Результати дослідження, проведеного наприкінці навчального року, загалом свідчать про позитивну динаміку показників розумової діяльності школярів усіх досліджуваних груп. Проте характер і вираження змін кількісних та якісних параметрів розумової роботи протягом навчального року значно відрізняються в учнів контрольної та експериментальної груп. Так, загальний обсяг інформації, який опрацьовувався під час психофізіологічного тестування наприкінці року, у КГ збільшився на 9%, тоді як в ЕГ цей показник збільшився на 15%. Більш значущі зміни в динаміці навчального року характерні для показників швидкості опрацювання інформації у складній частині тестових завдань, а саме у КГ P_2 збільшився на 18%, тоді як у ЕГ – на 34%, відповідно. Слід зазначити, що поряд зі збільшенням обсягу опрацьованої зорової інформації підвищується і якість виконання розумової роботи. Значні зміни цих характеристик спостерігаються в експериментальній групі, свідченням чого є

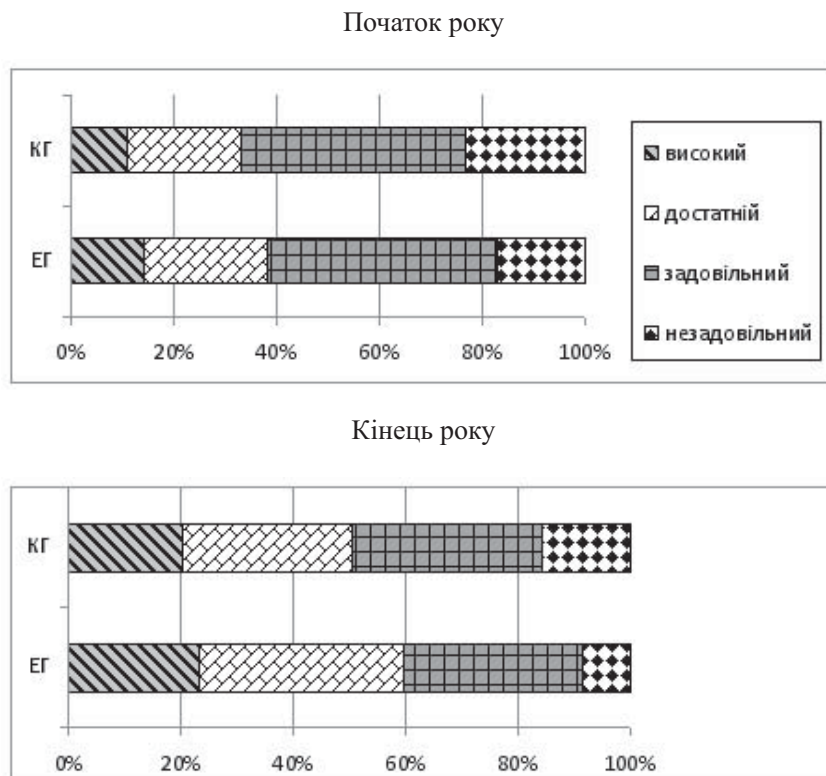


Рис. 1. Розподіл школярів 5 – 6 класів за показниками уваги в динаміці року (у %)

зменшення кількості помилок під час виконання складного тестового завдання (табл. 1).

Інтегральний показник ефективності розумової діяльності, який урахує і кількісні, і якісні характеристики розумової роботи, підвищився на 10,29% у КГ і на 18% в ЕГ. Отже, отримані дані (за середньогруповими показниками) відображають позитивні зміни психофізіологічних характеристик школярів 5 – 6 класів від початку до кінця навчального року. Найбільш виражені позитивні зміни продуктивності розумової діяльності спостерігалися у школярів ЕГ, які займалися футболом.

Один із найголовніших чинників, який впливає на ефективність розумової діяльності, є увага. Нами було проведено дослідження уваги як однієї з головних психофізіологічних функцій, яка забезпечує ефективне сприйня-

тя пріоритетної інформації. На рис. 1 поданий розподіл школярів обох досліджуваних груп в динаміці навчального року (у %), розрахований на основі дослідження середньогрупових даних.

Порівняльний аналіз чисельності учнів з високим і достатнім рівнем уваги засвідчив, що на початку навчального року кількість осіб з такими показниками становила 36% у КГ і 40% в ЕГ, а кількість осіб із незадовільним рівнем уваги – становило 21,5% і 18%, відповідно (рис. 1). Наприкінці навчального року значно підвищилася кількість школярів з високим і достатнім рівнем уваги: на 9% у КГ і на 22% в ЕГ. Відповідно зменшилася кількість учнів із задовільним і низьким рівнем уваги.

Таким чином, зважаючи на виявлені відмінності між психофункціональними показниками в учнів різних груп, можна відзначити ефективність проведених



занять оздоровчої спрямованості засобами футболу. Після експерименту кількість учнів з високим і достатнім рівнем уваги у КГ становила 45%, а в ЕГ–62%.

Висновки. 1. Аналіз результатів проведеного психофізіологічного тестування наприкінці навчального року свідчить про позитивну динаміку показників розумової діяльності учнів 5 – 6 класів, які значно вищі у школярів експериментальної групи порівняно з контрольною.

2. Здійснений індивідуальний аналіз учнів за показником уваги наприкінці навчального року довів, що найбільша кількість осіб з високим і достатнім рівнем уваги виявлена у дітей, що займалися на заняттях оздоровчої спрямованості засобами футболу.

3. Дані проведеного дослідження дозволяють визначити позитивний вплив фізкультурно-оздоровчих занять з футболу на рівень підвищення психофункціонального потенціалу дітей 11 – 12 років

Подальші дослідження мають бути спрямовані на пошук нових підходів й алгоритмів до побудови фізкультурно-оздоровчих занять з фізичної культури для учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Це дасть змогу більш раціонально використовувати можливості організму, що росте і внести корективи у загальний стан здоров'я учнів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абрамов В. Рухова активність і оцінка рівня здоров'я дітей шкільного віку / Абрамов В., Борисова Ю. // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наукових праць. – Рівне : РВЦ Міжнародного університету “РЕГГ” імені академіка Степана Дем'янчука, 2003. – Ч. 1. – С. 122 – 126.
2. Венглярський Г. Рухова активність як стимулятор розвитку дитячого організму / Венглярський Г., Третяков П., Васильченко С. // Фізична культура спорт і реабілітація в закладах освіти : зб. наук. праць. – Рівне: РДГУ, 2002. – Вип. 1. – С. 46 – 47.
3. Іваній І.В. Технологія гармонізації фізичного і інтелектуального особистісного розвитку і здоров'я в системі фізичного виховання молодшого школяра. Теоретичне обґрунтування / І.В. Іваній, І.О. Калиниченко // Теорія та методика фізичного виховання. – 2009. – №2. – С. 7-11.
4. Корінчик Л.І. Вплив фізичних навантажень на розумову і серцеву діяльність молоді / Л.І. Корінчик // Спортивний вісник Придніпров'я: наук.-теорет. журнал. – 2004. № 7 – С. 147 – 149.
5. Кружило Г.О. Особливості програми третього оздоровчого уроку фізичної культури / Кружило Г.О., Волкова С.І., Ляхова І.М. // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2003. – Т. 2. – Вип. 7. – С. 123 – 126.
6. Лоза Т. О. Рухова активність як невід'ємний компонент здорового способу життя / Т.О. Лоза // Формування здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчально-виховного закладу: Всеукр. наук.-практ. конф. – Суми : СДПУ, 2006. – С. 210 – 212.
7. Оксьом П.М. Актуальність проблеми розвитку та збереження психофізичних якостей футболістів масових розрядів, що самостійно займаються футболом / П.М. Оксьом // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2003. – Т. 3. – Вип.7. – С. 132-134.
8. Сисоєнко Н.В. Використання додаткових занять фізичної культури з метою оздоровлення учнів середнього шкільного віку з порушенням здоров'я в умовах загальноосвітніх закладів / Н.В. Сисоєнко, О.Д. Светлова // Актуальні питання гігієни та екологічної безпеки України: зб. тез і доп. наук.-практ. конф. – К., 2010. – Вип. 10. – С. 328 – 333.

