

its occurrence have been grounded, influences for such a risk have been investigated, significant factors of influence have been delineated in the ranges of which risk decrease directions have been determined and procedure of text-forming skills formation has been generalized. The article also provides the scientific-methodological approach to quality improvement in secondary school student text-forming skills formation when Ukrainian morphology training.

The components of text-forming skills which have been clarified and analyzed in this article are the basis for development of content of experimental-research methods.

The complex content of the definition has been cleared up by the specified components of text-forming skills and these components are the stages of secondary school student text-forming skills in the frame of Ukrainian morphology study in full measure. Moreover, the suggested functional components have been characterized in accordance with the analysis of parameters of text-forming activity of secondary school student activity.

Key words: text-forming activity, text-forming learning skills, functional components, Ukrainian morphology, experimental learning, text-forming skills formation, secondary school, scientific-methodological approach.

УДК 37.015.3:159.9:612-053.6

DOI <https://doi.org/10.31392/2311-5491/2019-68.18>

Єфремова М. М.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ

Охарактеризовано психологічні та фізіологічні особливості під час фізичного виховання школярів основної школи. Проаналізовано вплив психофізіологічних показників на процес фізичного виховання. Обґрунтовано роль вчителя фізичного виховання у розробці та організації фізичних вправ. Визначено рекомендації вчителів для проведення занять із фізичної культури з огляду на психологічні та фізіологічні ознаки учнів основної школи.

Ключові слова: психологічні особливості, фізіологічні ознаки, підлітковий вік, фізичне виховання.

Процес фізичного виховання школярів основної школи не можливий без психологічних та фізіологічних їх особливостей. При цьому слід враховувати та оперувати законодавчою і програмно-нормативною базами. Серед найважливіших законодавчих актів необхідно назвати Конституцію України.

Заняття фізичною культурою і спортом неоднозначні у віковому аспекті і залежать від специфіки становлення і формування особистості.

Ставлення учнів до фізичного виховання може бути негативним, нейтральним, свідомим, позитивним і творчим, активним, ініціативним, що безпосередньо впливає з психологічних та фізіологічних характеристик.

Під час фізичних вправ невід'ємною частиною є процес формування інтересу до цього виду діяльності. Сприяє цьому теоретична підготовка в галузі фізичної культури, знання будови тіла й рухів, навчання дітей правил проведення рухливих та спортивних ігор.

Питання теоретичних засад фізичного виховання викладено в наукових працях Л. П. Матвеева та А. Д. Новікова, М. Є. Догадіна; розвиток фізичної активності школярів розкрито в наукових розробках В. К. Балсевича, В. К. Запорожанова; про фізичну культуру в учнів основної школи й психолого-педагогічні впливи проаналізовано в публікаціях М. Є. Кобицького, Г. І. Магукової, М. П. Якобсона; управління фізичним станом особистості – у роботах Т. В. Хутієва, Ю. Г. Антомонова, А. Б. Котової та ін.

Мета статті – обґрунтування психологічних та фізіологічних особливостей розвитку учнів основної школи та аналіз впливу цих чинників на процес фізичного виховання.

У процесі досягнення поставленої мети пропонується розв'язати такі завдання:

- проаналізувати психологічні особливості розвитку учнів основної школи;
- дослідити анатомо-фізіологічні характеристики школярів 5–9 класів;
- обґрунтувати завдання для вчителя у процесі фізичного виховання учнів;
- охарактеризувати рекомендації з організації та проведення уроків фізичної культури з учнями середнього шкільного віку.

Особливості психологічного розвитку учнів основної школи є важливим етапом у процесі фізичного виховання, який впливає на результати заняття.

Одним із найпомітніших чинників в учня основної школи є зростання інтересу до власного “Я”, величезна зацікавленість до самопізнання, прагнення оцінити свої можливості, здібності та сили. Необхідно взяти до уваги, що процес самооцінки підлітка бере початок безпосередньо з вивчення людей, які його оточують: його сім'я, друзі, знайомі, вчителі, тобто люди, з якими він проводить більшість свого часу. Підліток не просто придивляється до людей, а прислухається до них, звертає увагу на те, як інші оцінюють його дії та вчинки, таким чином створюючи власну оцінку щодо себе. Відомий російський психолог В. А. Крутецький, який досліджував вікову та педагогічну психологію, пише: “Спочатку в основі самосвідомості підлітка

лежать судження про нього інших – дорослих (учителів, батьків), колективу, товаришів. Молодший підліток немов дивиться на себе очима навколишніх. Із віком виявляється тенденція самостійно аналізувати й оцінювати власну особистість” [6, с. 134]. Характерною для самосвідомості учня основної школи є суперечливість між прагненням пізнати себе та дійсними можливостями це реалізувати. Самооцінка школярів 11–15 років є недосконалою у зв’язку з недостатньою кількістю знань, життєвого досвіду.

У процесі організації фізичної культури зі школярами важливішу роль відіграє орієнтація психічної активності дітей на пізнання себе – особливості фізичного і психологічного здоров’я, шляхів його збереження і покращення [6, с. 176].

Під час фізичного виховання варто враховувати вікові психологічні закономірності розвитку учнів. Оскільки на період основної школи припадає втрата інтересу до будь-яких форм занять фізичною культурою, тому виділяють найбільш характерні психологічні ознаки підліткового віку: розвиток самосвідомості, формування самооцінки, почуття дорослості, розвиток пізнавальних потреб, бажання спілкуватися з однолітками [5, с. 153].

Необхідно постійно підтримувати інтерес учня до фізичних вправ, які мають бути емоційними, але не надто складними, через те, що психіка підлітка характеризується нестійкістю. На думку П. М. Якобсона, причиною виступає те, що зацікавленість та інтерес у школяра до складної вправи згасає так само швидко, як і до значно простої, виконання якої не потребує старань [6, с. 285].

Правильна та доцільна побудована система занять фізичними вправами впливає на біологічні процеси, підсилюючи ріст та розвиток органів і тканин організму. Важливо пам’ятати, що учні основної школи мають схильність до переоцінки своїх можливостей і, як результат, перевантаження себе силовими вправами, піднімання непосильної ваги, виконання складних вправ. З огляду на вищесказані фактори не слід включати в хід уроку вправи, які можуть бути потенційним джерелом різноманітних як фізичних травм, так і психологічних. Для дітей підліткового віку не всі мотиви мають однакову спонукальну силу. Одні є основними, провідними, інші – другорядними, побічними, які не мають самостійного та ефективного значення. Останні так чи інакше підпорядковуються провідним мотивам. В одних випадках основним мотивом може бути прагнення завоювати місце відмінника у класі, в інших випадках – величезне бажання отримати вищу освіту, інтерес до знань тощо [4, с. 198].

Вік учнів основної школи має низку недоліків у такій психічній функції, як воля. Насамперед, для поведінки школярів цього періоду недисциплінованість, недоведення справи до кінця є провідними. По-друге, коли дорослі необґрунтовано звільняють дитину від завдань, які мають на меті розвиток відповідальності, результатом є нездатність до високих вольових напруг. По-третє, в учня можуть виражатися недоліки витримки, самоконтролю та самовладання, що проявляється в нетерплячості, різкості та нестримності і призводить до конфліктних ситуацій чи конфліктів. По-четверте, не треба забувати про такий аспект підліткового віку, як негативізм, що характеризується бажанням діяти наперекір вимогам дорослих. У зв’язку з тим, що учень не володіє достатньою кількістю знань та життєвого досвіду, то починає нечітко розуміти сутність певних вольових якостей, не в змозі правильно обрати засіб їх виховання [2, с. 226]. Занає значних змін мотивація навчання. Поглиблюючись і диференціюючись, пізнавальні інтереси школярів стають виразнішими, стійкішими і змістовнішими. Навчальний процес ставить високі вимоги до уваги школярів середнього шкільного віку, здатності зосереджуватись на змісті навчальної діяльності й відволікатись від сторонніх показників. Тому психологічні особливості учнів основної школи не можна розглядати без сутності мотивації під час фізичного виховання. Можна виділити три фактори, що зумовлюють мотивацію людини: цілі досягнення, компетентність та поведінка досягнення. Для того, щоб зрозуміти мотивацію людини, необхідно з’ясувати, яке значення для неї мають успіх чи невдача і як вони нею сприймаються, наскільки об’єктивно вона визначає самооцінку. Фізичне виховання у шкільному віці спрямоване на досягнення високого рівня фізичного здоров’я. Г. І. Матукова виділяє причини, які спонукають до занять спортом:

- нормалізація маси тіла хвилює багатьох людей. Є дані, що і в підлітковому віці ця причина є стимулюючою;
- зниження стресу і депресії. Серед учнів підліткового віку спостерігається схильність до постійних змін настрою, що може призвести саме до початкових стадій стресу чи депресії;
- задоволення. Головна причина участі багатьох підлітків в організованій спортивній діяльності – отримання задоволення;
- розвиток самооцінки. Саме вік школярів 5–9 класів стає початком виникнення власної оцінки;
- спілкування. Період учнів основної школи визначається потребою у постійному спілкуванні зі своїми однолітками, і завдяки спільності інтересів щодо спорту вони мають таку змогу [1, с. 139].

У психології особистість трактується як сукупність індивідуальних властивостей психіки, які керують і визначають активну діяльність людини. У сфері фізичного виховання, як і в інших видах діяльності, задіяні всі три складові частини людини як системи: особистісне, соціальне та біологічне. Особистісне й біологічне визначають ідеали, мотиви, мету, способи їхнього досягнення і види діяльності. Таким чином, людину в галузі фізичного виховання доцільно розглядати як біологічно особистісно соціальну систему. Варто уточнити питання про співвідношення особистого і соціального в людині. Передбачається, що поведінка людини визначається взаємовідношенням внутрішніх і зовнішніх факторів. Вплив на людину втілюється

через внутрішні умови, що, зрештою, утворить її індивідуальне сприйняття світу. Один і той самий зовнішній чинник людьми сприймається неоднаково і може викликати різні зворотні реакції залежно від стану, загальної культури, типу темпераменту тощо.

Дослідники розглядають цей вік учнів основної школи як період “зеніту допитливості”, порівнюючи з молодшими і старшими дітьми. Проте ця допитливість досить поверхнева, різностороння, більше того, повністю не пов’язана зі шкільною програмою [2, с. 218].

Варто зазначити, що учні 5–9 класів характеризуються значним розвитком психіки та пізнавальних процесів. Незважаючи на те, що навчання залишається основним видом діяльності учнів, із часом воно зазнає значних змін в організації та змісті. У школярів основної школи можна виокремити такі ознаки, як довільність, підвищена активність й самостійність, зміна пізнавальних і соціальних мотивів навчання. Сприйняття удосконалюється, стає більш плановим, різнобічним, але не досягає повного розвитку. Причиною чого є те, що на сприйняття впливає не лише характер об’єкта, що сприймається, а й емоційний стан. Навчання вимагає як мимовільної, так і довільної уваги, допомагає зростанню обсягу уваги, вдосконаленню уміння розподіляти і переключати її. Характерним є прагнення виховувати в собі здатність бути уважними, елементи самоконтролю й саморегуляції.

У пам’яті простежується логічність, довільність й керованість. Школярі цього віку використовують різноманітні засоби запам’ятовування: логічну обробку матеріалу, виділення опорних пунктів, складання плану, конспектування. Розширюються і поглиблюються пізнавальні інтереси учнів, вибірково стає інтерес до навчальних предметів.

У процесі фізичного виховання важливо не забувати про рівень контрольних якісних показників у галузі фізичної культури. Л. М. Матвєєв виокремлює такі:

- 1) знання першочергових правил тренування і вміння застосовувати їх під час організації самостійності занять фізичними вправами;
- 2) знання основних правил, прийомів і методів самоконтролю та вміння застосовувати під час занять;
- 3) всебічна фізична підготовленість відповідно до вікових нормативів;
- 4) систематична фізична активність;
- 5) вироблена звичка до щоденних занять у різних формах;
- 6) оперування не менше 200 вправ (видів навантажень) швидкісного і швидкісно-силового характеру [3, с. 157].

Середній шкільний вік є синхронним із періодом завершення біологічного дозрівання організму. У цей час остаточно завершується формування моторної індивідуальності, притаманної дорослій людині. Для підлітків властивим є погіршення рухової координації при інтенсивному розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей. У сфері психіки спостерігається важливий і водночас складний процес становлення характеру, формування зацікавлень, уподобань, смаків. Без сумніву, підлітковий вік вважається періодом максимальних темпів росту всього організму, відповідальним етапом не тільки біологічного дозрівання, але й соціального росту особистості дитини. Друга сигнальна система характеризується стрімким розвитком, зростає її роль в утворенні нових умовних рефлексів і навичок. Також посилюється ступінь концентрації процесів збудження і гальмування. У школярів основної школи простежується здатність до свідомого гальмування тої чи іншої дії, при цьому невірноваженість зростає. Це проявляється в різких змінах настрою, конфліктах із вихователями, батьками та іншими дорослими. Ці особливості психіки слід враховувати, організовуючи фізичну активність. Необхідно заохочувати їх прагнення до самоствердження через сферу занять спортом та фізичними вправами. Крім цього, треба виробляти у школярів у процесі фізичної культури розуміння громадської важливості високого рівня їх здоров’я [1, с. 139].

На нашу думку, при фізичному вихованні учнів основної школи досить визначальними є особливості морфо-функціональної організації. У середньому шкільному віці ріст дитини набуває посиленого характеру: приріст доходить до 6 см на рік, переважно за рахунок нижніх кінцівок, і при цьому процес скостеніння триває. Тому вчителю фізичної культури у процесі розробки вправ до занять варто оперуватися цими показниками для нормального функціонування та розвитку дитини 5–9 класів. Слід пам’ятати, що надмірні навантаження можуть уповільнити ріст трубчастих кісток у довжину, що матиме негативний вплив на збалансованість ритму росту дитини. Причиною суттєвих змін функцій різних органів і систем може бути порушення постави, якщо не здійснювати постійного контролю за позою підлітка і не забезпечувати зміцнення м’язів. Через це процес фізичної культури має включати вправи, які сприятимуть уникненню таких порушень. Порівняне відставання росту м’язів від росту кісток, а також нестійкість нервової системи є результатом погіршення координації рухів. Внаслідок посиленого росту трубчастих кісток м’язи витягуються. У зв’язку з енергійним розвитком серця, просвіти кровоносних судин щодо об’єму серця зменшуються, кров’яний тиск підвищується. До мозку припливає недостатня кількість крові, що призводить до прискореного серцебиття, запаморочення, а іноді до непритомності. Ці явища більшим чином проявляються у дівчат через швидке формування їхнього організму. Притаманими цьому віку є підвищена збудливість нервової системи, швидка стомлюваність, різка зміна настрою [4, с. 198].

Ми стверджуємо, що у процесі фізичного виховання вчитель має чітко розуміти та усвідомлювати, що за надмірних дій або монотонних навантажень у школярів розвивається стрімке окреслене гальмування, тому

урізноманітнення є важливим фактором для успішності виконання вправ. У підлітковому віці найбільш успішно розвиваються ті компоненти фізичного потенціалу дитини, які забезпечують підвищення рівня швидкісних і швидкісно-силових здібностей. При цьому базовим елементом комплексу фізичних якостей є швидкість. Процес наростання сили проходить по-різному у хлопчиків і дівчаток, через це заняття мають бути диференційованими. Під час фізичної культури головну увагу учнів треба зосереджувати на вивченні техніки рухів, використовуючи також вправи на розвиток сили і витривалості. У школярів 5–9 класів поступово, на основі різнобічної загальної фізичної підготовки впроваджується спортивна спеціалізація, основою якої є спортивно-технічна підготовка різних видів спорту, які не вимагають великих навантажень. Перш за все, фізична активність підлітка реалізується в організованих формах, що має безпосереднє відношення до процесу фізичного виховання. Для вікового розвитку старших школярів характерне досягнення високих темпів розвитку фізичного потенціалу загалом. Зазначається найбільш інтенсивний ріст силових показників, витривалості і вдосконалення рухових координацій [6, с. 293].

В учнів основної школи помітно змінюється хімічний склад м'язів, удосконалюються їхні функціональні властивості.

Дівчатам 5–9 класів для правильного формування кістково-м'язової системи необхідно з обережністю давати вправи, які створюють внутрішньочеревний тиск, шкідливо впливають на розвиток органів малого тазу, наприклад: піднімання і перенос обтяжень, стрибки з більшої висоти на тверду поверхню тощо. Водночас варто широко оперувати вправами, які закріплюють м'язи тазу та черевного пресу та сприяють розвитку кісток тазу.

З огляду на всі психологічні та фізіологічні особливості учнів основної школи у процесі занять фізичними вправами вирішуються такі завдання:

- поступове зміцнення опорно-рухового апарату, органів систем кровообігу і дихання, більшу увагу варто приділити зміцненню м'язів спини та живота для підтримання правильної постави, особливо в період швидкого росту дитини;
- оволодіння сучасною технікою бігу, стрибків, метань, пересування на лижах, плавання та ін. (відповідно до вимог програми), вміння застосовувати ці дії в умовах ігор, змагань і на дозвіллі;
- сприяння гармонійному розвитку рухових якостей в їх єдності, особливо спритності і швидкості, формуванню вольових, моральних та естетичних якостей;
- поглиблення знань із питань фізичної культури і спорту: про особисту і суспільну гігієну тощо;
- закріплення гігієнічних навичок та розширення кола організаційних і громадсько-педагогічних умінь у галузі фізичної культури та спорту [5, с. 164].

Отже, ми вважаємо, що психофізіологічні характеристики дітей середнього шкільного віку, які брали участь у проведеному нами дослідженні, слугують уроком для створення нами ефективної методики проведення уроків фізичного виховання:

1. Використання групових та індивідуальних методів організації учнів під час розв'язання освітніх завдань фізичного виховання, фронтальних та позмінних – під час виконання спеціальних рухових якостей і загальнопідготовчих вправ. При застосуванні фронтальної чи позмінної організації учнів розвивати силу, витривалість, гнучкість і вміння розслабляти м'язи в цьому віці доцільніше. Тому що це полегшує контроль і регулювання навантаження, збільшує щільність заняття і забезпечує організованість класу.

2. Засвоєння сучасної техніки бігу, стрибків, метань, плавання тощо, а також умінь застосовувати цю техніку в різних умовах вимагає, щоб вчитель дав учням необхідну базу знань. Досягається це різноплановим залученням методів пояснень і бесід, наочних посібників, орієнтирів та інших методів і засобів навчання. Групові ігри відходять на другий план, на зміну їм приходять командні і підготовчі до спортивних ігор. Основним змістом цих ігор є розвиток рухових та вольових якостей: сили, швидкості, спритності, сміливості тощо. Ці ігри дають змогу простежити позитивні і негативні сторони фізичної, моральної та вольової підготовленості учнів.

3. Робота над усвідомленням учнями важливості фізичних вправ задля зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку форм і функцій організму, високопродуктивної праці і захисту Батьківщини. Виконати це завдання можна за умови введення на кожному уроці нових вправ.

4. Забезпечення розвитку всіх рухових якостей з обмеженням застосування вправ на розвиток сили та витривалості. Зумовлено це тим, що в період статевого визрівання відбувається швидкий ріст тіла в довжину, розвиток серця не завжди збігається з розвитком організму.

5. Диференційований підхід під час вибору вправ та їх дозування для хлопчиків і дівчаток. Незважаючи на те, що дівчата основної школи випереджають хлопців у зрості і вазі, у силі вони відстають [5, с. 166].

Сучасні дослідники в галузі фізичної культури наполягають на врахуванні психофізіологічних особливостей школярів основної школи, знання яких потрібне для організації фізично-оздоровчої роботи в школі: особливості організації пізнавальних процесів, статевої особливості, динаміка працездатності.

Зрозуміло, що фахівці з фізичного виховання мають бути обізнані з індивідуальними анатомо-фізіологічними особливостями організму дітей, особливостями їхніх пристосувальних реакцій, впливом фізичних навантажень на їхні організми. Виявлено, що під час підготовки вчителів із фізичної культури мало уваги приділяється вивченню впливу індивідуальних ознак основних нервових процесів – функціональної

рухливості та сили – на формування реакції адаптації організму до фізичного навантаження. Таким чином, вчителі фізичної культури, які вже працюють із дітьми, нерідко потрапляють у складні ситуації, пов'язані з виникненням у дітей стресових станів через постійні невдачі під час виконання фізичних нормативів, страху одержати незадовільну оцінку, що проявляється в негативному ставленні учнів до уроків фізичного виховання.

Висновки. Досліджуючи психологічні та фізіологічні особливості учнів основної школи у фізичному вихованні, можна зазначити необхідність урахування всіх вікових особливостей під час проведення уроків. Розроблення занять та вправ фізичної культури неможливе без використання індивідуальних показників учнів 5–9 класів. Перспективними науковими напрямами з цього питання є дослідження з формування психофізіологічних характеристик як цілеспрямованого процесу фізичного виховання.

Подальший науковий пошук спрямований на вдосконалення фізичної культури з урахуванням інтересів та зацікавлень учнів, використання засобів фізичного виховання під час організації здорового способу життя, забезпечення диференційованого та індивідуального підходів до занять та безпосереднє врахування психофізіологічних особливостей учнів основної школи.

Використана література:

1. Матукова Г. І. Фізична культура як якість особистості. *Молода спортивна наука України* : збірник наук. праць із галузі ФК і С. Львів, 2003. Т. 1. С. 137–140.
2. Основи теорії і методики фізичного виховання / за ред. М. Є. Догадіна : Посібник для студентів фак. фіз. виховання пед. ін-в. Київ : Рад. школа, 1967. С. 214–230.
3. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-в физ. культуры / под общ. ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова. Изд. 2-е, Т. П.-М.: Физкультура и спорт, 1976. С. 139–194.
4. Физическая активность человека / Бальсевич В. К., Запорожанов В. А. Київ : Здоров'я, 1987. С. 197–201.
5. Хутиев Т. В., Антомонов Ю. Г., Котова А. Б., Постовойт О. Г. Управление физическим состоянием организма. Москва : Медицина, 1991. 256 с.
6. Якобсон П. М. Психологические проблемы мотивации поведения человека. Москва : Просвещение, 1969. 317 с.

References:

1. Matukova G. I. Physical Culture as a Personality Quality. *Young Sports Science of Ukraine* : Coll. sciences works on the field of FC and S. Lviv, 2003. T. 1. P. 137–140.
2. Fundamentals of the theory and methods of physical education / Ed. M. Ye. Dogadina: A Manual for Faculty Students. nat pedagogy Inst. Kyiv : Rad. school, 1967. P. 214–230.
3. Theory and method of physical education. Training for Ins. In Phys. culture / By common. edit L. P. Matveyev and A. D. Novikov. Izd. 2th, T. P.-M.: Physical Culture and Sport, 1976. P. 139–194.
4. Physical activity of man / Balsevich V. K., Zaporozhanov V. A. Kyiv : Health, 1987. P. 197–201.
5. Khutiev T. V., Antonomov Yu. G., Kotova A. B., Postovoyt O. G. Management of the physical condition of the body. Moscow : Medicine, 1991. 256 p.
6. Jakobson P. M. Psychological problems of motivation of human behavior. Moscow : Enlightenment, 1969. 317 p.

Ефремова М. М. Особенности психофизиологического развития в процессе физического воспитания учащихся основной школы.

В статье охарактеризованы психологические и физиологические особенности во время физического воспитания школьников основной школы. Проанализировано влияние психо-физиологических показателей на процесс физического воспитания. Обоснована роль учителя физического воспитания в разработке и организации физических упражнений. Определены рекомендации учителю для проведения занятий по физической культуре, учитывая психологические и физиологические признаки учащихся основной школы.

Ключевые слова: психологические особенности, физиологические признаки, подростковый возраст, физическое воспитание.

Yefremova M. M. Features of psychological and physiological development in the process of physical education of basic school schools.

The article describes the psychological and physiological peculiarities during the physical education of primary school pupils. The influence of psycho-physiological parameters on the process of physical education is analyzed. The role of the teacher of physical education in the development and organization of physical exercises is substantiated. The recommendations for the teacher to conduct physical education classes are determined taking into account the psychological and physiological features of the pupils of the main school.

Key words: psychological features, physiological signs, adolescence, physical education.