

## ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

**АЛЕКСАНДРОВ Ю.В.**, к.психол.н., доцент

*Харківський національний університет внутрішніх справ*

### **РІВЕНЬ РОЗВИТКУ МИСЛЕННЯ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

**Анотація.** В статті розкривається взаємозв'язок між рівнем фізичної підготовки та розвитком мислення молодших школярів.

**Ключові слова.** Рівень розвитку мислення, рівень фізичної підготовленості.

**Вступ.** Багато дослідників відмічають, що в Україні наряду з погіршенням стану здоров'я дітей відмічається зниження рівня розвитку психологічних здібностей та фізичної підготовленості. У зв'язку з цим актуальною становиться проблема вивчення рівня фізичного розвитку школярів, особливо молодших класів та ступеню проявлення їх психологічних якостей, таких як мислення, увага, пам'ять та інші.

Мислення – це процес опосередкованого й узагальненого відображення у мозку людини предметів об'єктивної дійсності в їх істотних властивостях, зв'язках і відношеннях. Мислення людини протягом життя не залишається незмінним, воно має вікову динаміку, що дозволяє розглядати види мислення як рівні його розвитку (генеза). Виділяють три основних рівні розвитку мислення: наочно-дійовий; наочно-образний; словесно-логічний. Мислення молодших школярів характеризують як конкретно-образне. Конкретність мислення молодших школярів виявляється в тому, що певну розумову задачу вони можуть розв'язати, тільки виходячи з означених словами конкретних предметів, їх зображень або уявлень.

Фізична підготовленість - це показник розвитку основних рухових якостей та навичок, результат фізичної підготовки.

Молодшим шкільним віком прийнято вважати вік дітей приблизно від 7 до 10-11 років, що відповідає рокам їх навчання в початкових класах. Це вік відносно спокійного та рівномірного фізичного розвитку. У цей період відбувається активне анатомо-фізіологічне дозрівання організму. Відбувається функціональне вдосконалення мозку. Узагальнюючи, можна сказати, що у дітей семи-десяти років основні властивості нервової системи за своїми характеристиками наближуються до властивостей нервової системи дорослих, хоч самі по собі ці характеристики ще не дуже стійкі.

У цьому віці також відбуваються істотні зміни в органах і тканинах тіла, що підвищує фізичну витривалість дитини. Що стосується особливостей анатомо-фізіологічного дозрівання, слід звернути увагу й на те, що дрібні м'язи розвиваються досить повільно, внаслідок чого дітям важко виконувати рухи, які вимагають чіткої координації [1].

Молодший шкільний вік містить в собі, як зазначає Б. Г. Ананьєв,

значний потенціал розумового розвитку дітей [2].

У роботі з дітьми молодшого шкільного віку важливе місце займає розвиток мислення, що складається в переході від наочно-образного до словесно-логічного, розміркованого мислення, остаточне формування якого відбувається вже в підлітковому віці. Своєчасному формуванню та успішній перебудові всіх психічних процесів значною мірою сприяє цілеспрямована рухова діяльність [3, 4, 5]. Окрім формування життєво необхідних навичок ходьби, бігу, стрибків, метань, на уроках фізичної культури необхідно навчити дітей зберігати правильну поставу, аналізувати м'язові відчуття, контролювати свої дії, вирішувати тактичні завдання. У цьому віці у дітей ще слабо розвинена стійкість уваги. Їм властива висока емоційність, сильно розвинена потреба в рухах. При неможливості задовольнити цю потребу у дитини наростає м'язова напруга, погіршується увага, швидко настає стомлення. Опір стомленню здійснюється у молодших школярів за рахунок рухів, які є захисною фізіологічною реакцією на перенапруження. В цьому випадку ніякі заборони і зауваження вчителі не допоможуть. Допоможуть тільки вправи.

Питання взаємозв'язку в розвитку пізнавальних здібностей дитини та фізичних якостей розглядалася багатьма авторами [6, 7]

**Мета дослідження. Завдання дослідження.** Визначити рівень фізичної підготовленості та ступень розвитку мислення у дітей молодшого шкільного віку.

Для визначення рівня фізичної підготовленості використовувалися тести Л. П. Сергієнко [8, 9].

**Результати дослідження.** Отримані результати свідчать, що існують достовірні відмінності в результатах тестування фізичних здібностей між учнями другого та першого класів. Це стосується і хлопців і дівчат.

Разом з тим визнано, що школярі молодших класів мають низький рівень розвитку швидкості, витривалості, низький рівень гнучкості. Вони мають нижчий за середній рівень розвитку сили, спритності.

Що стосується розвитку мислення у дітей молодшого шкільного віку, то рівень мислення визначався за показниками здібності до класифікації та аналізу за результатами виконання тесту «Виключення понять».

Аналіз отриманих результатів рівня розвитку мислення школярів 1-х і 2-х класів показав низький рівень розвитку мислення у хлопців обох досліджуваних класів та середній рівень у дівчат 2-х класів.

**Висновки з даного дослідження.** Результати дослідження підтверджують висновки багатьох вчених про взаємозв'язок рівня фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку та рівень їх розвитку мислення.

#### **Список використаної літератури:**

1. Александров Ю. В. Психологія розвитку : Навчальний посібник / Ю.В. Александров. – Х. : ФОРМАН, 2015. С 201 – 202.
2. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. СПб. : Питер, 2001. – 288с.
3. Дешл С.А. Развитие силовых способностей в учнів 1-3 кл. / Фізична культура в школі .- 1982 .- № 4.-С .29-34.

4. Дешл С.А. Развитие спритності у молодших школярів / Фізична культура в школі .- 1982 .- № 8.-С.19-21.

5. Дешл С.А. Развитие швидкості у молодших школярів / Фізична культура в школі .- 1982 .- № 11.-С.19-23.

6. Ильина Г. В. Взаимосвязь развития познавательной способности и физических качеств у старших дошкольников и младших школьников / Сибирский педагогический журнал № 10 /2011. С197 – 203 с.

7. Швець О.П. Развитие фізичних якостей молодших школярів у процесі фізичного виховання на засадах системного підходу : автореф. дис. На здобуття наук. Ступеня канд. Наук з фізичн. Вихов. І спорту : спец. 24.00.02. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / О. П. Швець. – Івано-Франковськ, 2011 – 19 с.

8. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л.П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 502с.

9. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту : Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Л.П. Сергієнко. – Харків : «ОВС», 2008.– 256с.

**БЕГУН П.И.,** д.т.н., профессор

*Санкт-Петербургский государственный электротехнический университет*

## **ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ МЫШЦ**

**Аннотация.** Построена модель и обосновано влияние тренировочных нагрузок на результаты саркоплазматической и миофибриллярной гипертрофии скелетных мышц.

**Ключевые слова:** гипертрофия, скелетные мышцы, модель, усилия, филаменты, сухожилия.

Разработанные в настоящее время биомеханические модели саркоплазматической гипертрофии скелетных мышц при тренировочных нагрузках достаточно обоснованы [1 - 3]. Для обоснования биомеханической гипотезы миофибриллярной гипертрофии необходима модель мышечного волокна, адекватно отражающая современное представление о функционировании мышцы.

Гипертрофия скелетных мышц представляет собой процесс их долговременной адаптации к физическим нагрузкам. Тренировочные упражнения относительно низкой интенсивности, но большой длительности приводят к увеличению количества митохондрий в волокнах. Вокруг этих волокон возрастает число капилляров. Это повышает выносливость - способность к длительной мышечной активности при минимальном утомлении. Тренировка на выносливость сопровождается изменениями не только в скелетных мышцах, но и дыхательной и сердечно-сосудистой системах, в