

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГІКИ І ПСИХОЛОГІЇ

ЧАСТИНА 1



НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА

2021 р.

Розподіл на вікові групи у дитячому фітнесі відрізняється підвищеною точністю і розподіляє дітей за їхніми фізіологічними та психологічними потребами. Ще однією особливістю дитячого фітнесу є відсутність відокремлених медичних груп. Рекомендації щодо підбору занять виходять від наявності протипоказань. Якщо вони є, то з переліку наявних програм виключаються ті, що можуть бути небезпечними для дитини. та все

одно залишається місце для самостійного вибору дитиною із запропонованих них програм

Таким чином, соціальна значущість проблеми та недостатність наукових досліджень у вивченні впливу фітнес-технології, що впливає на рухову активність сучасної особистості, зумовлюють актуальність вибору теми магістерської роботи.

Список використаних джерел

1. Гущина Н. В. Эффективность применения нестандартного оборудования на уроках физической культуры с учащимися шестых классов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. — 2012. - № 4(25).
2. Левченкова Т. В. Технология проведения занятий по программе «Детский фитнес» с детьми раннего возраста // Вестник Адыгейского государственного

университета. Серия 3 : Педагогика и психология. – 2013. – № 3(123).

3. Рухова активність і заняття фізичними вправами як необхідна умова здоров'язбереження // Носко М. О., Воєділова О. М., Гаркуша С. В., Носко Ю. М. – Вісник «Професійне удосконалення педагогічних та науково-педагогічних працівників» – №151. – Том. 2. – Серія: Педагогічні науки. – С. 44-51.

ОЦІНЮВАННЯ НЕРВОВО-ПСИХІЧНОГО СТАТУСУ УЧНЯ ЗА ДОПОМОГОЮ МЕТОДІВ ПРОСТИХ ТА УСВІДОМЛЕНИХ РУХОВИХ РЕАКЦІЙ

Коваленко Микола Володимирович

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, студент факультету фізичного виховання

Жиденко Алла Олександрівна

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, факультет фізичного виховання, доктор біологічних наук, професорка, завідувачка кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту

У сучасних умовах, в школах вчителі фізкультури не мають можливості діагностувати і контролювати нервово-психічні процеси учнів. Авторами пропонується використання методів простих та усвідомлених рухових реакцій для контролю та розвитку особистісних психофізіологічних якостей учнів в фізичному вихованні.

Ключові слова: прості, усвідомлені рухові реакції, психічний статус учня

Kovalenko M. V., Zhydenko A. O. Assessment of the student's nervous-mental status using methods of simple and conscious motor reactions. In modern conditions, physical education teachers in schools do not have the

opportunity to diagnose and monitor the neuropsychological processes of students. The authors propose the use of methods of simple and conscious motor reactions to control and develop personal psychophysiological qualities of students in physical education.

Key words: simple motor reactions, conscious motor reactions, mental status of the student.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Сьогоднішній стан фізичного виховання у закладах середньої освіти (ЗСО) наочно демонструє неактуальність загальноприйнятих методів навчання. Використовувати методику оцінювання

досягнень учнів та проводити урок з фізичної культури, спираючись на старі принципи та методи навчання, стає критично небезпечним [1]. У сучасних умовах, в ЗСО вчителі фізкультури не мають можливості діагностувати і контролювати нервово-психічні процеси учнів, але для правильного вибору методики проведення занять фізичними вправами потрібно враховувати індивідуальні особливості вищої нервової діяльності (ВНД) кожного учня [2]. ВНД забезпечує складні взаємовідносини людини з навколишнім середовищем, які здійснюються за рахунок інстинктів та умовних рефлексів, тому їх треба формувати у школярів, використовуючи індивідуальний підхід. Таким чином, можна контролювати та розвивати особистісні психофізіологічні та фізичні якості школярів під час уроку фізичної культури (з урахуванням нервово-психічного статусу кожного учня) і це дасть їм можливість успішно виконувати певні складні рухові дії.

Мета дослідження – з'ясувати ефективність використання методів простих та усвідомлених рухових реакцій для контролю та розвитку особистісних психофізіологічних якостей учнів в фізичному вихованні.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літератури, хронорефлексометрія.

Результати досліджень та їх обговорення. На виконання певних складних рухових дій впливають швидкість надходження інформації в мозок і час прийняття рішення, які, в свою чергу, залежать від структури і функціонування сенсорної системи, яка сприймає дію подразника. Кожен рівень цієї системи працює на основі двох входів: входу інформації – висхідний шлях, і входу управління – низхідний шлях, тому від кількості синапсів на цих шляхах залежить швидкість реакції у відповідь. Для вимірювання латентного періоду простих

зорово-моторної та слухово-моторної реакцій в процесі роботи був використаний прилад – хронорефлексометр. У зв'язку з карантинном в ЗСО ця методика була відпрацьована на студентах 3 курсу факультету фізичного виховання НУЧК імені Т. Г. Шевченка, де латентні періоди простих реакцій досліджували за швидкістю реакції на подразники у вигляді звуку та світла: білого, червоного, зеленого кольору. Але отримані результати не дозволяють повною мірою проаналізувати нервово-психічний статус студента, так як цією методикою не можна оцінити особистісні психофізіологічні якості досліджуваних. Для визначення усвідомлених рухових реакцій в подальшому буде використано комп'ютерні тест-тренажери, програми «Числова та Кольорова таблиці», які дозволяють діагностувати та кількісно оцінювати такі особливості уваги як стійкість, розподіл, перемикання, крім того, можливим є використання також інших програм комп'ютерних тест-тренажерів для визначення різноманітних психофізіологічних показників.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Актуальними сьогодні є методики оцінювання досягнень учня, завдяки яким можна простежити його індивідуальний прогрес, покращення психофізіологічних показників, активність та свідомість під час різних форм фізкультурної діяльності. Впровадження в спортивне тренування та для контролю і розвитку особистісних психофізіологічних якостей учнів комп'ютерних тест-тренажерів в фізичному вихованні дозволяє з високою ефективністю формувати і удосконалювати ці якості, науково обґрунтувати напрям індивідуалізації тренувальних навантажень, оперативно оцінювати поточний функціональний стан спортсмена, а також сприяє вірному вибору методики проведення занять фізичними вправами з учнями ЗСО.

Список використаних джерел

1. Аксьонова О. П. (2011). Нова фізична культура: система методів навчання. Теорія та методика фізичного виховання. № 3, С. 25–32.

2. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. (2011). Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді: навч. посібник. К, 224 с.