

рухливі перерви, спортивна година в ГПД та фізичне самовдосконаленням, позаурочні заходи).

Також, враховуючи вищесказане, на основі ґрунтовного аналізу науково методичних і психолого-педагогічних праць, ми виокремили психофізіологічні особливості та організаційно-методичні підходи які, на нашу думку, необхідно враховувати під час формування потреби до підвищення рухової активності молодших школярів (рис. 1).

Отож, сподіваємось, що впровадження малих форм та врахування психофізіологічних особливостей молодших школярів і організаційно-методичних підходів у процесі фізичного виховання дадуть можливість доопрацювати упушення у діючих навчальних програмах та підняти на якісно новий рівень рухову активність учнів початкових класів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Гуменна О. А. Фізіологічні характеристики організму дітей молодшого шкільного віку в різних умовах навчання: автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. біол. наук : спец. 03.00.13 «Фізіологія людини і тварин» / О. А. Гуменна. – К., 2006. – 20 с.
2. Презлята Г. Заняття фізкультурою та здоров'я : мед.-пед. моніторинг / Г. Презлята, А. Шпільчак. – К. : Шкіл.Світ ; Галічина, 2006. – 112 с.
3. Трачук С. В. Моделювання режимів рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. В. Трачук. – К., 2011. – 18 с.
4. Шарко В. Д. Сучасний урок : технологічний аспект / Шарко В. Д. – К. : СПБ Богданова, 2008. – 220 с.
5. Wilson P. M. The psychological need satisfaction in exercise scale / P. M. Wilson, W. T. Rogers, W. M. Rodgers, T. C. Wild // Journal of Sport and Exercise Psychology. – 2006. – No 28. – P. 231–251.

Анотація. У статті розглянуто проблему фізичного виховання як чинника підвищення рухової активності молодших школярів. Визначено основні форми, психофізіологічні особливості та організаційно-методичні підходи, що спроможні підвищити рухову активність учнів молодшого шкільного віку.

Ключові слова: рухова активність, психофізіологічні особливості, організаційно-методичні підходи, молодші школярі.

Kuz Y., Ladika P., Saprun S. Increasing motor activity of children by taking account of their age peculiarities

Abstract. The article deals with the problem of physical education as a factor in increasing the motor activity of younger students. The basic forms, psychophysiological peculiarities and organizational-methodical approaches that are able to increase the motor activity of young schoolchildren are identified.

Keywords: motor activity, psychophysiological features, organizational and methodological approaches, younger students.

ЗАСОБИ ПОКРАЩЕННЯ АДАПТИВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ У ЛЮДЕЙ З ПІДВИЩЕНИМ РІВНЕМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

*Ганна Тимченко, Володимир Темченко, Михайло Ленд'єл
Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна*

Адаптація – фізіологічне пристосування будови та функцій організму. зміни його органів та клітин у відповідності до умов оточуючого середовища, тому важливо зрозуміти що саме організм потребує в екстремальних умовах і як він набуває стійкість до певних факторів [1, 2]. Однією з важливих умов побудови теоретичної моделі рухових здібностей є

адаптаційний ресурс організму, який відповідає за забезпечення функціонування, відновлення та нарощування пристосувальних резервів у зв'язку з умовами діяльності, які постійно ускладнюються. Адаптаційні ресурси організму в руховому середовищі слід розглядати як прояв спортивного таланту, тобто передумову загальних здібностей або окремих елементів здібностей особистості, які зумовлюють її можливості, рівень та своєрідність діяльності [3, 4].

Одним із засобів покращення адаптивних можливостей для осіб з підвищеним рівнем рухової активності є напій «Матча N-tea», які ми досліджували в нашій роботі. Вплив дії напою «Матча N-tea» на діяльність серцево-судинної системи у людей з підвищеним рівнем рухової активності (осіб, які займаються спортом професійно) проходило в спортивних секціях для молоді, яка займається в секціях фізичного виховання ХНУ імені В.Н.Каразіна.

В експериментальному дослідженні прийняли участь молоді особи віком 18-25 років у кількості 20 осіб. Експериментальну групу склали особи, які до початку занять вживали напій «Матча N-tea» (10 осіб), контрольну групу склали особи, які до початку занять вживали воду (10 осіб). Заняття проходили систематично 3 рази на тиждень. Тривалість тренування 40-60 хвилин залежно від програми тренування.

Методичний підхід в даній роботі складався з методів оцінки стану серцево-судинної системи до дії дозованого фізичного навантаження за допомогою індексу Руф'є, оцінка стану фізичного здоров'я під час тренування здійснювалися шляхом побудови «фізіологічної кривої» [2, 4]. Всі експериментальні дані були перевірені методами математичного аналізу та статистичної обробки даних.

Узагальнені результати показали, що середнє значення показника індексу Руф'є в даній групі склало 8,4 од., що свідчить про добрі можливості серцево-судинної системи до дії фізичних навантажень. Розподіл співвідношень за показником індексу Руф'є в контрольній групі (група К) показав, що показник «відмінно» отриманий у $15 \pm 8\%$; «добре» – $50 \pm 11\%$; «задовільно» – у $35 \pm 11\%$. Розподіл співвідношень за показником індексу Руф'є експериментальній групі (група Е) показав, що показник «відмінно» отриманий у $30 \pm 11\%$ учнів; «добре» – $55 \pm 11\%$ учнів; «задовільно» – у $15 \pm 8\%$ учнів.

Для визначення рівня адаптації на фізичне навантаження нам необхідно було визначити фізіологічну криву, притаманну для середньостатистичного користувача фізкультурно-оздоровчої послуги. З цієї метою звичайне тренувальне заняття ми розподілили на 4 основні частини (табл. 1):

Таблиця 1.

Похвилинний розподіл етапів заняття

№ частини заняття	Зміст	Хвилина
1) підготовча частина	загальні збори і привітання, настрої на заняття та анкетування	00:00-00:05
2) вступна частина	оголошення тренером ходу тренувального заняття, розминка	00:05-00:15
3) основна частина	виконання базових вправ тренування	00:15- 00:45
4) заключна частина	прикінцеві тренувальні вправи та зворотній зв'язок	00:45-00:55

На кожному з вказаних етапів нами здійснювалося вимірювання частоти пульсу в експериментальній та контрольній групах пальпаторним способом на променевої артерії за стандартною методикою.

Оцінивши показники середніх значень пульсу під час виконання різних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності під час тренування у учасників експериментального дослідження ми побудували фізіологічну криву. Порівняльний аналіз фізіологічної кривої показав, що фізіологічна крива групи К більш повільна та рівномірна, ніж фізіологічна крива групи Е (рис.1).

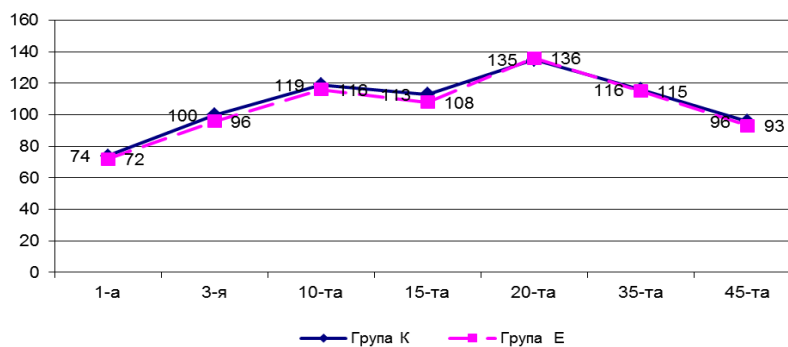


Рис. 1. Порівняльний аналіз узагальнених результатів середньої фізіологічної кривої в групах експериментального дослідження.

Отримані дані свідчать про те, що особи групи Е більш адаптовані до фізичних навантажень, тобто процесі занять фізкультурою пульс більш-менш рівномірний та різкі скачки його значень майже відсутні. На фізіологічній кривій осіб групи К мають місце різкі перепади значень пульсу: зі 100 уд./хв на початку заняття до 119 уд./хв в першій чверті заняття, потім зниження до 113 уд./хв на 15 хвилині заняття (тобто за 5 хвилин пульс знизився на 6 ударів). Далі, на 25 хвилині після початку заняття пульс підвищується до 135 уд./хв, далі йде рівномірне зниження, але наприкінці заняття знову відбувається різке зниження – за 5 хвилин – до 21 уд./хв. Таким чином, рівень адаптації до дії фізичних навантажень в контрольній групі нижчий, ніж в експериментальній.

Таким чином, однією з важливих умов побудови теоретичної моделі рухових здібностей є адаптаційний ресурс організму, який відповідає за забезпечення функціонування, відновлення та нарощування пристосувальних резервів у зв'язку з умовами діяльності, які постійно ускладнюються. Систематичний прийом напою «Матча N-tea» покращує адаптивні можливості серцево-судинної системи до дії фізичних навантажень. У зв'язку з тим, що упродовж життя під впливом певних умов життя та оточуючого середовища рівень рухової активності змінюється в бік збільшення або зменшення, людина змінює свій спосіб життя в потрібному напрямку, її рухова активність збільшується і за необхідності стає високою, то організм добре адаптується до нового стану. За цих умов розвивається специфічна адаптація, яка призводить до відповідних фізіологічних перебудов.

Завдання, які стоять на сьогодні перед фізичним вихованням, можуть бути вирішені не лише на основі фізичної підготовки, але й шляхом перебудови способу життя людини шляхом збільшення рухової активності, що в свою чергу дасть змогу розвивати всі без винятку рухові якості людини. Кожна людина повинна знати свій ступінь тренування та відпочинку з метою профілактики хронічного перетренування, яке спричиняє порушення життєво важливих систем організму.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Гончаренко М.С., Тимченко А.Н. Адаптационные возможности школьников в зависимости от возраста и хронотипа // Природничий альманах. – 2009. – Випуск 12. – С. 47-57.
2. Тимченко А. Н., Дуда Е. В. Адаптация школьников к физическим нагрузкам во время занятий физкультурой // Матеріали X міжнародної науково-практичної конференції «Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку» (5-7 квітня 2012 р.): у 2-х т. // м. Харків: 2012. – Т. 1. – С. 230-233.

3. Тимченко Г.М. Функціональний портрет студентів різних ритмофільних типів // Інтегративна антропологія. Одеса (ФАХОВА) – № 2 (24), 2014. – С. 55-60.
4. Шкалы, тесты и опросники в медицинской реабилитации / Под ред. А.Н. Беловой, О.Н. Щепетовой. – М.: Антидор, 2000. – 180 с.

Анотація. Дослідження дії напою «Матча N-tea» на діяльність серцево-судинної системи у людей з підвищеним рівнем рухової активності (осіб віком 18-25, які займаються спортом професійно) проходило в спортивних секціях на базі ХНУ імені В.Н.Каразіна. Особи експериментальної групи вживали напій «Матча N-tea» до початку занять тривалістю 40-60 хв. 3 рази на тиждень, контрольної – вживали воду. Оцінка адаптивних можливостей проводилася за допомогою індексу Руф'є та побудови «фізіологічної кривої» за стандартними методиками. Отримані дані показали, що особи експериментальної групи більш адаптовані до фізичних навантажень та мають більш-менш рівномірний криву пульсу під час заняття.

Ключові слова: напій «Матча N-tea», адаптивні можливості, підвищений рівень рухової активності.

Timchenko G.M., Temchenko V.A., Land'el M.I. Means of improving the adaptive capacity of the cardiovascular system in people with increased motor activity.

Abstract. The study of the effect of the «Matcha N-tea» on cardiovascular activity in people with high levels of motor activity (persons aged 18-25 who take up sports professionally) was conducted in sports sections on the basis of VN Karazin KhNU. Individuals of the experimental group consumed the drink «Matcha N-tea» before the start of classes lasting 40-60 min. 3 times a week, control - consumed water. The adaptive capacity was assessed using the Ruffieux index and constructing a «physiological curve» using standard techniques. The obtained data showed that the persons of the experimental group are more adapted to physical activity and have a more or less uniform curve of the pulse during the training.

Keywords: «Matcha N-tea», adaptive capabilities, increased level of motor activity.

ЗАОХОЧЕННЯ ТА ПОКАРАННЯ – СКЛАДОВІ СТИМУЛЮВАННЯ УЧНІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Ярослав Боднар

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Актуальність. Майстерність учителя ні в чому так сильно не проявляється, як в його можливості виховувати в учнів стійкий інтерес до навчального матеріалу, оскільки він є одним із вагомих мотивів навчальної діяльності. Чим менший інтерес до теми – тим більше репресивної активності. Останнє викликає спротив учнів, вимагає від них завищених вольових зусиль, процес навчання стає безрадіним, втомлюючим результати малоефективними. Звичайно, викликати стійкий інтерес до занять фізичною культурою непросто. Це досягається планомірною, свідомою працею учителя протягом всього часу навчання учнів у школі.

Найбільш розповсюджуваними засобами стимулювання навчальної діяльності учнів на уроках фізичної культури служать різноманітні форми заохочення та покарання. В заохоченні відображена міра педагогічного впливу на учнів, яка виражена в позитивній оцінці їх навчальної праці, поведінки, що спонукає до подальших досягнень. Кожний учень потребує постійної необхідності у схваленні своєї діяльності зі сторони учителів, однокласників. Враховуючи цю психологічну закономірність, учитель зобов'язаний неперервно шукати і знаходити в характері, вчинках, навчанні учня такі зміни, за які потрібно преміювати його. Адекватне, прилюдне і своєчасне заохочення зміцнює його впевненість у своїх силах. Сутність стимулу полягає в тому, щоби збудити всіх без винятку учнів(сильних, слабких) до активного, зацікавленого вивчення предмету.

До основних видів заохочення слід віднести: сприяння, допомога, довір'я вчителя, схвалення, похвала, висока оцінка, усна подяка перед строем учнів, подяка в наказі по школі, похвальна грамота за успіхи в засвоєнні навчального матеріалу, почесні доручення, подячний лист батькам, фотографія на Дошці пошани, констатація успіху в засобах масової інформації[1].

Заохочення здійснює позитивний вплив лише при дотриманні певних правил, а саме: