

ЗНАЧЕННЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДІТЕЙ ВІКОМ 8–10 РОКІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Вікторія СОРОМОТІНА, Роман ПЕТРИНА, Ірина КОКОТЬ, Ірина КИБАЛО

*Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Вступ. У сучасних умовах, зі зміною підходів до навчання виникає потреба в оптимізації застосування засобів фізичного виховання з урахуванням психофізіологічних особливостей дітей молодшого шкільного віку. Зокрема, для удосконалення методики розвитку здатності диференціювати просторові та часові характеристики рухів проаналізовано психофізіологічні особливості дітей 8–10 років.

Мета дослідження – аналіз психофізіологічних особливостей розвитку дітей віком 8–10 років у процесі фізичного виховання.

Методи: аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження.

Результати. Для визначення психофізіологічних особливостей дітей віком 8–10 років проаналізовано літературні джерела та проведено педагогічне спостереження, щоб встановити значення цих особливостей у процесі фізичного виховання.

Молодший шкільний вік характеризується розвитком таких важливих психічних процесів, як сприйняття, мислення, розвиток і формування мови, уваги, пам'яті. Характерною в цей період є швидка зміна емоційної активності і перехід до пасивного стану. Учні 3–4 класів, окрім досвіду власної поведінки та вказівок дорослих, намагаються аналізувати досвід інших людей [3, 5, 6].

Діти досить чутливо реагують на об'єкти сприймання (образ, що його можна бачити, чути, до якого можна доторкнутися) [2]. Спостерігається недостатня зрілість ділянок кори головного мозку, котрі контролюють і програмують довільні рухи, що віддзеркалюється як на засвоєнні, так і на відтворенні багатьох рухів зі складною руховою структурою. Основні властивості нервової системи за своїми характеристиками ще не дуже стійкі. У віці 8–10 років відбувається формування взаємодії м'язів-антагоністів, що сприяє активному зростанню здатності до керування часовими та просторовими параметрами рухів [1, 4].

Педагогічне спостереження проведено в межах уроків фізичної культури у 3–4 класах та на заняттях у групах початкової підготовки зі спортивної акробатики та художньої гімнастики. Здебільшого увагу було зосереджено на поведінці дітей, змінах настрою, їх причинах та бажанні виконувати різні види завдань.

Було виявлено, що важливо звертати увагу на кожну дитину (по можливості), намагатися знаходити правильний підхід, використовувати «мотиваційну похвалу», підбивати підсумки проведеної роботи для мотивації до наступних занять. Також потрібно підтримувати позитивну атмосферу та уникати надмірної критики.

Дітям віком 8–10 років досить важко зосереджуватися тривалий час на одному виді роботи. На заняттях слід уникати надмірного фізичного навантаження, робити короткі, але часті паузи для відновлення з переведенням уваги, частіше змінювати вправи. Засоби фізичного виховання повинні бути цікавими, та не надто складними, перевагу слід надавати іграм. Учитель повинен чітко орієнтуватися, коли доцільно використати ігрову діяльність і коли потрібно її змінити [2, 6].

Висновок. Для дітей молодшого шкільного віку характерним є формування важливих психічних процесів, нестійкість нервової системи, швидка зміна емоційної активності, образність мислення та інше.

У сучасних умовах у процесі фізичного виховання дітей віком 8–10 років дуже важливо приділяти увагу не лише рівню їхнього фізичного розвитку, але й певним психофізіологічним особливостям.

Ключові слова: психофізіологічні особливості, молодший шкільний вік, фізичне виховання.

Список використаних джерел

1. Александров В. В. Рівень розвитку мислення та фізичної підготовленості молодших школярів / Александров В. В. // Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту. – 2016. – № 1. – С. 70–72.
2. Безлюдна Н. В. Психофізіологічні особливості розвитку дитини молодшого шкільного віку / Безлюдна, Н. В. // Вісник Черкаського університету. Серія Педагогічні науки. – 2008. – № 126. – С. 22–26.
3. Назарук О. М. Молодший шкільний вік: теоретичний аналіз психічного розвитку та формування соціально адаптивної особистості / Назарук О. М. // Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. – Київ, 2012. – Вип. 18. – С. 565–576.
4. Трояновська М. М. Теоретичний аналіз розвитку координаційних здібностей у фізичному вихованні та спорті / Трояновська М. М. // Вісник Запорізького національного університету : зб. наук. пр. – Запоріжжя, 2012. – № 1(7). – С. 112–119.
5. Шевцова Г. Г. Молодший шкільний вік: традиції та інновації в дослідженнях / Шевцова Г. Г. // Педагогічні науки : зб. наук. пр. – Херсон, 2015. – Вип. 68. – С. 134–138.
6. Юдкіна Х. Фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку / Юдкіна Х. // Фізичне виховання, спорт і культура у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 2008. – Т. 2. – С. 297–299.