

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

УДК 796.011.1-057.874(075.3)

БУЛГАКОВ О. І., ДЕЙНЕКО А. Х., МАРЧЕНКОВ М. К.

Харківська державна академія фізичної культури

Вплив фізкультурних хвилин на розумову працездатність учнів загальноосвітніх навчальних закладів

Анотація. Мета: з'ясувати вплив на розумову працездатність учнів фізичних навантажень, які використовуються в процесі проведення фізкультурних хвилин на уроках загального циклу. **Матеріал і методи:** дослідження проводилось у чотирьох загальноосвітніх школах Вінницької та Харківської областей. У дослідженні приймали участь 673 учні 5–11 класів. Дослідження проводилось у два етапи. На першому етапі визначались зміни розумової працездатності учнів протягом навчального дня. При цьому використовувалась методика А. Мюнсберга. На другому етапі дослідження визначався вплив фізкультурних хвилин на показники розумової працездатності учнів. Дослідження проводилось з використанням коректурної проби В. Анфімова. **Результати:** проведене дослідження свідчить про стійке зниження показників розумової працездатності учнів протягом навчального дня. З другого по шостий урок розумова працездатність школярів на уроках загального циклу знижується на 13,2%. **Висновки:** встановлено, що виконання учнями фізкультурних хвилин на уроках загального циклу забезпечує підвищення у них розумової працездатності на 8% у порівнянні із уроками, на яких фізкультурні хвилини не проводились.

Ключові слова: розумова працездатність, фізичні навантаження, урок фізичної культури, фізкультурні хвилини.

Вступ. Останніми роками фізичне здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів України стабільно погіршується [1; 9 та ін.]. Однією з причин виникнення і розвитку такої тенденції являється розумова перевтома учнів протягом навчання у школі [4]. Так, за даними ряду науковців ознаки психічної втоми зустрічаються у 59% учнів середнього та у 53% учнів старшого шкільного віку [6; 8]. Як зазначає Н. Денисенко [4], саме зростання обсягу навчального навантаження стає причиною різних психічних розладів в учнівської молоді. Така ситуація пов'язана у першу чергу з нераціональною організацією навчального процесу в загальноосвітніх школах, перевантаженістю існуючої шкільної навчальної програми та недостатнім обсягом рухової активності школярів протягом навчального дня [8; 9]. Важливу роль у забезпеченні необхідного обсягу рухової активності школярів, а отже у забезпеченні їх фізичного здоров'я відіграє система шкільного фізичного виховання. На сьогоднішній день існує широкий спектр досліджень, пов'язаних із визначенням впливу різних форм шкільного фізичного виховання на здоров'я дітей та молоді шкільного віку [2; 3; 5 та ін.], однак питання щодо їх впливу на розумову працездатність учнів залишаються недостатньо вивченими.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано в рамках реалізації комплексного наукового проекту «Теоретико-методологічні засади формування особистісної фізичної культури у дітей і молоді як основи їх здоров'я» (державний реєстраційний номер 0113U001205).

Мета дослідження: з'ясувати вплив на розумову працездатність учнів фізичних навантажень, які використовуються в процесі проведення фізкультурних хвилин на уроках загального циклу.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань було проведено дослідження в чотирьох загальноосвітніх школах Вінницької та

Харківської областей. У дослідженні приймали участь 673 учні 5–11 класів. Дослідження проводилось у два етапи. На першому етапі визначались зміни розумової працездатності учнів протягом навчального дня. При цьому використовувалась методика А. Мюнсберга [7]. На другому етапі дослідження визначався вплив фізкультурних хвилин на показники розумової працездатності учнів. Дослідження проводилось з використанням коректурної проби В. Анфімова [7].

Результати дослідження та їх обговорення. Результати проведеного дослідження свідчать про те, що в процесі навчального дня на уроках загального циклу (з другого по шостий) розумова працездатність учнів знижується на 13,2% (рис. 1). Так, наприклад, якщо на другому уроці середній груповий показник кількості учнів, які виконали поставлене перед ними завдання, становив 45,9%, то на третьому уроці таких учнів було вже 44,5%, на четвертому 39,4%, а на п'ятому та шостому уроках відповідно 37,3% та 32,7%.

Вплив фізкультурних хвилин на показники розумової працездатності учнів на уроках загального циклу. На першому етапі дослідження оцінка розумової працездатності учнів проводилась після третього уроку загального циклу. Результати дослідження представлені в табл. 1.

Вони свідчать про те, що коефіцієнт чистої продуктивності учнів після уроків загального циклу становить 588,1 ум. од. (середній груповий показник усіх учнів 5–11 класів). Серед учнів п'ятих класів цей показник становить 468,1 ум. од., серед учнів шостих класів – 532,8 ум. од., серед учнів сьомих класів – 613,5 ум. од., серед учнів восьмих класів – 703,2 ум. од., у учнів дев'ятих, десятих та одинадцятих класів цей показник становить відповідно 779,1, 708,4, та 786,2 ум. од. Загальний обсяг виконаної учнями роботи (кількість закреслених знаків) становить 655,9 ум. од. (середній груповий показник усіх учнів 5–11 класів), а кількість допущених помилок дорівнює 11,7 (середній груповий показник усіх учнів 5–11 класів). На другому етапі дослідження, для з'ясування впливу фізкультурних хвилин на показники розумової працездатності учнів, на двадцятій хви-

dx.doi.org/10.15391/sns.v.2014-5.002

© БУЛГАКОВ О. І., ДЕЙНЕКО А. Х., МАРЧЕНКОВ М. К. 2014



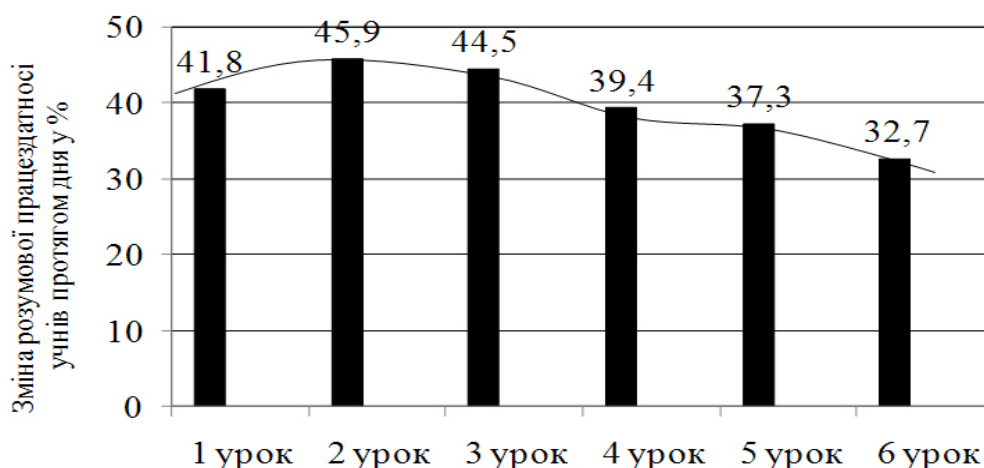


Рис. 1. Динаміка зміни розумової працездатності учнів протягом навчального дня

Таблиця 1

Показники розумової працездатності учнів після уроків загального циклу та фізкультурних хвилин

Показники розумової працездатності учнів	Навчальні класи							Середній груповий показник
	5	6	7	8	9	10	11	
	Характер занять							
На уроках загального циклу								
Обсяг обробленої інформації (кількість переглянутих знаків)	468,1	532,8	613,5	703,2	779,1	708,4	786,2	655,9
Кількість допущених помилок	14,2	11,7	13,4	11,7	10,9	10,2	8,3	11,4
Показники чистої продуктивності	369,7	447,5	546	653,9	667,7	685,6	746,8	588,1
На уроках загального циклу після проведення фізкультурних хвилин								
Обсяг обробленої інформації (кількість переглянутих знаків)	479,7	537,2	718,2	798,2	627,7	726,5	791,5	668,4
Кількість допущених помилок	12,9	13,6	10,7	9,2	11,0	8,7	7,5	10,5
Показники чистої продуктивності	393,3	461,9	667,9	758,2	671,2	732,3	759,8	634,9

лінії уроку проводили фізкультурну хвилину, на якій учні протягом 2–3 хвилин виконували комплекси фізичних вправ, які розроблялись з урахуванням вікових особливостей учнів згідно з рекомендаціями Г. Презлята [8]. Після виконання фізкультурної хвилини визначались показники розумової працездатності учнів. Результати проведеного дослідження свідчать про те, що після виконання учнями фізкультурних хвилин коефіцієнт продуктивності їх роботи становить 634,9 (середній груповий показник усіх учнів 5–11 класів) (табл. 1). Серед п'ятикласників цей показник становить – 393,3 ум. од., серед шестикласників – 461,9 ум. од., серед семикласників – 667,9 ум. од., серед восьмикласників та дев'ятикласників відповідно 758,2 ум. од. та 671,2 ум. од., в учнів десятих та одинадцятих класів коефіцієнт продуктивності ро-

боти після виконання фізкультурних хвилин становить відповідно 732,3 ум. од. та 759,8 ум. од. Отже, результати проведеного дослідження свідчать про те, що виконання учнями фізкультурних хвилин на уроках загального циклу забезпечує підвищення на 8% їх розумової працездатності у порівнянні із уроками, на яких фізкультурні хвилини не проводились.

Висновки:

1. Результати проведеного дослідження свідчать про те, що з другого по шостий урок розумова працездатність школярів на уроках загального циклу знижується на 13,2%.

2. Встановлено, що виконання учнями фізкультурних хвилин на уроках загального циклу забезпечує підвищення їх розумової працездатності на 8% у порівнянні з уроками, на яких фізкультурні хвилини

не проводились.

Перспективи подальших досліджень полягають у проведенні порівняльного аналізу впливу різ-

них форм шкільного фізичного виховання на рівень здоров'я та розумову працездатність учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Список використаної літератури:

1. Апанаско Г. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму / Г. Апанаско, Л. Довженко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 17–21.
2. Бенедь В. П. Цілеспрямовані дії фізичних вправ на розумову працездатність людини / В. П. Бенедь, Н. М. Ковальчук, В. І. Завацький. – Луцьк : Надстир'я, 1996. – 104 с.
3. Вадзюк С. Н. Розумова працездатність: методики дослідження, зміни та корекція / С. Н. Вадзюк, Т. Б. Шуган. – Тернопіль : Богдан, 2000. – 170 с.
4. Денисенко Н. Особливості рівня здоров'я, фізичної підготовленості, самопочуття та ведення здорового способу життя в учнів загальноосвітніх шкіл і гімназій / Н. Денисенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2007. – № 3. – С. 44–46.
5. Корінчик Л. Вплив фізичних навантажень на розумову і серцеву діяльність молоді / Л. Корінчик // Спортивний вісник Придніпров'я : Науково-теоретичний журнал. – 2004. – № 7. – С. 147–149.
6. Кусельман А. И. Состояние здоровья детей, обучающихся по различным школьным программам / А. И. Кусельман, И. Л. Соловьева, А. П. Черданцев // Педиатрия. – 2002. – № 6. – С. 53–57.
7. Марышук В. Л. Методики психодиагностики в спорте / В. Л. Марышук, Ю. М. Блудов и др. – М. : Просвещение, 1990. – С. 161.
8. Презлята Г. Заняття фізкультурою та здоров'я : Мед.-пед. Моніторинг / Г. Презлята, А. Шпільчак. – К. : Шкіл. Світ ; Галичина, 2006. – 112 с.
9. Сутула В. О. Здоров'я школярів як соціально-педагогічна проблема / В. О. Сутула, М. М. Кочуєва, Т. С. Бондар // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. – 2010. – № 17 (204). – С. 295–305.

Стаття надійшла до редакції: 25.09.2014 р.
Опубліковано: 31.10.2014 р.

Аннотация. Булгаков О. І., Дейнеко А. Х., Марченков М. К. Влияние физкультурных минуток на умственную работоспособность учащихся общеобразовательных учебных заведений. **Цель:** выявить влияние на умственную работоспособность учащихся физических нагрузок, используемых в процессе проведения физкультурных минуток на уроках общего цикла. **Материал и методика:** исследование проводилось в четырех общеобразовательных школах Винницкой и Харьковской областей. В исследовании принимали участие 673 учеников 5–11 классов. Исследование проводилось в два этапа. На первом этапе определялись изменения умственной работоспособности учащихся в течение учебного дня. При этом использовалась методика А. Мюнсберга. На втором этапе исследования определялось влияние физкультурных минуток на показатели умственной работоспособности учащихся. Исследование проводилось с использованием коррективной пробы В. Анфимова. **Результаты:** проведенные исследования свидетельствуют о стойком снижении показателей умственной работоспособности учащихся в течение учебного дня. Со второго по шестой урок умственная работоспособность школьников на уроках общего цикла снижается на 13,2%. **Выводы:** установлено, что выполнение учащимися физкультурных минуток на уроках общего цикла обеспечивает повышение у них умственной работоспособности на 8%, по сравнению с уроками на которых физкультурные минутки не проводились.

Ключевые слова: умственная работоспособность, физические нагрузки, урок физической культуры, физкультурные минутки.

Abstract. Bulgakov A., Deyneko A., Marchenkov M. Effect of physical culture minutes on the mental performance of students of secondary schools. **Purpose:** to find out the impact on the mental performance of students of physical activity used in the process of physical education minutes and the lessons the overall cycle. **Materials and Methods:** a study was conducted in four secondary schools in Vinnitsa and Kharkov regions. The study involved 673 students grades 5–11. The study was conducted in two stages. In the first stage determines the change in the mental health of students during the school day. We used a technique A. Myunserga. In the second phase of the study determined the impact of sports on the minutes and indicators of mental health of students. The study was conducted using a sample V. Anfimova proofreading. **Results:** the study shows the steady decline in indices of mental health of students during the school day. From the second to the sixth lesson mental performance of schoolchildren in the classroom overall cycle is reduced by 13.2%. **Conclusions:** the study also found that the performance of students in the classroom physical education minutes and the total cycle enhances their mental performance by 8%, compared with the lessons in which minute physical exercise have been conducted.

Keywords: mental performance, physical activity, physical education classes, fitness moment.

References:

1. Apanasno G., Dovzhenko L. Teoriya i metodika fizichnogo vikhovannya i sportu [Theory and Methodology of Physical Education and Sport], 2007, vol. 1, pp. 17–21. (ukr)
2. Bened V. P., Kovalchuk N. M., Zavatskiy V. I. Tsilespryamovani dii fizichnikh vprav na rozumovu pratsezdattnist lyudini [Concerted action of exercise on mental human performance], Lutsk, 1996, 104 p. (ukr)
3. Vadzyuk S. N., Shugan T. B. Rozumova pratsezdattnist: metodiki doslidzhennya, zmini ta korektsiya [Mental performance: research methodology, change and correction], Ternopil, 2000, 170 p. (ukr)
4. Denisenko N. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2007, vol. 3, pp. 44–46. (ukr)
5. Korinchik L. Sportivny visnik Pridniprov'ya [Prydniprova Sports Bulletin], 2004, vol. 7, pp. 147–149. (ukr)
6. Kuselman A. I., Solovyeva I. L., Cherdantsev A. P. Peditriya [Pediatrics], 2002, vol. 6, pp. 53–57. (rus)
7. Maryshchuk V. L., Bludov Yu. M. at al. Metodiki psikhodiagnostiki v sporte [Methods psychodiagnostics in dispute], Moscow, 1990, pp. 161. (rus)
8. Prezlyata G., Shpilchak A. Zanyattya fizkulturoy ta zdorov'ya [Physical exercise and health], Kyiv, 2006, 112 p. (ukr)
9. Sutula V. O., Kochueva M. M., Bondar T. S. Visnik Luganskogo natsionalnogo universitetu imeni Tarasa Shevchenka [Journal of Taras Shevchenko Lugansk National University], 2010, vol. 17 (204), pp. 295–305. (ukr)

Received: 25.09.2014.
Published: 31.10.2014.

Булгаков Олександр Ігорович: к. фіз. фих.; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків,



61058, Україна.

Булгаков Алексей Игоревич: к. физ. восп.; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Oleksiy Bulgakov: PhD (Physical Education and Sport); Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

E-mail: aleksei_bulgakov@mail.ru

Дейнеко Альфія Хамзіївна: Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

Дейнеко Альфия Хамзиевна: Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Alfiya Deyneko: Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

E-mail: ulija_d@mail.ru

Марченко Михайло Костянтинович: Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

Марченко Михаил Константинович: Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Mikhailo Marchenkov: Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

E-mail: aleksei_bulgakov@mail.ru

