

Ім'я користувача:
Житомирський економіко-гуманітарний інститут

ID перевірки:
1016245544

Дата перевірки:
12.05.2024 19:24:28 EEST

Тип перевірки:
Doc vs Internet

Дата звіту:
12.05.2024 19:24:59 EEST

ID користувача:
100011285

Назва документа: Курсова Робота (14)

Кількість сторінок: 18 Кількість слів: 3946 Кількість символів: 30612 Розмір файлу: 40.44 KB ID файлу: 1016030279

21.2% Схожість

Найбільша схожість: 7.53% з Інтернет-джерелом (<https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/28134/1/%d0%9b%>)

21.2% Джерела з Інтернету

223

Сторінка 20

Пошук збігів з Бібліотекою не проводився

1.65% Цитат

Цитати

2

Сторінка 21

Не знайдено жодних посилань

0% Вилучень

Немає вилучених джерел

Модифікації

Виявлено модифікації тексту. Детальна інформація доступна в онлайн-звіті.

Замінені символи

1

Вступ

Актуальність дослідження. Рух – головний прояв життя і водночас засіб гармонійного розвитку особистості. У дитячому віці рівень розвитку рухових рефлексів є показником загального здоров'я і розвитку; активність рухів дитини використовується для оцінки розвитку інших сторін особистості – особливо психіки.

В даний час добре відомий позитивний вплив оптимально організованої рухової активності на фізичне і психічне здоров'я дитини. Для зміцнення здоров'я найважливішим є регіонально організований режим фізичних вправ, який задовольняє природну потребу дитячого організму в русі та забезпечує учням активний відпочинок. Правильно організована рухова активність дітей в умовах школи та сім'ї із застосуванням різноманітних форм занять фізичними вправами сприяє усуненню навчального перевантаження, попередженню втоми учнів та відновленню їх працездатності.

Рухова активність є життєво важливою біологічною потребою, важливим фактором росту і розвитку дитячого організму. Важливість рухової активності підкреслюється дослідженнями когорти педагогів і психологів: А. Борисенко, І. Брехман, Р. Валецька, Ю. В., Владислав В. Васьков, С. Волкова, І. Горобець, Н. Денисенко, О. Дубогай, Н. Ковалова, Т. Круцевич, І. Панін, І. Муравова, С. Якименко та ін.

Питання оптимізації режиму рухової активності дітей у навчальних закладах ґрунтовно опрацьовано в працях Є. Вільчковського, М. Єфименка.

Мета дослідження. Проаналізувати наукову літературу значення рухової активності на фізичний розвиток дітей; проаналізувати вплив рухової активності на психологічний та соціальний аспект розвитку дитини.

Розділ 1. Літературний огляд.

1

Однією з головних умов повноцінного навчання та розвитку особистості на рівні шкільної освіти є правильно організоване фізичне виховання. У сучасних умовах значно зростає значення раціонально організованої рухової діяльності дітей в збереженні та зміцненні їх здоров'я, розвитку рухових навичок, вихованні фізичних і морально-вольових якостей.

Питання оптимізації режиму рухової активності дітей у навчальних закладах ґрунтовно опрацьовано в працях Є. Вільчковського, М. Єфіменка.

Дослідження М.В. Антропова, Т. Круцевич вказує на те, що активний спосіб руху позитивно впливає не тільки на фізичний, а й на психічний розвиток дітей шкільного віку. Вони довели важливу роль рухової активності у стимулюванні розумової працездатності учнів протягом навчального дня, тижня, чверті та року.

Оптимальна рухова активність відіграє роль своєрідного регулятора росту і розвитку молодого організму, є необхідною умовою становлення і вдосконалення дитини як біологічного і соціального суб'єкта (Н. Т. Лебедева, А. А. Маркосян, І. В. Муравов, тощо).

Формування і розвиток загальної основи здоров'я доцільно починати в дошкільному віці, оскільки багато рухових умінь і навичок розвиваються саме на цьому віковому етапі. Серед пріоритетних завдань дошкільної освіти, визначених державними документами, є збереження та зміцнення фізичного, психічного та духовного здоров'я дитини, підвищення опірності та захисних сил її організму, виховання постійного інтересу до рухової активності, потреби в ній, формування здорового способу життя.

У роботах педагогів з формування рухової активності доведено, що розвиток і здоров'я дошкільнят залежить від максимально можливого рівня рухової активності, оскільки її недолік або надлишок сприяє затримці росту і розвитку, знижує робота організму та адаптаційні можливості. Чисельні

2

дослідження науковців: О. Аксьонова, Є. Аркін, Є. Вавілова, Є. Вільчковський, Л. Волкова, Т. Глушанок, О. Гнізділова, Н. Денисенко, Ю. В. Змановського, В. Сухарєва, Г. Шалигіної та ін., що рухи в їх основі мають непереборний вплив на здоров'я дитини, оскільки є біологічною необхідністю її організму від народження і природною необхідністю в його розвитку.

Важливість рухової активності наголошується також у дослідженнях когорти педагогів і психологів: О. Богініч, Є. Вавілова, С. Волкова, Л. Глазиріна, Н. Денисенко, О. Дубогай, О. Змановський, Л. Карманова, О. Крилова, М. Маханова, І. Мурахов, М. Рунова, В. Спіріной, Т. Таллер, В. Теленчі, В. Фролова, Г. Юрко та ін.

А. П. Матвєєв «вивчав фізичний розвиток школярів і виявив, що сільські школярі (особливо хлопчики) значно випереджають міських школярів за всіма показниками фізичного розвитку». Навпаки, у дослідженнях Л. Левандовської отримано дані про те, що антропометричні показники учнів сільської школи нижчі, ніж у школярів міста.

Пошуку шляхів підвищення рухової активності дітей приділяється значна увага з боку науки і практики. У дослідженнях багатьох вчених Н. Денисенко, О. Дубогай, Н. Ковальова, Т. Круцевич, І. Панін «вивчали думки щодо рухової активності дітей молодшого шкільного віку і виявили, що їх потреба в русі не задовольняється в умови дошкільних навчальних закладів і початкової школи. Вони відзначають, що з переходом до школи рухова активність різко знижується. На думку цих вчених, прихід дитини до школи знижує рухову активність вдвічі порівняно з дошкільним періодом. З огляду на це рекомендують розширити режим рухової активності учнів початкової школи, наблизити добовий обсяг рухової активності молодших школярів до вікової норми».

У центрі уваги дослідників фізичний стан школярів залежно від місця проживання, соціально-економічних умов. Водночас вітчизняні та закордонні

3

експерти досягають досить суперечливих результатів. Результати дослідження свідчать, що у сільських дітей, які є більш фізично активними, спостерігається вищий рівень рухової активності порівняно з міськими школярами. Дані інших авторів свідчать про те, що фізичний стан дітей визначається ознаками економічного забезпечення сімей, причому найвищі показники морфофункціонального стану, рухової активності та фізичної підготовленості мають діти, сім'ї яких мають значні матеріальні здобутки.

А. П. Матвеев «вивчав фізичний розвиток школярів і виявив, що сільські школярі (особливо хлопчики) значно випереджають міських школярів за всіма показниками фізичного розвитку». Навпаки, у дослідженнях Л. Левандовської отримано дані про те, що антропометричні показники учнів сільської школи нижчі, ніж у школярів міста.

Кожна дитина має індивідуальний прояв рухової активності: одні більшу частину дня вважають за краще бігати і стрибати, інші гіперактивні - діти, які не можуть підтримувати стан спокою навіть на короткий проміжок часу, а також є діти, які мають дитина. відсутність рухової активності.

Дчений І. Сеченов вперше пов'язав рухові функції з функціями вищих відділів центральної нервової системи, вважаючи, що руховий аналізатор відіграє провідну роль у центральній структурі розвитку і пізнавальної діяльності людини. Фізіолог продемонстрував взаємозв'язок рухових функцій з вищими відділами центральної нервової системи, що підтвердило вплив рухів на психічний розвиток людини, а відповідно і на її пізнавальну діяльність (Пасічник, Сосновський). Вчений П. Лесгафт стверджував, що між психічним і фізичним розвитком існує тісний зв'язок – розумовий ріст і розвиток вимагають відповідного фізичного розвитку.

Розділ 2. Фізіологічний аспект

Розвиток м'язів у внутрішньоутробний період починається з синтезу міозину та актину у віці 5 тижнів. М'язові волокна у новонароджених у 5 разів тонші, ніж у дорослих, їх поперечний контур виражений слабо.

Велику голову новонародженого зі слабо розвиненою тоничною мускулатурою не можна довго утримувати у вертикальному положенні. Тільки через 2,5 місяці після народження дитина починає самостійно тримати голову у вертикальному положенні. На першому році життя інтенсивно розвивається тонична мускулатура, що забезпечує можливість сидіти протягом півроку і стояти рівно протягом одного року.

У розвитку тоничної скелетної мускулатури спостерігається значний краніо-каудальний градієнт: м'язи шії вперше розвиваються у 2,5-3 місяці, м'язи тулуба – у 5-6 місяців, м'язи тазу і ніг – в 11-12 місяців. У перші тижні після народження дитина робить лише мимовільні рухи. Тонус м'язів-згиначів значно перевищує тонус м'язів-розгиначів (особливе положення новонародженого).

Основну роботу виконуватимуть м'язи щелепи та щоки. На 2-3 місяці життя з'являються перші ознаки тоничної діяльності м'язів спини і шії. Маса скелетних м'язів невелика і вони погано забезпечені окислювальними ферментами. У перші місяці життя основною функцією скелетних м'язів є участь у процесі терморегуляції. Тому зміна температури навколишнього середовища служить стимулом для рухової активності скелетних м'язів. У цей період для дітей характерна постійна активність скелетної мускулатури. Навіть

5

під час сну м'язи знаходяться в стані значного тонусу. Постійна активність скелетних м'язів є стимулом для швидкого росту м'язової маси, кінцівок і правильного формування суглобів.

У 3 роки тонічна мускулатура вже достатньо сформована, що забезпечує збереження постави тіла. Надалі її розвиток йде в напрямку кількісного зростання і підвищення функціональної стійкості. Фазова мускулатура, яка залежить від сили і швидкості, тільки починає розвиватися в цьому віці. З цим пов'язані особливості рухів дітей трирічного віку: велика повільність, плавність рухів, відсутність різких ривків. Під час бігу фаза польоту не відбувається через слабкий розвиток м'язів ніг. Але саме в цей час інтенсивно розвиваються м'язи рук, що зумовлює тонкі рухи пальців.

М'язи однорічної дитини дозволяють йому ходити прямо в повільному темпі, в 3 роки дитина вже швидко пересувається, але не володіє силою, швидкістю і витривалістю, тому що м'язи і нервові центри, які ними керують ще не дозріли. М'язи-згиначі розвинені набагато краще, ніж розгиначі. У цьому віці особливо добре розвинені м'язи, що забезпечують згинання ліктьового суглоба і згиначі кисті. 3-річна дитина деякий час може зберігати масу тіла.

У період від 3 до 6 років формується три типи м'язових волокон, які відрізняються метаболізмом і скоротливими властивостями. Збільшується сила і швидкість рухів, при бігу з'являється фаза польоту, підвищується спритність і гнучкість. Наприкінці половини стрибка росту дозрівають нервові центри, що контролюють координацію м'язів. У цей час далі розвиваються м'язи рук і формуються тонкі координаційні навички (уміння писати). У 5 років інтенсивніше розвиваються розгиначі, підвищується їх тонус, що характерно для дорослих.

У дошкільному віці кількість міофібрил у м'язовому волокні збільшується в 15-20 разів. У всіх м'язах інтенсивно ростуть сухожилля, продовжується зростання сполучної тканини. Для дитини 3-6 років характерні генералізовані

6

фізіологічні реакції, тобто організм реагує на слабкі і зовнішні впливи активацією різних фізіологічних систем. Цей спосіб є неекономічним, супроводжується швидким вичерпанням запасів і не може забезпечити нормальну роботу протягом тривалого часу. Тому організм не має функціональної здатності підтримувати тривалий стан рівноваги, що проявляється швидкою стомлюваністю при фізичних навантаженнях. 6-7-річна дитина може витримувати легкі фізичні навантаження не більше 5-7 хвилин. Діти в цьому віці ще менш стійкі до статичних фізичних навантажень.

У молодшому шкільному віці істотно змінюється скелетна мускулатура дитини, що забезпечує високу рухливість і невтомність. У всіх органах і системах відбуваються морфо-функціональні перетворення, що створює сприятливі умови для виконання великих обсягів м'язової роботи. Лише до цього віку морфо-функціональний розвиток м'язів забезпечує тривале збереження працездатності. Динаміка непрацездатності в молодшому шкільному віці відображає підвищення надійності функціонування дитячого організму. Обсяг роботи, яку виконують діти 7-10 років, збільшується в 4 рази.

Діти в цьому віці вже здатні зберігати тривалу стабільну функціональну активність.

Молодший шкільний вік сензитивний до формування цілеспрямованої рухової активності. У віці 8-9 років спостерігається максимальна ігрова рухова активність.

У підлітковому віці інтенсивно зростає скелетна мускулатура кінцівок, але структура м'язових волокон не змінюється. У цей час енерго-обмін у клітинах стає більш інтенсивним і менш стабільним. Наслідком цього є зниження працездатності м'язів, здатності тривалий час підтримувати постійний рівень функціональної активності та витривалості. Надалі внаслідок змін у функціонуванні кардіо-респіраторної системи посилюється постачання киснем скорочувальної діяльності скелетних м'язів, унаслідок чого м'язи вступають у

7

період пубертатної диференціації, що супроводжується зміною метаболічний профіль м'язових волокон.

У цей час відбувається збільшення розмірів і кількості мітохондрій, активність окислювальних ферментів м'язових волокон, що необхідно для подальшого росту і розвитку м'язів. При виконанні циклічної роботи відбувається зростання фізичних можливостей підлітків.

В кінці статевого дозрівання під впливом статевих гормонів (тестостерону) розвиваються м'язові волокна. Білі волокна з потужним скорочувальним апаратом починають швидко збільшуватися в діаметрі, кількість інших видів волокон залишається незмінною.

У цьому віці потенційних чемпіонів можна розпізнати за складом скелетних м'язів, оскільки характеристики м'язів багато в чому визначаються генетичними факторами. Дозрівання в цьому віці швидких м'язових волокон і нервових спинномозкових центрів, що веде до їх скорочення, скорочує час рухових реакцій, дає можливість удосконалити силу, спритність та інші прояви координації рухів.

Зникає незграбність рухів, створюється їх пластичний малюнок. Працездатність значно підвищується в молодості. Юнак може виконати в 20-30 разів більше роботи, ніж 9-10-річна дитина. Це підвищення працездатності пов'язане не тільки зі структурними змінами в м'язах, але і з оптимізацією гормональних і нервових регуляторних процесів. У віці 15-18 років діаметр м'язових волокон продовжує зростати. Розвиток судинної системи і іннервації м'язів триває до 25-30 років.

Розділ 3. Психологічний аспект

Фізичний і психічний розвиток людини тісно пов'язаний з процесом становлення особистості, починаючи з народження і внутрішньоутробного розвитку дитини. У період дошкільного дитинства у дитини закладаються основи здоров'я, всебічної рухової підготовленості та гармонійного фізичного розвитку. Зокрема, П. Лесгафт, І. Сеченов підкреслювали єдність і взаємозв'язок фізичного і психічного особистості, дотримувались позиції, що рухова діяльність з її оптимальною організацією є суттєвим фактором формування психіка людини.

І. Сеченов одним із перших звернув увагу на зв'язок різноманітних психічних явищ з рухами та діяльністю людини в цілому, назвавши їх психомоторними .

П. Лесгафт вважав, що фізичне виховання є вагомим фактором всебічного розвитку особистості, оскільки воно тісніше пов'язане з розумовим, моральним та естетичним вихованням. Б. Ананьєв підкреслював, що якщо розумове виховання спрямоване на інтелектуальний розвиток, у тому числі на формування знань, умінь і розумових здібностей, то фізичне виховання дає

9

дитині знання, уміння і навички і розвиває відповідні рухові здібності. Він писав: «Ми маємо справу з однорідними впливами та однорідними зв'язками між однойменними частинами конструкції та розвитку. Але цілісні ефекти розвитку зумовлені різноманітними зв'язками між різними частинами будівництва та розвитку. У результаті розумового виховання змінюється фізичний розвиток, і навпаки».

Однією з особливостей неоднорідного зв'язку є характеристика впливу фізичного виховання на пізнавальний розвиток дітей. Для їх діяльності в умовах навчання та молоді характерний розвиток кори великих півкуль і підкіркових утворень як послідовність, генетично зумовлена дозріванням їх елементів і формуванням відповідних інтелектуальних функцій. Висока пластичність мозку дитини визначає можливість і необхідність педагогічних впливів, спрямованих на розвиток вищих психічних функцій відповідно до реальних і потенційних можливостей мозку. Для дітей старшого дошкільного віку характерна висока потреба в руховій активності. Задоволення цієї потреби в різних видах діяльності є вагомим чинником інтенсифікації процесів морфофункціонального дозрівання організму, гармонійного розвитку особистості дитини, розширення та поглиблення знань про себе та навколишній світ.

Підкреслюючи важливу роль рухової активності дитини в самопізнанні, Е. Аркін писав: «За допомогою рухів дитина пізнає навколишній світ. Саме рухи вперше знайомлять дитину з собою, відкривають їй частини власного тіла; ... за допомогою рухів вона навчиться привертати до себе увагу...».

Зокрема, рухова активність має стимулюючий вплив на морфофункціональне дозрівання не тільки опорно-рухового апарату, а й на головний мозок, що призводить до інтенсивного розвитку інтелектуальних здібностей.

Фізичні вправи дітей включають перехресні рухи, внаслідок збільшення кількості нервових волокон, що з'єднують півкулі головного мозку, що сприяє

розвиток уваги та пам'яті. Мозолисте тіло, яке забезпечує координацію роботи двох півкуль, інтенсивно розвивається до 7 років.

Отже, фізичні вправи сприяють розвитку уваги (оскільки оволодіння засобами виконання рухових дій потребує зосередженості на виконуваних рухах); спостережливість (за рахунок розвитку аналізаторів); швидкість і точність орієнтування в мінливих умовах фізичного навантаження. Д. Вішнікін обґрунтував ефективність комбінованого розвитку фізичних та інтелектуальних здібностей дітей на основі організації навчальної діяльності з дотриманням принципу взаємопов'язаного та взаємозумовленого розвитку фізичних та інтелектуальних здібностей на основі ігор та відпочинку, з використанням сучас. інформаційні технології.

І. Селіверстова вважає, що процес розумового виховання дітей засобами фізичного виховання буде ефективним при застосуванні методики, яка ґрунтується на таких положеннях: інтеграція методів фізичного виховання та завершеного розумового виховання в освітній процес; методи фізичної культури використовуються в поєднанні рухової та розумової діяльності; у процесі виховання взаємодіють вчитель, фізкультурник, психолог і батьки. Основу запропонованої автором методики складають організаційно-методичні прийоми, серед яких: народні рухливі ігри на фольклорній основі, вправи дихальної гімнастики, вправи з проголошенням віршованих текстів і декламації, використання загадок і творчих домашніх завдань, опис самостійних. рухів, які вивчають діти, художня гімнастика тощо.

Оптимально організований руховий режим, який забезпечує активний відпочинок учнів і задовольняє біологічну потребу в русі дитячого організму, є провідним фактором зміцнення фізичного і психічного здоров'я, ефективним засобом підвищення фізичної підготовленості та загальної працездатності школярів. Діти, які мають значну рухову активність (812 годин на тиждень),

11

порівняно зі школярами, які не мають такого великого обсягу рухової активності, частіше мають гармонійний розвиток і вищий рівень фізичної підготовленості.

Діти, які систематично займаються фізичними вправами, мають вищі показники фізичної та розумової працездатності. Підвищуючи фізичну і розумову працездатність, удосконалюючи функціональні можливості фізіологічних систем, фізичне виховання і спорт сприяють зниженню захворюваності школярів, підвищенню стійкості організму до втоми. Одним із завдань фізичного виховання учнів початкової школи є зміцнення їх здоров'я, зниження захворюваності, розвиток рухових навичок, виховання життєво важливих фізичних і моральних якостей.

Рухова активність є життєво важливою біологічною потребою, важливим чинником зміцнення здоров'я дітей та підвищення їх працездатності. Систематичні заняття фізичною культурою, що проводяться в урочний та позаурочний час, позитивно впливають на процеси росту та розвитку організму дитини, підвищують функціональні здібності та сприяють зміцненню здоров'я школярів.

Для дітей шкільного віку характерна потреба у високій руховій активності. Якщо біологічна потреба дитини в русі не задовольняється, процеси росту і розвитку її організму гальмуються і, як наслідок, виникають різноманітні функціональні та морфологічні порушення.

Згідно з науковими дослідженнями відомого вченого Ю. Калініченка, рухова активність в оптимальних межах позитивно впливає на тривалість і якість нічного сну (скорочується час засинання, сон протікає спокійно, з правильним чергуванням сну). Його стадії і тим самим сприяє відновленню функціональної здатності нервових клітин головного мозку і всієї нервової системи. Фізичне навантаження в межах оптимальних значень для кожного віку, що благотворно впливає на організм дитини.

12

Серед різноманітних факторів, які ефективно впливають на здоров'я дитини, рухова активність є найефективнішим оздоровчим і виховним засобом. За ступенем впливу на здоров'я дітей молодшого шкільного віку вона посідає одне з перших місць. Правильно підібрані фізичні вправи для підвищення рухової активності школярів позитивно впливають на фізичний розвиток, фізичну підготовленість і працездатність.

Рухова активність дитини, що відповідає її віку і задовольняє потребу в русі, сприяє активізації всіх основних фізіологічних функцій організму. Підвищення рухової активності посилює роботу органів кровообігу і дихання. Одночасно підвищується діяльність серцево-судинної та дихальної систем, посилюється обмін речовин, зміцнюється опорно-руховий апарат.

Розділ 4. Соціальний аспект

Характеристики здоров'я дітей більш складні порівняно з характеристиками здоров'я дорослого населення. Він включає рівень фізичного, психічного та функціонального розвитку в різні вікові періоди, фізичну та нервово-психічну адаптацію до мінливих умов зовнішнього середовища, рівень неспецифічної резистентності та імунного захисту.

Тому здоров'я дитини слід розглядати як стан життєдіяльності, що відповідає біологічному віку, гармонійній єдності фізичних і інтелектуальних особливостей, зумовлених генетичними факторами та впливом зовнішнього середовища, сформованістю пристосувальних і пристосувальних реакцій.

Науковці відзначають (О. Варухи, О. Кокуна, Н. Лебедева, А. Маркосян, М. Могомедович, І. Муравова, М. Рунова та ін.), що рухова активність у фізіологічний аспект позитивно впливає на формування опорно-рухового апарату, покращує роботу внутрішніх органів, забезпечує функціонування всіх фізіологічних процесів і систем, які відбуваються в організмі дитини.

Рухи зміцнюють здоров'я, підвищують опірність та імунологічний захист організму, підтримують працездатність, сприяють нормальному росту та розвитку організму дитини, ритмічні рухи стимулюють інтелектуальні процеси.

Багато вчених, зокрема Л. Какурін та О. Коробков, встановили, що діти при достатній руховій активності протягом дня мають середній і високий рівень фізичної підготовленості, стійкість організму до різних негативних впливів зовнішнього середовища: підвищення температури, гіпоксії, туберкульозної палички та загального гамма-опромінення, найкращі показники стану нервової системи, злагодженої роботи внутрішніх органів і систем, високої опірності.

У процесі оволодіння різноманітними руховими вміннями та навичками вдосконалюються психомоторні та вегетативні функції, якісна сторона рухової діяльності, розвиваються фізичні здібності дітей. Науковцями (О. Богініч, Е. Вільчковський, Н. Диньенко, Т. Лохвицька та ін.) доведено тісний взаємозв'язок рухової активності та психічного розвитку, психічного благополуччя дітей дошкільного віку.

У своїх дослідженнях вони неодноразово підкреслюють, що діти, які систематично займаються руховою діяльністю, життєрадісні, оптимістичні, здатні до фізичних і розумових навантажень.

Спираючись на дані В. Бехтерева, М. Жінкіна, М. Кольцової, О. Лурії та інших, ми вважаємо, що рух є важливим чинником розвитку загальної функції головного мозку. Л. Виготський, О. Запорожець, Ж. Піаже неодноразово підкреслювали у своїх дослідженнях, що існує тісний зв'язок між кількістю і

якістю рухової активності та вираженістю сприйняття, пам'яті, мислення та емоцій у дітей дошкільного віку.

Академік М. Амосов називав рух «первинним подразником» дитячої психіки. Л. Виготський, О. Запорізький, О. Лурія, К. Ушинський та ін., науковці також довели взаємозалежність рухової діяльності та мовленнєвого розвитку. Рухова активність збільшує мовленнєвий запас дітей, сприяє більш осмисленому розумінню слів, формуванню понять, що покращує розумовий розвиток дитини. Вчений П. Лесгафт стверджував, що між психічним і фізичним розвитком існує тісний зв'язок – розумовий ріст і розвиток вимагають відповідного фізичного розвитку.

Аналізуючи праці І. Сеченова, робимо висновок, що він першим пов'язав рухові функції з функціями вищих відділів центральної нервової системи, вважаючи, що руховому аналізатору належить домінуюча роль у центральній структурі розвитку людини і пізнання. діяльність.

Вчений продемонстрував взаємозв'язок між руховими функціями і вищими відділами центральної нервової системи, що підтвердило вплив рухів на психічний розвиток людини, а відповідно і на її пізнавальну діяльність. Вчені Є. Аркін, В. Бальсевич, Ю. Змановський доводять, що під впливом фізичної праці динаміка психічних процесів змінюється на краще. Специфіка рухів, їх різноманітність покращує пізнавальні процеси. Зокрема, О. Леонтьєв зазначає, що психіка лише «уявляє» себе в русі, але в певному сенсі рух створює психіку.

Адже саме він забезпечує практичний зв'язок людини з навколишнім світом, що є основою розвитку її розумового процесу. Під час дошкільного навчання і виховання, удосконалюючи нервово-психічні функції дитини та її здатність керувати власними психічними процесами, рух впливає на ступінь дозрівання окремих структур мозку.

Рухова активність є не тільки джерелом здоров'я, працездатності, чинником розвитку психомоторики, сприйняття, уваги, мислення, пам'яті, а й

15

сприяє соціальному розвитку дитини, формуючи під час виконання таких рухових дій. такі якості як: чесність, цілеспрямованість, сміливість, культура поведінки, вміння керувати та контролювати її, проявляти самостійність та ініціативу, є необхідною умовою становлення та формування дитини як біологічної істоти та як соціального суб'єкта. (Н. Лебедева, А. Маркосян, І. Муравовта та ін.).

Аналіз численних досліджень, присвячених проблемі формування та становлення дитини як повноцінного члена суспільства в майбутньому засобами фізичного виховання, дозволяє зробити наступний висновок: спільна діяльність дітей, де доручення є обов'язковим.

Це умова прояву рухової активності, подолання різноманітних труднощів у колективі, досягнення загальнокомандного результату, що згуртовує дітей колективу. Діти співпереживають успіхам і невдачам своїх друзів, радіють їхнім досягненням, підтримують добрі стосунки один з одним, піклуються про менших дітей, сором'язливих і незграбних, вчать прагнути не тільки до індивідуальних талантів, а й до колективу. Такі зміни суттєво впливають на соціалізацію дітей дошкільного віку і в цілому забезпечують психічне благополуччя.

Потреба в руховій активності відбивається і на емоціях дитини, що значною мірою впливає на її мотиваційну сферу. Це твердження ґрунтується на даних багатьох наукових досліджень, особливо І. Сеченова, який зазначав, що кістково-м'язова система є джерелом відчуттів. Вчений ввів термін «м'язове задоволення», яким описував приємні відчуття, пов'язані з роботою м'язів.

Руховий аналізатор отримує інформацію про рівень рухової активності, потім передає її в центральну нервову систему для аналізу. Отримана інформація є джерелом емоційного впливу, джерелом позитивних і негативних емоцій, задоволення, тобто забезпечує емоційне благополуччя дитини. У своїх працях В. Горнієвський дійшов висновку, що відсутність рухової активності не

тільки негативно впливає на здоров'я дітей, але й знижує їх розумові здібності, призводить до розвитку комунікативних навичок, робить дітей дошкільного віку байдужими до навколишнього світу.

На думку Е. Аркіна, інтелект, почуття та емоції пробуджуються до життя з виразом руху. Дослідження вчених доводять, що у дитини чітко проявляються різні типи емоційних реакцій (від радості та щастя до розчарування та агресії), часто це є показником слабких фізичних навичок та зниженої щоденної рухової активності. Адже саме рух сприяє втраті дітьми соціальної ізоляції та поведінкових комплексів, що яскраво демонструє біполярність емоцій: від радості й задоволення до гніву й розчарування, забезпечує відчуття бадьорості, покращує настрій, викликає бажання бути. вид діяльності.

Дослідники Л. Карманов, К. Смирнов, О. Сухарев впевнені, що між руховою активністю дітей дошкільного віку та їх фізичним розвитком існує певний взаємозв'язок. На думку дослідників, активні діти, порівняно з пасивними, краще фізично розвинені.

Рекомендації та висновки

Рух – це біологічна потреба дитини. Рухова активність складається із суми різноманітних рухів, виконуваних протягом дня. Рухова діяльність, що знаходиться в межах оптимальної ефективної дії на організм дитини, забезпечує організм школярів і сприяє розвитку основних рухів, зміцненню опорно-

17

рухового апарату, підвищенню фізичної та розумової працездатності, формуванню правильної постави та вихованню фізичних якостей (сила, швидкість, спритність, витривалість і координація рухів), необхідні в повсякденному житті.

Потреба в руховій активності є важливою умовою загального розвитку дитини. Вченими доведено, що рухова активність впливає на фізіологічне формування організму дитини дошкільного віку та її психічне самопочуття. Демонстрація значення рухової активності та характеристика її найкращих вікових показників показала, що недостатність рухових дій призводить до зниження сили та працездатності скелетної мускулатури, порушень у роботі опорно-рухового апарату, затримки розвитку, фізичних якостей [5].

Встановлено, що найкращою нормою можна вважати такий добовий обсяг рухової активності, який повністю задовольняє біологічну потребу в русі, сприяє зміцненню здоров'я дітей та покращує психоемоційний стан.

Рухова активність є джерелом здоров'я, працездатності, а також фактором розвитку психомоторики, сприйняття, уваги, мислення, пам'яті – пізнавальної сфери дитини. Також соціальному розвитку дитини сприяє рухова активність, яка формує під час виконання рухових дій такі якості: рішучість, сміливість, культуру поведінки, прояв самостійності та ініціативи.

Тобто рухова активність є необхідною умовою розвитку та становлення дитини не тільки як біологічної істоти, а й як соціального суб'єкта. У міру дорослішання дитини розумові завдання стають складнішими, важливо, щоб базові навички їх вирішення були присутні та правильно функціонували, тому розвиток когнітивних здібностей є запорукою високих навчальних досягнень.

Тому рухова діяльність має великий вплив на пізнавальний розвиток дитини дошкільного віку, оскільки рухова діяльність здійснюється під впливом процесів мислення, мовлення, уяви тощо.

Схожість

Джерела з Інтернету

223

| | | | |
|----|---|------------|-------|
| 1 | https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/28134/1/%d0%9b%d0%95%d0%9a%d0%a6%d0%86%d0%af%20 | 63 джерела | 7.53% |
| 2 | http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/disertaciya+levshunovoi.compressed_1442493978.pdf | 2 джерела | 6.64% |
| 3 | http://repository.mdu.in.ua/jspui/bitstream/123456789/2395/1/%d0%a0%d0%be%d0%bc%d0%b0%d0%bd%d0%b5%d0%bd%... | | 5.96% |
| 4 | https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/35183/1/Semenova.pdf | | 5.45% |
| 5 | https://bdpu.org.ua/wp-content/uploads/2020/05/9.-Rukhova-aktyvnist-.pdf | 27 джерел | 4.23% |
| 6 | https://moyaosvita.com.ua/anatomiya/rozvitok-myazovo%D1%97-sistemi-v-ontogenezi | 7 джерел | 3.35% |
| 7 | https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/3588/educ_2022_152.pdf?isAllowed=y&sequence=1 | | 3.24% |
| 8 | http://www.ndu.edu.ua/storage/2023/Biol_conf_stat_2023.pdf | | 1.72% |
| 9 | http://journals.vnu.volyn.ua/index.php/pedagogy/issue/download/29/31 | | 1.52% |
| 10 | http://hf.nupp.edu.ua/wp-content/uploads/2017/06/%D0%92%D0%B8%D0%BF%D1%83%D1%81%D0%BA-2-16-17.pdf | 2 джерела | 1.47% |
| 11 | https://fkspp.at.ua/Bibl/Dr1.pdf | 23 джерела | 0.84% |
| 12 | https://divovo.in.ua/pars_docs/refs/4/3792/3792.pdf | | 0.53% |
| 13 | https://612.dmu.edu.ua/kafedra/%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0-%D1%81%D0%BF%D1%96%D0%B2%D... | | 0.51% |
| 14 | https://archer.chnu.edu.ua/jspui/handle/123456789/213?mode=full | 18 джерел | 0.41% |
| 15 | https://ua-referat.com/%D0%9E%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D1%96%D0%B7%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%... | 10 джерел | 0.35% |
| 16 | http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/citationstylelanguage/download/bibtex?publicationId=127682&submissionId=137038 | 19 джерел | 0.3% |
| 17 | http://bukvar.su/fizkultura-i-sport/59031-Fizicheskoe-vozpitanie-deteiy-v-sem-e.html | | 0.3% |
| 18 | http://esnuir.eenu.edu.ua/handle/123456789/9190 | 14 джерел | 0.28% |
| 19 | https://sci.ldubgd.edu.ua/bitstream/123456789/11287/1/%d0%97%d0%b1%d1%96%d1%80%d0%bd%d0%b8%d0%ba%20%d1... | | 0.28% |
| 20 | http://rojvazorenka.esy.es/wp-content/uploads/2023/06/%D0%97%D0%B2%D1%96%D1%82-%D0%B4%D0%B8%D1%80%D0... | | 0.28% |

| | | | |
|----|---|-----------|-------|
| 21 | <a ;"="" href="https://ua-referat.com/%D0%A4%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B8_%D0%B2%D0%B7%D0%B0%D1%94%D0%BC%D0%">https://ua-referat.com/%D0%A4%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B8_%D0%B2%D0%B7%D0%B0%D1%94%D0%BC%D0%"; | 5 джерел | 0.25% |
| 22 | http://perspectives.pp.ua/index.php/nauka/article/download/9843/9896/9898 | 19 джерел | 0.25% |
| 23 | https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/8632/1/%d0%9e%d1%81%d0%bd%d0%be%d0%b2%d0%b8%20%d1%... | | 0.23% |
| 24 | http://rshu.edu.ua/images/nauka/03_mol_nv/stud_digest_2021_4.pdf | | 0.2% |
| 25 | https://www.researchgate.net/profile/Hanna-Alieksieieva/publication/334173349_MODELUVANNA_SIMULATORU_ZBIRANNA_T... | | 0.2% |
| 26 | http://repository.sspu.sumy.ua/bitstream/123456789/4034/1/%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F%20%D1%... | | 0.2% |

Цитати

Цитати

2

1 «Ми маємо справу з однорідними впливами та однорідними зв'язками між однойменними частинами конструкції та розвитку. Але цілісні ефекти розвитку зумовлені різноманітними зв'язками між різними частинами будівництва та розвитку. У результаті розумового виховання змінюється фізичний розвиток, і навпаки»

2 «За допомогою рухів дитина пізнає навколишній світ. Саме рухи вперше знайомлять дитину з собою, відкривають їй частини власного тіла; ... за допомогою рухів вона навчиться привертати до себе увагу...»