



ISSN 2450-6486

<http://ehs.eeipsy.org>DOI: <https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2023.4.05>

This publication was made with the funds of a joint Grant of  
EEIP (Ukraine - France) and ChF "Education: Future"



Олександр КОЧЕРГА,  
Юрій ЧЕРПАК,  
Світлана ПАЗЮК

## Психомоторна активність і пізнавальні процеси в стимулюванні творчих дій молодших школярів

OLEKSANDR KOCHERGA, YURIY CHERPAK, SVITLANA PAZYUK. **Psychomotor activity and cognitive processes in stimulating the creative behaviour of younger schoolchildren.** *The article reveals the ways contributing to building the individual educational path of schoolchildren for their self-realization through the stimulation of creative behaviour. This process is based on the support of psychomotor activity of psychophysiological processes in primary school students, as active physical activity and play is the cornerstone for successful development of their abilities, cognitive ones in particular. Unfortunately, even during the child's preschool age, there is a significant reduction in the amount and quality of his/her motor activity, which causes hypodynamia. The distribution of time between learning and physical activity is done mainly in favor of learning as the leading type*

ARTICLE  
INFO

Received 05.07.2023

Peer-reviewed 05.17.2023

Revised version received 12.19.2023

Accepted 12.28.2023

*of activity due to the limitation of the child's physical activity. However, the latter is decisive for the successful building and development of the body's psychophysiological systems (physical, physiological, mental). Long hours of studying, reduced motor activity, significant static workload, new responsibilities - all these are significant challenges for a 6-year-old child, which in many children lead to "school stress", the main cause of which is the insufficient level of physical activity and children's staying in static states. Such disproportionality creates conditions for the occurrence of hypodynamia in the child's growing body, causes problems for future physical and, accordingly, mental health, inhibiting the development and energy support of the entire body. This has negative consequences for the optimal development of the psychophysiological systems of children's bodies. The article presents systems of physical development aimed at activating the child's cognitive abilities. Our study discovers that the educational process should take into account the child's naturalness. It confirms that the dynamics of the child's physical and cognitive development improves due to physical exercises. In this process, a leading role is played by supporting the functioning of the child's vestibular apparatus with the help of a balancing board.*

**Key words:** psychomotor, cognitive processes, vestibular apparatus, sensitivity, psychophysiological processes, balancing board.

Нова українська школа (НУШ) спрямована на втілення інноваційних підходів до організації освітнього процесу в початковій школі, що ґрунтуються на засадах людиноцентризму. У цьому контексті пріоритетним для педагога стають знання психофізіологічного розвитку учнів молодшого шкільного віку, що сприятимуть вибудовуванню індивідуальної освітньої траєкторії школярів задля їхньої самореалізації.

Особливість розбудови освітнього простору нової української школи полягає в тому, що в межах її освітнього процесу живуть одночасно діти двох психологічних вікових періодів: дошкільного і молодшого шкільного віку. І цю особливість необхідно враховувати, розумно використовуючи весь їхній психофізіологічний потенціал. Саме тому важливо усвідомлювати, що для цих періодів життя дітей активний фізичний рух і гра є «наріжним каменем» для успіху розбудови їхніх здібностей, пізнавальних зокрема.

Тому поступове, правильне розгортання потенціалу пізнавальних здібностей дітей зазначеного віку має спиратися на природний рівень

розвитку психомоторної системи їхнього організму. Тобто фізичний розвиток є неперевершеним «локомотивом» для зміцнення всього тіла людини і здатний позитивно впливати на підсилення та активне формування якісних змін у формуванні пізнавальних психічних процесів дітей, не пригнічуючи розкриття їхніх природних задатків.

На жаль, ще в період дошкільного віку дитини спостерігається значне скорочення кількості й якості її рухової активності, що породжує стан гіподинамії [13]. Більшість систем виховання дошкільників мають певні хиби. Розподіл часу між навчанням і фізичною активністю розподіляється переважно на користь навчання як провідного виду діяльності за рахунок обмеження саме фізичної активності дитини. Проте остання є визначальною для успішного становлення і розвитку психофізіологічних систем (фізичних, фізіологічних, психічних) організму.

Обстеження 186 дітей, проведене С. В. Гозак, О.О. Філоненко [3], свідчать, що понад чверть шестирічних дітей (27,8 %) мають низьку функціональну здатність руки до письма. Встановлено, що за показником дрібної моторики кисті руки тільки чверть дітей готові до школи – 22,50 %, що свідчить про недостатній рівень зорово-рухової координації, прояву вольових якостей, фізичної готовності м'язів кисті руки. Крім цього, тривале навчальне навантаження, зниження рухової активності, значне статичне навантаження, нові обов'язки – все це значні труднощі для 6-річної дитини, які в багатьох дітей призводять до «шкільного стресу», головною причиною якого і є недостатній рівень фізичної активності і перебування дітей у статичних положеннях.

У дослідженні К.П. Лазаренко [9] встановлено факт відсутності інтересу в першокласників до предмету «Фізична культура» у 41% учнів. Це – наслідок обмеження часу на формування фізичної культури дитини. Ця тенденція починається ще з періоду дошкільного дитинства та потужно закладена в буденній свідомості суспільства. Тому більшість батьків та педагогів сприймають й усвідомлюють розвиток дитини як виключно інтелектуальний, а фізичний залишається поза полем їхніх зусиль як неважливий. Звідси виникає потреба у зміні суспільної свідомості щодо значення та важливості рівня психомоторної активності в розвитку та становленні творчих здібностей дитини.

У дослідженнях В.С. Вільчковського [2], О.Д. Дубогай [4] звертається увага на кризові явища багатьох систем освіти, що

породжують явний розрив між фізичним вихованням і всіма іншими напрямками освітнього процесу дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Хочеться вказати і на відсутність реальних механізмів, які обумовлюють взаємозв'язок пізнавальної та фізичної активності в освітньому процесі. Особливо на це страждає шкільна освіта, де відчувається питомий брак психомоторної активності дітей. Зростаючий організм дитини явно страждає на відсутність можливості мати адекватну його потребам природну активність. Тому дитина часто гальмує в своєму фізичному розвитку і відстає від середніх нормативних показників, характерних для дошкільного і молодшого шкільного віку.

Розподіл часу в освітньому процесі школи відбувається без обов'язкового належного врахування фізичних (психомоторних) потреб організму дитини, «сповиваючи» їхній необхідний раціональний розвиток. Така непропорційність створює умови для виникнення стану гіподинамії в зростаючому організмі дитини, закладає проблеми для майбутнього фізичного і відповідно психічного здоров'я, гальмуючи розвиток й енергетичну підтримку всіх органів тіла. Це має негативні наслідки для оптимального становлення психофізіологічних систем організму дітей.

Як наслідок, діти недостатньо розвивають свої задатки і набагато важче реалізують їх задля створення нових здібностей психофізичних систем організму. У результаті в освітньому процесі нерационально використовуються і втрачаються природні потенціали для стимуляції пізнавальних процесів у дитини. А отже, діти позбавлені можливості реалізувати свої природні потреби.

Успішний початок, активізація цього шляху має витоки саме з цілісного розкриття та реалізації потенціалів психофізіологічних систем організму дітей у перші роки їхнього життя, коли рух є важливою складовою успішного розвитку дитини, розкриття її природних можливостей. Саме тому бажано, щоб розвиток фізичної активності відбувався через закріплення «досягнень» поступального процесу фізичного й психічного розвитку, розпочатого в ранньому і дошкільному віці, та дотримання наступності в його продовженні в молодшому шкільному віці дітей.

Згідно з принципом природовідповідності наступність у роботі психофізіологічних систем дітей дозволить якісно, крок за кроком, розкривати більший діапазон їхніх можливих дій, розвивати наявні природні «потужності» фізичної і психічної сфер учнів початкової

школи. Поступова зміна і перехід провідної діяльності в учнів початкової школи від ігрової до навчальної потребує збільшення наявної активності в роботі їхніх пізнавальних процесів.

У старій моделі освітнього процесу початкової освіти спостерігався крен у бік екстенсивного шляху розвитку пізнавальних процесів шляхом збільшення кількості, змістових обсягів та ущільнень навчального матеріалу. Це в сумарних показниках значно перевищувало реальні граничні психофізіологічні можливості (практичне застосування, осмислене оперування та засвоєння знань) учнів початкової школи. Звідси наростання тотальної втоми та неможливість якісно освоїти інструменти навчання (як свідомо стати учнем і вміти вчитись). Всі ці процеси лишались на узбіччі і не ставали сформованими, актуальними інтересами учнів.

Саме тому важливо сформувати педагогів розуміння необхідності свідомо рахуватися зі психофізіологічними можливостями наявного потенціалу учнів певного віку, уникати того, щоб їхні природні задатки (генетичний потенціал) потрапляли в стан «цейтноту» своєрідного ступора, коли замість нарощування потужностей через розвиток різних здібностей максимально виснажуються резерви організму дитини, пригнічується (і навіть руйнується) її фізичне та психічне здоров'я. Педагоги надмірно «витискають», не враховуючи принципу природовідповідності дитини, її енергетичні можливості (енергопотенціал). Як результат – уповільнення, гальмування, «сповивання» і навіть блокування активізації пізнавальних процесів в учнів.

Як правило, такий плин подій завершується формуванням в учнів майбутньої стійкої відрази до навчання як цілком негативного емоційного процесу, що супроводжується «тиском» зобов'язань перед батьками, собою та гіркими почуттями примусу. Це викликає прагнення дитини уникати навчання як небезпечного та енергозатратного явища для її організму. Часте виникнення подібних ситуацій формує негативне ставлення до пізнання навколишнього світу, блокує дитячу допитливість (часте отримання негативного емоційного результату).

Педагогам та батькам необхідно пам'ятати про те, що сказано вище, задля реалізації завдань освітнього процесу, для кращого розуміння природних потреб та бажань дитини, щоб заздалегідь попереджати передчасне зниження в учнів початкової школи мотивації до навчання. Саме в цей період їхнього життя мотивація

до праці має закріпитись і сформувати в дитячій свідомості стійке позитивне ставлення до навчання, викликати відчуття усвідомленого задоволення від навчальних дій, а не відразу та сум.

Основою цього процесу виступає підтримка психомоторної активності психофізіологічних процесів в учнів початкової школи. Здорове (фізично активне) тіло дозволяє накопичувати достатню кількість енергопотенціалу для здійснення усвідомлених пізнавальних дій при розумному, продуманому супроводі їх із боку педагога. Має відбуватися стабільне відновлення енергопотенціалу тіла та його підтримка на належному рівні для адекватного розв'язання життєвих задач будь-якої складності.

Важливо те, що психомоторна система молодших школярів, її активність отримує імпульс для своєї дії цілком природним та зрозумілим для дитини шляхом, який не потребує від неї великих енергетичних затрат, приносить їй додаткову енергію, оптимізацію в розвитку пізнавальних процесів, позитивні емоції. І як результат – створює і закріплює стан задоволення: робить учня щасливим.

Отже, цей природний шлях дозволяє покращити пізнавальну активність дитини без примусових, штучних спонукальних дій. І саме головне – з мінімальними затратами її особистих сил та зусиль педагога. Все розвивається на засадах природовідповідної доцільності вікового становлення дітей відповідно до збалансованих потреб їхнього організму, а всі зусилля дітей є мимовільними і не викликають у них відрази та супротиву, тому породжують виключно позитивні емоції.

Виникає закономірне запитання: про що мають знати педагоги, щоб опанувати і свідомо спрямовувати освітній процес, поліпшуючи освітню діяльність учнів початкової школи? Це потребує від педагогів комплексних дій, спрямованих на створення відповідної усвідомленої системи з підтримки психомоторних дій учнів початкової школи. Саме про це маємо детально говорити, спираючись на відповідні психологічні дослідження, осмислюючи їх для практичного втілення в освітній процес початкової школи.

Для цього необхідно враховувати важливу природну психофізіологічну особливість, що закладається в період раннього дитинства, коли переважає орієнтувальний рефлекс, який спонукає до:

- потреби нових вражень;

- підтримки періоду активного прояву інтересу до предметів і явищ навколишнього світу – допитливості;
- зародження потреби пізнання, яка активно пов'язана з психомоторною активністю.

Саме тому так важливо підтримувати ці особливості природних потенціалів, які активно розгортаються в подальші вікові періоди життя дитини, усвідомлювати, що їхня синергія здатна підсилити утворення відповідних пізнавальних здібностей у дитини.

Біолог, антрополог, лікар П. Ф. Лесгафт стверджував, що між розумовим та фізичним розвитком існує тісний зв'язок: розумовий зріст та розвиток вимагають відповідно фізичного розвитку [11]. О. К. Анохін, лікар, український фундатор методики викладання шкільного предмета «Фізична культура», перший дипломований учитель фізичної культури, громадський діяч, вважав і практично доводив, що психомоторний розвиток тіла людини є потужним природним інструментом для розвитку потенціалу його психічної сфери. Із фізичною сферою, на його думку, необхідно працювати вже з дитинства, закладаючи підґрунтя для свідомого ставлення до власного здоров'я.

Важливо те, що дозовані, продумані, осмислені, системні фізичні навантаження є природним інструментарієм для формування особистісних вольових якостей. Це не просто сприяє навчанню людини в опануванні керуванням її власними діями, життям загалом, але й є потужним інструментом розбудови особистісних якостей відповідальної людини. Тобто, фізичний розвиток є своєрідним ефективним «стартером» для активізації та розвитку задатків, відчуттів, сприймання, уваги, пам'яті, мислення, почуттів, уяви, вольової сфери та психічних станів дитини [20].

Перше, на що маємо звернути увагу, це – розуміння активності людини і молодшого школяра зокрема. Психолог Г.С. Костюк вважав, що це «...здатність змінювати навколишню дійсність у відповідності до особистісних потреб, поглядів, мети. Як риса особистості, активність виявляє себе в енергійній, ініціативній діяльності, у праці, у навчанні, у громадському житті, різних видах творчості, у спорті, іграх тощо»[7].

Отже, стимулюючи та розвиваючи пізнавальну активність учня, педагоги створюють головну рушійну силу психічного розвитку особистості. Пізнавальна активність, за дослідженнями педагога Г.І. Щукіної, є визначальною силою «творення» особистості, яка виявляє



інтелектуальний відгук на процес пізнання, живу участь, розумово-емоційну чуйність у пізнавальному процесі» [21].

Саме тому для успішної реалізації завдань із розбудови Нової української школи педагогам необхідно залучати задатки, здібності та творчі можливості кожного учня до активної пізнавальної діяльності, підносячи його зусилля до статусу саме суб'єкта цієї діяльності, коли індивідуальні особливості, як ніколи, важливі та обов'язково враховуються. Вчителі набувають розуміння обрисів природовідповідності конкретної особистості як унікального явища, а не створюють «середньостатистичного» уніфікованого учня.

Цінність індивідуальних особливостей кожної дитини як особистості має бути максимально реалізовано в умовах освітнього процесу на засадах цінності й унікального життя кожної людини. Тим паче, що дошкільний та молодший шкільний вік є сенситивним для динаміки розвитку фізичних і пізнавальних здібностей дитини, про що свідчать дослідження О.Д. Дубогай [4]. Дослідник А.А. Пивовар [15] установив, «що у найбільш високому ступені кореляції з пізнавальними здібностями знаходяться такі фізичні якості, як швидкість, спритність, швидкісно-силові, що і визначає використання у значній мірі вправ, що виконуються з максимальною і великою інтенсивністю».

Цим задачам відповідають природні задатки фізичного тіла дитини в період раннього, дошкільного та молодшого шкільного віку, які активно розвиваються і спільно з інтенсивним розвитком його мозкових структур створюють складну систему взаємодії психомоторних дій (вправляння, корекції і розвитку психіки без медичного втручання). Саме вони закладають природну базову основу пізнавальної активності дитини і здатні розумно реалізувати її природні резерви. Між тим, ці резерви часто залишаються невикористаними, або не раціонально задіяними педагогами в логіці освітнього процесу. Це стає причиною перенавантаження учня зайвою кількістю фактологічних знань, які оманливо сприймаються педагогами, «каталізатором» пізнавальної активності дитини.

Створено авторські системи фізичного розвитку, спрямованого на активізацію пізнавальних здібностей дитини дошкільного і молодшого шкільного віку (за певної творчої адаптації в освітньому процесі НУШ). Представимо деякі з них.

Педагог І.М. Селіверстова [17] у своєму дослідженні пропонує методика розвитку пізнавальних здібностей у старших дошкільників



і молодших школярів (використання елементів) засобами фізичного виховання. Це певна система занять із фізичної культури, ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультхвилинок, занять на відкритих майданчиках, яка забезпечує різнобічний фізичний розвиток дитини. У ній одночасно задіюються предметно-просторове, ігрове й розвивальне середовища.

О.С. Трофімова [18] науково обґрунтувала інтегроване використання в режимі дня різноманітних видів ігрової рухової діяльності, що дозволяє розвивати на вищому рівні, порівняно з традиційними технологіями, фізичні здібності і мислення дітей старшого дошкільного і молодшого шкільного віку (використання елементів). О.Ф. Жданкіна [5] запропонувала методiku проведення занять, які дозволяють поліпшити якість навчання дітей плавання, збільшити тренувальний ефект занять, де розкриваються індивідуальні задатки та зростають координаційні, швидкісні і швидкісно-силові здібності.

Використання елементів синхронного плавання спрямовано не на запам'ятовування словесних інструкцій. Навпаки, пропонується промовляння дітьми виконання ними рухових дій. Це обумовлює вищі темпи розвитку пізнавальних здібностей у дітей старшого дошкільного і молодшого шкільного віку (словесно-образного мислення, слухової й зорової пам'яті, наочно-дійового мислення), сприяє усвідомленому, а не автоматичному засвоєнню рухових дій у воді. Дитина вправляється в керуванні вольовими рухами, «перекодовуючи» їх в мимовільні творчі, гнучкі дії, які в подальшому набудуть «енергозаощадливого автоматизму». Це дозволяє суттєво збільшити швидкість, поліпшити точність і синхронність психомоторних дій та підвищити психомоторну вправність.

Всі процеси людського тіла (соми) і психічної сфери підпорядковані не завжди помітним механізмам регулювання їхньої продуктивності та взаємодії через стан чутливості до дії. Часто ці механізми чутливості психофізіологічних систем залишаються поза зоною уваги та розуміння психологів, педагогів, соціальних працівників, логопедів, дефектологів при оцінці ними дій дитини, як в плані їхніх психомоторних можливостей, так і в соціальних взаємодіях з оточуючими.

Між тим, представлені системи характеризуються осмисленим ставленням до природовідповідних потреб дитини, про які ще писав засновник педагогічної науки Я.А. Коменський [6]. Він звертав

увагу педагогів на цілість законів життя дитини, де вона виступає окремим світом, а не копією життя дорослого, де логіка розвитку дитячої природи має бути дороговказом у діяльності педагога, для якого власне суб'єктивне бачення щодо природних потреб дитини не має переважати (що є кращим для розвитку дитини – відомо тільки педагогу). Цінність природовідповідності людських потреб є головним джерелом для створення будь-якої системи виховання дітей. Це важливо враховувати з метою наближення освітнього процесу до природовідповідних можливостей психофізіологічних систем дитини та її актуальних потреб вікового розвитку.

Освітній процес обов'язково має рахуватися з природовідповідністю дитини, а не гальмувати створення умов для розвитку її творчих здібностей. Особливо, коли вони є такими затребуваними суспільством у часи постійних трансформаційних змін, нечіткості і навіть певної невизначеності. Успішними стають саме ті, хто збалансований у діях та вмінні акумулювати свої ресурси для виконання невідкладних завдань і ймовірних викликів.

Між тим, свідомість більшості педагогів початкових класів (не з їхньої провини, а тому що їх так навчали) до цього часу сфокусована на досягнення, у першу чергу, навчальних результатів, а не результатів фізичного, психічного, соціального розвитку учня початкової школи, що є каменем спотикання для реалізації потреб і можливостей його природовідповідності. Саме тому необхідно аргументовано пояснювати педагогам хибність старих методичних підходів, установок і технологій, які неефективно працюють в умовах освітнього процесу НУШ, акцентувати увагу на новому філософському осмисленні задач освітнього процесу в НУШ. Врахування природовідповідності учнів в освітньому процесі відповідає потребам педагогів і навіть, на інтуїтивному рівні, позитивно сприймається, хоча не вербалізується ними в їхніх професійних запитах.

Нова початкова школа є логічним продовженням (наступністю) освітнього процесу, в якому зростала дитина в закладі дошкільної освіти, тобто вибудована на засадах природних потреб та запитів відповідного віку дитини. У моделі НУШ новий соціальний статус життя дитини в початковій школі народжується поступово на позитивному тлі її досвіду, сприяє формуванню осмисленого безпосередньо саме нею – статусу школяра (учня чи учениці). Педагогам початкової школи важливо усвідомлювати, що для дитини це значно тривалий у часі процес. Учитель обов'язково

має враховувати можливості природовідповідності і зміцнювати її мотиваційні бажання (захоплення, задоволення, важливості, дорослості, соціальної значущості) навчатись в початковій школі.

Найкращим шляхом для реалізації природовідповідності дитини є її гармонійний фізичний розвиток: розгортання всіх потенціалів її психомоторної системи. Дослідження з фізичного розвитку дітей дошкільного та молодшого шкільного віку вказують на їхній високий потенціал розвитку як психомоторної системи, так і психофізіологічних систем організму дитини за умови впливу на неї фізичної діяльності. Так, систематичне виконання основних рухів позитивно впливає на всебічний фізичний розвиток дитини, покращує роботу її серцево-судинної, дихальної, нервової системи, зміцнює м'язи та опорно-руховий апарат, розвиває фізичні якості.

Вивчення взаємозв'язку фізичного розвитку і пізнавальних процесів у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку вказують на значний вплив психомоторної активності на психофізіологічні системи організму дитини і зокрема на пізнавальні процеси. Так, у дослідженнях Н.Є. Пангелової, А.А. Пивовар вказується на «високі темпи приросту, характерні для показників фізичної підготовленості (40%–20,9%) і складових пізнавальної діяльності (20,5%–13,3%) як у хлопчиків, так і у дівчаток» [14]. Розвиток певних психологічних властивостей людини й її пізнавальних здібностей має свої сенситивні періоди.

У дослідженні Н. С. Мельникової [12] формування пізнавальної активності дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури досягається при раціональному поєднанні засобів і методичних прийомів (активних методів навчання: інтерактивне, евристичне; самостійна пошукова діяльність; інтегровані уроки; інтеграція рухової і пізнавальної діяльності; стимулювання відчуття руху не тільки опорно-руховим апаратом, а й психоемоційним станом). Отже, ця система педагогічних впливів має стимулювати активність пізнавальної діяльності дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури. Це – ефективний системний підхід, але його реалізація потребує багато часу в освітньому процесі та значних цілеспрямованих зусиль педагогів.

Між тим, важливо враховувати те, що дитина не розвивається і виховується, а розвивається, виховуючись і навчаючись, як вважав С.Л. Рубінштейн [16]. Тому сенситивні періоди в житті – це природний «подарунок» психофізіологічних можливостей людини,

готових до успішної реалізації дій дитини. Проте реалізація цих природних (бонусів) підйомів чутливості психофізіологічних потенціалів організму вимагає створення умов задля їхнього вдумливого підтримання відповідним вихованням і навчанням. Цілком зрозуміло: існує певна єдність між вихованням і навчанням, що мають враховувати педагоги, виробляючи систему освітнього процесу для дітей дошкільного і молодшого шкільного віку.

Динаміка розвитку фізичних і пізнавальних здібностей із позиції «сенситивних періодів» і виконання вправ вибіркової спрямованості фізичної стимуляції активностей психомоторної системи поєднувалися з опосередкованими «завданнями» для розвитку сприймання, мислення, пам'яті, уваги, уяви. У розроблених моделях проведення занять передбачалося застосування посильних для дітей видів фізичних вправ, зокрема основних рухів, у поєднанні з завданнями, спрямованими на розвиток пізнавальних здібностей із використанням спортивно-ігрового методу, характерного для змагальної діяльності.

Всі системи фізичного впливу на активізацію пізнавальних процесів дитини, про що сказано вище, потребують створення цілої системи відповідних комплексів фізичних вправ, і в кількісному вимірі це вимагає додаткового резерву відповідного часу. Цей шлях, як показують зазначені дослідження, мають позитивні результати за умови їхнього активного використання в певній часовій перспективі. Але, на жаль, для цього необхідні додаткові ресурси: час, який потрібно забирати з освітнього процесу (при цьому важливо дотримувати засади природовідповідності розвитку дитини), спеціальна тривала фахова підготовка педагога (знання з анатомії, фізіології, основ психомоторики руху, методики фізичної культури).

Ми пропонуємо слухачам курсів підвищення кваліфікації педагогічних працівників свою оригінальну систему відповідних психомоторних дій, із мінімальним навантаженням як то на час її виконання, так і на повсякденну професійну діяльність педагогів. Її реалізація не потребує значної перебудови освітнього процесу, мінімізує витрату часу, максимально наближена до природних потреб організму дитини. Ця система дозволяє досягати відповідних результатів покращення як фізичного, так і психічного стану в учнів, активізації їхнього потенціалу пізнавальних процесів. Але хочемо наголосити, що говориться про певну пропедевтику, яка не призначена підміняти повноцінне системне психомоторне

навантаження дитини. Її завдання – підтримати, мобілізувати, допомогти, перемкнути, скорегувати, поновити психофізіологічні ресурси організму людини.

Встановлено, що в розвитку психомоторної системи дитини, за даними дослідження В.С. Фарфеля [19], статична та динамічна рівновага людини прогресує з 3-х до 13-ти років. Наші дослідження вказують на можливість певного і навіть відчутного покращення ситуації фізичного впливу на діапазон дії пізнавальних процесів дитини через спрямовану, помірну, керовану активізацію роботи її вестибулярного апарату.

Унікальність цього органу людського тіла ще тільки осмислюється науковими дослідженнями. Вестибулярний апарат – єдиний з органів людського тіла при вазі в 4,5 грами, будучи парним, все життя працює без зупинок для відпочинку. І саме він, у разі ушкодження або патології, впливає на виникнення 30% захворювань в організмі людини. Це дає нам зрозуміти його значення та його важливість для комфортного життя людини.

Анатомічна діяльність вестибулярного апарату впливає на роботу довгастого мозку людини, який контролює перебіг енергетичних надходжень до ретикулярної формації (вона «фільтрує» енергетичні сигнали, що надходять до вищих відділів головного мозку лімбічної системи та неокортексу). Активність вестибулярного апарату впливає на зміну чутливості зорового, слухового, нюхового, тактильного, смакового аналізаторів. Можна навіть говорити про впливи його на чутливість свідомого і несвідомого станів психофізіологічних механізмів людини.

Хо́да людини на двох ногах є унікальним «психомоторним механізмом» серед решти рухів усіх вищих живих істот планети і до цього часу вивчається як унікальне біомеханічне, біофізичне та біохімічне явище. Тілу людини необхідно весь час шукати рівноваги, тому що ноги постійно змінюють його положення відносно просторового розміщення. Але активні просторові дії виконує не лише тулуб, але й голова, яка теж постійно змінює положення. І про це органи відчуттів мають постійно «інформувати» головний мозок людини для прийняття ним адекватних рішень.

Феномен ходи надав людині можливість тривалий час долати великі просторові відстані, активно освоювати різні рівні простору, трансформувати природне середовище за рахунок звільнення верхніх кінцівок (рук як засобів праці). Прямоходіння не просто

звільнило руки людини для виконання справ, просторового балансу їхньої психомоторної дії, а ще й створило додаткові стимули для розвитку нашого мозку. Виникла потреба в обраховуванні мозковими структурами додаткових психомоторних дій рук і ніг як окремих важливих систем життєзабезпечення, що активно стимулювали та розвивали їхній потенціал.

«Прискорена» обробка психомоторних дій ніг і рук людини спонукала мозкові структури значно розширити свою спеціалізацію та залучити для обробки інформації нові мозкові зони, утворюючи мільярди нових синоптичних зв'язків. У результаті почав формуватися та розвиватися неокортекс: зони, які відповідають за мислення, почуття та уяву. А саме головне – розвинувся центр контролю дій людини. З інстинктивних дій обробки зовнішньої і внутрішньої інформації (підсвідомо) людина поступово сформувала (завдяки вестибулярному апарату і психомоторним діям) новий потужний інструмент свідомого керування власними діями, що дозволило почати осмислювати навколишній світ, власні відчуття, усвідомлювати палітру особистих станів. Отже, прямоходіння є унікальним психомоторним механізмом саморозвитку чутливості психофізичних систем організму людини, для успішної практичної реалізації якого важлива злагоджена, безперебійна робота вестибулярного апарату.

Успіхи в свідомому керуванні власними діями дозволили закласти передумови комунікації на вербальному рівні. Люди змогли об'єднуватись у групи і успішно освоювати навколишній світ, перетворюючи його спільно з іншими формами життя на ноосферу. Об'єднані групи людей спільною метою здатні успішно освоювати природний простір і перемагати інші біологічні види, навіть не будучи фізично самими сильними в ньому, що показала успішна еволюція представників людського роду. Люди стали домінуючою на нашій планеті спільнотою і потужним фактором кліматичних і ноосферних змін та перетворень.

«Саме рухові завдання, рухові потреби, невблаганна життєва необхідність рухатися все жвавіше, все точніше, все спритніше – ось, що було головним початком у розвитку мозку...» [1]. Рухова активність вимагає значних енергетичних затрат мозку для обробки та прогнозування успішності їхньої реалізації. Базисним механізмом щодо пускових дій завантаження мозкових структур людини може виступати активність вестибулярного апарату, що спрямовує



надходження імпульсів до довгастого мозку, в якому регулюється і обробляється інформація про взаєморозміщення різних частин тіла та тону м'язів людини, її рівноваги, серцево-судинної системи, дихання, травлення.

Вміння прямо ходити змінило природу людину і спонукало її головний мозок працювати на щосекундне утримання тіла для прямоходіння в тривимірному 3-D просторі. Вестибулярний апарат від постійної іннервації електричних сигналів щосекундно стимулює мозок до «розв'язання» складних психомоторних завдань, які поступово забезпечували розвиток усіх пізнавальних процесів, у тому числі, найскладніших розумових дій і операцій (аналізу, синтезу, порівняння, абстрагування, узагальнення, класифікація, систематизація). Іншими словами, вестибулярний апарат людини є по суті єдиною «точкою доступу» до активації і розвитку ресурсів психофізіологічної, сенсорної і психічної систем людини.

Із метою зміцнення вестибулярного апарату ми використовували не лише відповідні прості вправи, але підсилювали їх використанням спеціального метричного тренувального приладу. У сукупності ці спрямовані зусилля склали певну систему стимулюючих дій – баламетрику. Вона базується на тренуванні рівноваги, що забезпечується активізацією чутливості вестибулярного апарату. За допомогою його рецепторів відбувається сприйняття реального положення голови та рухів тіла і його частин у просторі.

Сформувати повну й точну картину навколишнього світу людині також допомагає інтеграція інформації, отримуваної за допомогою всіх відчуттів. Проте створення тривимірної моделі світу забезпечує саме вестибулярний апарат: відчуття рівноваги забезпечує «своєрідний каркас» зв'язків, необхідний для об'єднання в сенсорну інтеграцію. Вестибулярна й рухова сенсорні системи знаходяться в стані постійної взаємодії обміну інформації зовнішніх і внутрішніх впливів. Із того, що сказано вище, можна зробити висновок: вестибулярний і руховий аналізатори безпосередньо пов'язані між собою і мають надважливе значення для успішних дій організму.

Отже, вестибулярний і руховий аналізатори відіграють важливу роль у формуванні життя людини. Оцінка положення тіла в просторі, сприйняття дії на організм сили земного тяжіння, характеру переміщення тіла, правильність і точність рухів, виконання й розучування нових рухів – усе це здійснюється за допомогою функціонування вестибулярного і рухового (кінестетичного)



аналізаторів. Функціональний зв'язок цих двох аналізаторів проявляється в тому, що в людини відчуття рівноваги й оцінка положення тіла в просторі пов'язано не тільки з органом рівноваги, але і з наявністю великої кількості рецепторів (барорецепторів) у м'язах і шкірі, які сприймають здійснюваний на них механічний тиск. Пошкодження одного з цих аналізаторів істотно впливає на функціонування іншого.

Крім того, вестибулярний і руховий аналізатори мають спільні зв'язки з такими мозковими структурами, як мозочок, таламус, ядра, спинний мозок. Отже, вестибулярна і рухова сенсорні системи перебувають у стані постійної взаємодії. Цей факт має важливе значення для успішного функціонування живих організмів.

Для стимулювання (тренування) чутливості вестибулярного апарату та мозочкової стимуляції можна використовувати таке спеціальне обладнання, як «Балансувальна дошка Белгау» [8] або балансуєча дошка-скейт. Тренувальний прилад «Балансувальна дошка Ф. Белгау» має прямокутну метрично-розліновану поверхню і рокери (дерев'яні сфери, прикріплені до площини дошки для гоїдання на ній), які обертаються для ефективної зміни радіусу від 5 до 50 сантиметрів. Рівень складності балансувальної дошки безпосередньо пов'язаний з установленим радіусом рокерів. Ці два фактори – сітка на верхній частині дошки і можливість змінювати рівень складності виконуваних завдань за допомогою рокерів – мають важливе значення для успіху тренування і корекції балансування.

Вони допомагають тренувати складнокоординаційні здібності через стимулювання чутливості. Балансуючи на них, активно працюють м'язи ніг (передньої поверхні стегна, задньої поверхні стегна, м'язи підколінного сухожилля і гомілки), спини (поперечно остьові м'язи, найширші м'язи спини, трапеції, м'язи розгиначі хребта, ромбовидні), косі та прямі м'язи живота, а ще потужно розвивається міжм'язева координація. Її суть полягає в синхронізації дій м'язів та раціональному, послідовному залученню їх до роботи. Дошка слугує хорошим засобом для розвитку пропріоцепції (інформації про скорочення м'язів та положення тіла). Окрім того, у дитини покращується емоційне та загальне самопочуття, через те що заняття на них перетворюється у веселу, невимушену гру.

Зі спеціальним обладнанням для стимулювання чутливості вестибулярного апарату учнів можливо застосовувати й окремі фізичні вправи, серед яких: а) самостійне ходіння брівкою тротуару

утримуючи рівновагу без допомоги; б) обертання тулуба навколо своєї осі, тримаючи руки на талії; в) нахили тулуба в різні сторони (вперед, назад, вліво, вправо); г) ходіння по прямій лінії, накресленій на підлозі довжиною сім метрів (на початку з розплющеними очима, не дивлячись собі підноги, і потім продовжувати рух із заплющеними; кожна зі спроб повторити 10 разів); д) ходіння по гімнастичній колоді або дошці довжиною п'ять–сім метрів і висотою п'ять сантиметрів, які мають лежати на поверхні підлоги; е) використання кола «Здоров'я» для обертання тулубу в різні боки з фіксуванням рук [9].

Також для стимулювання вестибулярного апарату можливе застосування вправ у положенні сидячи за столом, коли обертаємо голову спочатку за годинниковою стрілкою, а потім проти неї. Крім цього, можливе виконання вправи у положенні сидячі, як то нахили вперед, назад, вліво, вправо. Кожну вправу маємо повторити п'ять–сім разів. Добре працює вправа в положенні стоячи, коли амплітуда обертального руху тулуба поступово значно збільшується. Єдине, про що варто пам'ятати: кожна вправа потребує ретельного «глибокого опрацювання», а не швидкого виконання, щоб уникнути запаморочення голови.

Отож, запропоновані вправи допоможуть учням у комфортних умовах налаштувати чутливість їхнього вестибулярного апарату і ввести його в період оптимальної роботи, яка стимулюватиме активність проходження електричних сигналів до довгастого мозку. Це буде сприяти позитивному впливу на їхню пізнавальну сферу, активізувати потенціальні дії останньої, особливо за умови, коли необхідно перемикає активну діяльність учнів, спонукаючи їх до зосередження і проектування творчих дій (психомоторного та розумового плану).

Окремо варто наголосити про підвищення рівня уваги і набуття керованої пильності відповідно до дії загальної чутливості фізичної і психічної сфери як результату зазначених фізичних вправ. Важливо, що спрямованість уваги учня на виконання конкретних завдань допоможе йому зосереджуватися і краще засвоювати навчальний матеріал. Особливого значення ці процеси набувають за умови їхніх проявів як у звичайних дітей, так і в дітей з особливими освітніми потребами. Універсалізм роботи вестибулярного апарату людини дозволяє з оптимізмом дивитись на створення реабілітаційних програм для різних категорій дітей з особливими потребами як то гіперактивних, із дефіцитом уваги, синдромом дитячого

церебрального паралічу та аутизму.

Спираючись на логіку природовідповідних закономірностей розвитку, запропонований інструментарій психомоторних дій допоможе краще розкрити скриті резерви психофізіологічних систем дитини, допоможе «безболісно, м'яко» спрямувати їх на створення позитивного фону освітнього процесу початкової школи, дозволить залучити механізми психофізіологічних систем та їхній природний перебіг у процесах комфортної адаптації дитини до викликів шкільного життя. На «природних підмурках» психомоторної активності дій учнів початкової школи педагоги можуть організувати розумне освітнє середовище, наближене до потреб природи дитини.

Отже, вестибулярна чутливість людини є не тільки вузько спрямованою дією, що забезпечує синхронізацію утримання виключно вертикального положення її тіла. В умовах сьогодення це достатньо спрощений погляд, який спирається виключно на осмислення фізіологічного явища. Насправді, це явище потрібно переосмислювати в інших площинах його бачення. Насамперед, воно має спиратися на більш широкий контекст подій, які створюють умови для виникнення розгалуженого впливу своєї дії на процеси утворення якісних змін всієї психофізіологічної системи дій людини. Причому чутливість вестибулярної дії просторового положення тіла людини діє, як «віддуння» імпульсів чутливості рівноваги, не зупиняючись, проникаючи в інші відділи головного мозку, викликає народження імпульсів, які стимулюють усвідомлені дії її вищих психічних процесів мислення, почуттів та уяви.

Система баламетричної стимуляції була апробована на учнях початкової школи з особливими потребами, які мали ознаки розумової дисфункції та затримку психічного розвитку і показала позитивні результати змін у діяльності їхніх психічних процесів [8]. Особливість запропонованої баламетричної системи стимулювання вестибулярного апарату полягає в її універсалізмі, простоті та широті впливу на зміну діапазону чутливості роботи багатьох психофізіологічних систем організму людини. Подальші дослідження дозволять краще зрозуміти механізми впливу на процеси створення умов для стимулювання і відкриття «сенситивних вікон можливостей» психофізіологічної терапії та корекції психофізіологічних систем організму.

Система простих психомоторних дій, мінімальна затрата часу, елементарна підготовча обізнаність педагогів у процесах

вестибулярних впливів дозволять їм активізувати пізнавальний освітній потенціал кожного учня початкової школи і покращувати їхні освітні успіхи. Тому педагоги, ознайомившись із системою спрямованої стимуляції сенсорних систем і вестибулярного апарату людини, проявляють зацікавленість у впровадженні її в свою повсякденну освітню діяльність.

### References:

1. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии : Физкультура и спорт. Москва, 1991. 288 с.
2. Вильчковский Э.С. Педагогические основы процесса формирования двигательной подготовленности детей 3–7 лет: автореф. диссерт. докт.пед. наук: спец. 13.00.01,13.00.04 / Київ, 1989. – 44 с.
3. Гозак С.В., Філоненко О.О. Особливості функціональної готовності дітей до шкільного навчання : Освітологічний дискурс. 2015. № 3 (11). С.61–69.
4. Интеграция познавательной и руховой деятельности в системе навчання і виховання школярів : метод. посіб. для вчит. початк. шк. та фіз. культ., студ., батьків /О.Д. Дубогай, Б.П. Пантелов, Н.О. Фролова, М.І. Горбенко. Київ. Оріяни, 2001. 152 с.
5. Жданкина Е.Ф. Развивающая деятельность старших дошкольников в бассейне с использованием элементов синхронного плавания : автореф. дис.... канд. пед. наук. Тюмень, 2009. 21 с.
6. Педагогическое наследие / Коменский Я.А., Д. Локк, Ж.-Ж. Руссо, И. Г. Песталоцци. Педагогика. Москва, 1989. 416 с.
7. Костюк Г. Мышление: Педагогическая энциклопедия: в 4-х т. : Москва, 1964. Т. 2. С. 516
8. Кочерга О.В., Шорохова В.В. Використання балансування дошки доктора Френка Белгау в навчально-корекційної роботи з учнями 1–4 класів з порушеннями психофізичного розвитку. URL: <http://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/12324/> (дата звернення 20.11.2020)
9. Кочерга О.В. Становлення позиції свідомого читача в учнів початкової школи: психофізіологічний аспект (Чутливість до читацької компетентності). URL: <http://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/23504/> (дата звернення 10.10.2020)
10. Лазаренко К. П. Психогенічна діагностика шкільної дезадаптації першокласників. URL: [http://repo.knmu.edu.ua/bitstream/123456789/14470/1/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B3%D1%96%D0%B3%D1%96%D1%94%D0%BD%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B0%20%D0%B4%D1%96%D0%B0%D0%B3%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0\\_%D0%9B%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE.pdf](http://repo.knmu.edu.ua/bitstream/123456789/14470/1/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B3%D1%96%D0%B3%D1%96%D1%94%D0%BD%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B0%20%D0%B4%D1%96%D0%B0%D0%B3%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D0%9B%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE.pdf) (дата звернення 01.11.2020)
11. Лесгафт П.Ф. Типы личности детей и воспитание сильного характера : Амрита. Москва, 2017. 224 с.

12. Мельникова Н. С. Активізація пізнавальної активності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP\\_meta&C21COM=S&2\\_S21P03=FILA=&2\\_S21STR=VchdpuP\\_2017\\_144\\_89](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=VchdpuP_2017_144_89) (дата звернення 05.11.2020)
13. Пазюк С.А. Рухова активність як умова формування здоров'язбережної компетентності дітей дошкільного віку // Формування компетентностей обдарованої особистості в системі освіти : матеріали V Всеукр.наук.-практ. конф., 26листоп. 2015 р. Київ. С. 178–183.
14. Пангелова Н.Є. А.А. Пивовар. Інтегрований розвиток інтелектуальних і фізичних здібностей дітей дошкільного віку в процесі рухової діяльності: монографія. Переяслав-Хмельницький (Київська обл.). Домбровська Я. М., 2018. 491 с.
15. Пивовар А.А. Комплексний розвиток моторики і пізнавальних здібностей дітей старшого дошкільного віку. URL: [file:///C:/Users/OLEKSA~1/AppData/Local/Temp/svp\\_2017\\_3\\_30.pdf](file:///C:/Users/OLEKSA~1/AppData/Local/Temp/svp_2017_3_30.pdf) (дата звернення 28.11.2020)
16. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии : СПб: Питер Ком, 1999. 720 с.
17. Селиверстова И. Н. Развитие познавательных процессов у старших дошкольников средствами физического воспитания : Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2003. № 2. С. 26
18. Трофимова О.С. Интегрированное развитие физических способностей и мышления детей подготовительной к школе группы средствами игровой деятельности: автореф. дис. канд. пед. наук / Краснодар, 2010. 25 с.
19. Фарфель В.С. Двигательные способности : Теория и практика физической культуры. 1977. №12. С. 27–30.
20. Черпак Ю. В. Педагогічна сутність фізкультурно-оздоровчих методик О. К. Анохіна. Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення : матеріали міжнар. наук.-практ. конф., 20 листоп. 2015 р. Київський університет імені Б. Грінченка. Київ, 2015. С. 79–88.
21. Шукина Г.И. Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе: учеб.пос. : Просвещение. Москва, 1986.160 с.

### Transliteration of References:

1. Bernshteyn N.A. (1991). O lovkosti i ee razvitii : Fizkultura i sport. Moskva. 288 s.
2. Vilchkovskiy E.S. (1989). Pedagogicheskie osnovyi protsessa formirovaniya dvigatelnoy podgotovlennosti detey 3-7 let: avtoref. dissert. dokt.ped. nauk: spets. 13.00.01,13.00.04 / Kyiv, 1989. 44 s.
3. Hozak S.V., Filonenko O.O. (2015). Osoblyvosti funktsionalnoi hotovnosti ditei do shkilnoho navchannia: Osvitlohichnyi dyskurs. № 3 (11). S. 61–69.
4. Intehratsiia piznavalnoi i rukhovoї diialnosti v systemi navchannia i vykhovannia shkoliariv : metod. posib. dlia vchyt. pochatk. shk. ta fiz. kult., stud., batkiv /O.D. Dubohai, B.P. Panhelov, N.O. Frolova, M.I. Horbenko. Kyiv: Oriiany, 2001. 152 s.

5. Zhdankina E.F. (2009). Razvivayuschaya deyatelnost starshih doshkolnikov v bassejne s ispolzovaniem elementov sinhronnogo plavannya : avtoref. dis.... kand. ped. nauk. Tyumen. 21 s.
6. Pedagogicheskoe nasledie / Komenskiy Ya.A., D. Lokk, Zh.-Zh. Russo, I. G. Pestalotsti. Pedagogika. Moskva, 1989. 416 s.
7. Kostyuk G. (1964). Myishlenie: Pedagogicheskaya entsiklopediya: v 4-h t.: Moskva. T. 2. S. 516.
8. Kocherha O.V., Shorokhova V.V. Vykorystannia balansuvannia doshky doktora Frenka Belhau v navchalno-korektsiinoi roboty z uchniamy 1–4 klasiv z porushenniamy psykhofizychnoho rozvytku. URL: <http://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/12324/> (data zvernennia 20.11.2020)
9. Kocherha O.V. Stanovlennia pozytsii svidomoho chytacha v uchniv pochatkovoii shkoly: psykhoфизиологичниi aspekt (Chutlyvist do chytatskoi kompetentnosti). URL: <http://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/23504/> (data zvernennia 10.10.2020)
10. Lazarenko K.P. Psykhohihienichna diahnozyka shkilnoi dezadaptatsii pershoklasnykiv. URL: [http://repo.knmu.edu.ua/bitstream/123456789/14470/1/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B3%D1%96%D0%B3%D1%96%D1%94%D0%BD%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B0%20%D0%B4%D1%96%D0%B0%D0%B3%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0\\_%D0%9B%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE.pdf](http://repo.knmu.edu.ua/bitstream/123456789/14470/1/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B3%D1%96%D0%B3%D1%96%D1%94%D0%BD%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B0%20%D0%B4%D1%96%D0%B0%D0%B3%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D0%9B%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE.pdf) (data zvernennia 01.11.2020)
11. Lesgaff P.F. (2017). Tipyi lichnosti detey i vospitanie silnogo haraktera: Amrita. Moskva. 224 s.
12. Melnykova N.S. Aktyvizatsiia piznavalnoi aktyvnosti ditei molodshoho shkilnogo viku v protsesi fizychnoho vykhovannia. URL [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP\\_meta&C21COM=S&2\\_S21P03=FILA=&2\\_S21STR=VchdpuP\\_2017\\_144\\_89](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=VchdpuP_2017_144_89) (data zvernennia 05.11.2020)
13. Paziuk S.A. (2015). Rukhova aktyvnist yak umova formuvannia zdoroviazberezhnoi kompetentnosti ditei doshkilnogo viku // Formuvannia kompetentnosti obdarovanoi osobystosti v systemi osvity : materialy V vseukr. nauk.-prakt. konf., 26 lystop. Kyiv. S. 178–183.
14. Panhelova N.Ie. A.A. Pyvovar. (2018). Intehrovanyi rozvytok intelektualnykh i fizychnykh zdibnostei ditei doshkilnogo viku v protsesi rukhovoii diialnosti: monohrafiia. Pereiaslav-Khmelnytskyi (Kyivska obl.). Dombrovska Ya. M. 491 s.
15. Pyvovar A.A. Kompleksnyi rozvytok motoryky i piznavalnykh zdibnostei ditei starshoho doshkilnogo viku. URL: [file:///C:/Users/OLEKSA~1/AppData/Local/Temp/svp\\_2017\\_3\\_30.pdf](file:///C:/Users/OLEKSA~1/AppData/Local/Temp/svp_2017_3_30.pdf) (data zvernennia 28.11.2020)
16. Rubinshteyn S.L. (1999). Osnovy obschey psihologii : SPb: Piter Kom. 720 s.
17. Seliverstova I.N. (2003). Razvitie poznavatelnykh protsessov u starshih doshkolnikov sredstvami fizicheskogo vospitaniya : Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. № 2. S. 26

18. Trofimova O.S. (2010). Integrirovannoe razvitie fizicheskikh sposobnostey i myshleniya detey podgotovitelnoy k shkole gruppyi sredstvami igrovoy deyatelnosti: avtoref. dis. kand. ped. nauk / Krasnodar. 25 s.
19. Farfel V.S. (1977). Dvigatelnyie sposobnosti : Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi. № 12. S. 27–30.
20. Cherpak Yu.V. (2015). Pedahohichna sutnist fizkulturno-ozdorovchykh metodyk O. K. Anokhina. Fizychna kultura i sport u suchasnomu suspilstvi: dosvid, problemy, rishennia : materialy mizhnar. nauk.-prakt. konf., 20 lystop. 2015 r. Kyivskiy universytet imeni B. Hrinchenka. Kyiv. S. 79–88.
21. Schukina G.I. (1986). Aktivizatsiya poznavatelnoy deyatelnosti uchaschihsya v uchebnom protsesse: ucheb.pos. : Prosveschenie. Moskva. 160 s.

### *Authors*

Oleksandr KOCHERGA

*Candidate of Psychological Sciences,*

*Associate Professor,*

*Deputy Director of In-Service Training Institute,*

*Boris Grinchenko Kyiv University,*

*Kyiv, Ukraine*

*E-mail: o.kocherha@kubg.edu.ua*

Yuriy CHERPAK

*Candidate of Pedagogical Science,*

*Associate professor of Pre-School and*

*Primary Education,*

*In-Service Training Institute,*

*Boris Grinchenko Kyiv University,*

*Kyiv, Ukraine*

*ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7511-1237>*

*E-mail: y.cherpak@kubg.edu.ua*

Svitlana PAZIUK

*Junior Researcher for Scientific Research Laboratory of*

*Experimental Pedagogy and Pedagogical Innovations,*

*In-Service Training Institute,*

*Boris Grinchenko Kyiv University,*

*Kyiv, Ukraine*

*E-mail: s.paziuk@kubg.edu.ua*



*Abstracts*

ОЛЕКСАНДР КОЧЕРГА, ЮРІЙ ЧЕРПАК, СВІТЛАНА ПА-ЗЮК. **Психомоторна активність і пізнавальні процеси в стимулюванні творчих дій молодших школярів.** *Розкрито шляхи, що сприятимуть вибудовуванню індивідуальної освітньої траєкторії школярів задля їхньої самореалізації через стимуляцію творчих дій. Основою цього процесу виступає підтримка психомоторної активності психофізіологічних процесів в учнів початкової школи. Де активний фізичний рух і гра є «наріжним каменем» для успіху розбудови їхніх здібностей, пізнавальних зокрема. Нажаль, ще в період дошкільного віку дитини спостерігається значне скорочення кількості й якості її рухової активності, що породжує стан гіподинамії. Розподіл часу між навчанням і фізичною активністю розподіляється переважно на користь навчання як провідного виду діяльності за рахунок обмеження саме фізичної активності дитини. Проте остання є визначальною для успішного становлення і розвитку психофізіологічних систем (фізичних, фізіологічних, психічних) організму. Тривале навчальне навантаження, зниження рухової активності, значне статичне навантаження, нові обов'язки – все це значні труднощі для 6-річної дитини, які в багатьох дітей призводять до «шкільного стресу», головною причиною якого і є недостатній рівень фізичної активності і перебування дітей у статичних положеннях. Така непропорційність створює умови для виникнення стану гіподинамії в зростаючому організмі дитини, закладає проблеми для майбутнього фізичного і відповідно психічного здоров'я, гальмуючи розвиток й енергетичну підтримку всіх органів тіла. Це має негативні наслідки для оптимального становлення психофізіологічних систем організму дітей. Представлено системи фізичного розвитку, спрямовані на активізацію пізнавальних здібностей дитини. Встановлено, що освітній процес має враховувати природовідповідність дитини. Підтверджено, що динаміка розвитку фізичних і пізнавальних здібностей дитини поліпшується завдяки виконанню спеціальних фізичних вправ. У цьому процесі провідну роль відіграє підтримка функціонування вестибулярного апарату дитини за допомогою балансувальної дошки.*

**Ключові слова:** психомоторика, пізнавальні процеси, вестибулярний апарат, чутливість, психофізіологічні процеси, балансувальна дошка.

OLEKSANDR KOCHERGA, YURIY CZERPAK, SVITLANA PAZYUK. **Aktywność psychomotoryczna i procesy poznawcze w pobudzaniu działań twórczych dzieci na etapie edukacji wczesnoszkolnej.** Przedstawiono sposoby, które przyczyniają się do tworzenia indywidualnej ścieżki edukacyjnej uczniów w celu ich samorealizacji poprzez stymulowanie działań twórczych. Podstawą tego procesu jest wspieranie aktywności psychomotorycznej procesów psychofizjologicznych uczniów na etapie edukacji wczesnoszkolnej, gdzie aktywność fizyczna i zabawa są „kamieniem węgielnym” sukcesu w rozwijaniu ich zdolności, w szczególności poznawczych. Niestety już w okresie przedszkolnym obserwuje się znaczne zmniejszenie ilości i jakości aktywności ruchowej dziecka, co prowadzi do stanu hipodynamii. Przy podziale czasu pomiędzy nauką a aktywnością fizyczną jego większość poświęca się nauce jako wiodącemu rodzajowi działalności kosztem ograniczenia aktywności fizycznej dziecka. Jednak to właśnie aktywność fizyczna jest kluczową dla skutecznego rozwoju systemów psychofizjologicznych (fizycznych, fizjologicznych, psychicznych) organizmu. Długotrwałe obciążenie nauką, zmniejszenie aktywności ruchowej, znaczne obciążenie statyczne, nowe obowiązki – wszystko to są istotne trudności dla 6-letniego dziecka, które u wielu dzieci prowadzą do „stresu szkolnego”, główną przyczyną którego jest niewystarczający poziom aktywności fizycznej i przebywanie dzieci w pozycjach statycznych. Taka dysproporcja tworzy przesłanki do powstania stanu hipodynamii w rosnącym organizmie dziecka, sprzyja pojawieniu się w przyszłości problemów ze zdrowiem fizycznym, a co za tym idzie, również problemów ze zdrowiem psychicznym, hamując rozwój i zakłócając prawidłowe dostarczanie energii do wszystkich narządów ciała. Ma to negatywne konsekwencje dla optymalnego kształtowania się układów psychofizjologicznych organizmu dziecka. Przedstawiono systemy rozwoju fizycznego mające na celu aktywizację zdolności poznawczych dziecka. Ustalono, że proces edukacyjny powinien uwzględniać zgodność z naturą dziecka. Potwierdzono, że dzięki wykonywaniu specjalnych ćwiczeń ruchowych poprawia się dynamika rozwoju zdolności fizycznych i poznawczych dziecka. W procesie tym wiodącą rolę odgrywa wspomaganie funkcjonowania aparatu przedsionkowego dziecka za pomocą deski balansującej.

**Słowa kluczowe:** aktywność psychomotoryczna, procesy poznawcze, działania twórcze, uczniowie edukacji wczesnoszkolnej, dynamika rozwoju.