

8. Ермоленко В.В. *Игровой метод как фактор повышения эффективности учебных занятий по физическому воспитанию студенток основного отделения. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Омск, 1989. – 20 с.*
9. Уилмор Дж. Х., Костил Д.Л. *Физиология спорта и двигательной активности. учеб. издан. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 504 с.*

Methods of physical training existing on the given time do not provide for the period of training at universities of increase of physical readiness of a significant part of students to a level of requirements of curriculums and the State tests, and the progressive form of the organization of employment with a concrete sports orientation has not found wide application in practice of work of faculties of physical training.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ КООРДИНАЦІЇ РУХІВ ТА ЇХ СИМЕТРИЧНОСТІ

ВІКТОР ДРОЗД

Миколаївський державний педагогічний університет

Проблема координаційних здібностей людини є предметом наукових дискусій протягом багатьох років. Розкриття сутності координаційних здібностей та їхнє прискорене формування і удосконалення рухових навичок, а також, добір засобів і методів оцінки та діагностування цих здібностей, має важливе значення для теорії і практики фізичного виховання.

Вивчення структури рухової обдарованості людей з лівосторонньою асиметрією завжди привертало до себе увагу, але до останнього часу не було достатньо розглянуто жодним з вчених, чим і обумовлена особлива актуальність теми нашого дослідження; оскільки, майже кожна спортивна дисципліна вимагає від процесу тренувальної практики різних типів регулювання і модифікації рухів, а, відповідно, може послужити ще одним з резервів у підвищенні спортивних результатів. Тому метою цієї публікації, насамперед, ми ставили розкриття теоретичних засад означеної проблеми.

У нашій роботі ми дотримуємося визначення понять, розглянутих у спеціальній літературі (Л.П. Матвеев, 1991), але з урахуванням їх розуміння на рівні сучасних знань в галузі фізичного виховання і спортивного тренування.

Спортивна діяльність у методичній літературі класифікується за прилеглистю до видів спорту і відбиває їхню структуру і функціональну важливість. Проміжним чи кінцевим підсумком спортивної діяльності є результат, що споконвічно закладався в уяву людини. При цьому використовуються потенційні здібності людини. Одним з резервів, який міг би використовуватись у спорті є симетричність рухів, що розуміється як "процес зрівнювання придатності обох сторін тіла, незважаючи на те, що зберігається домінування однієї" [3].

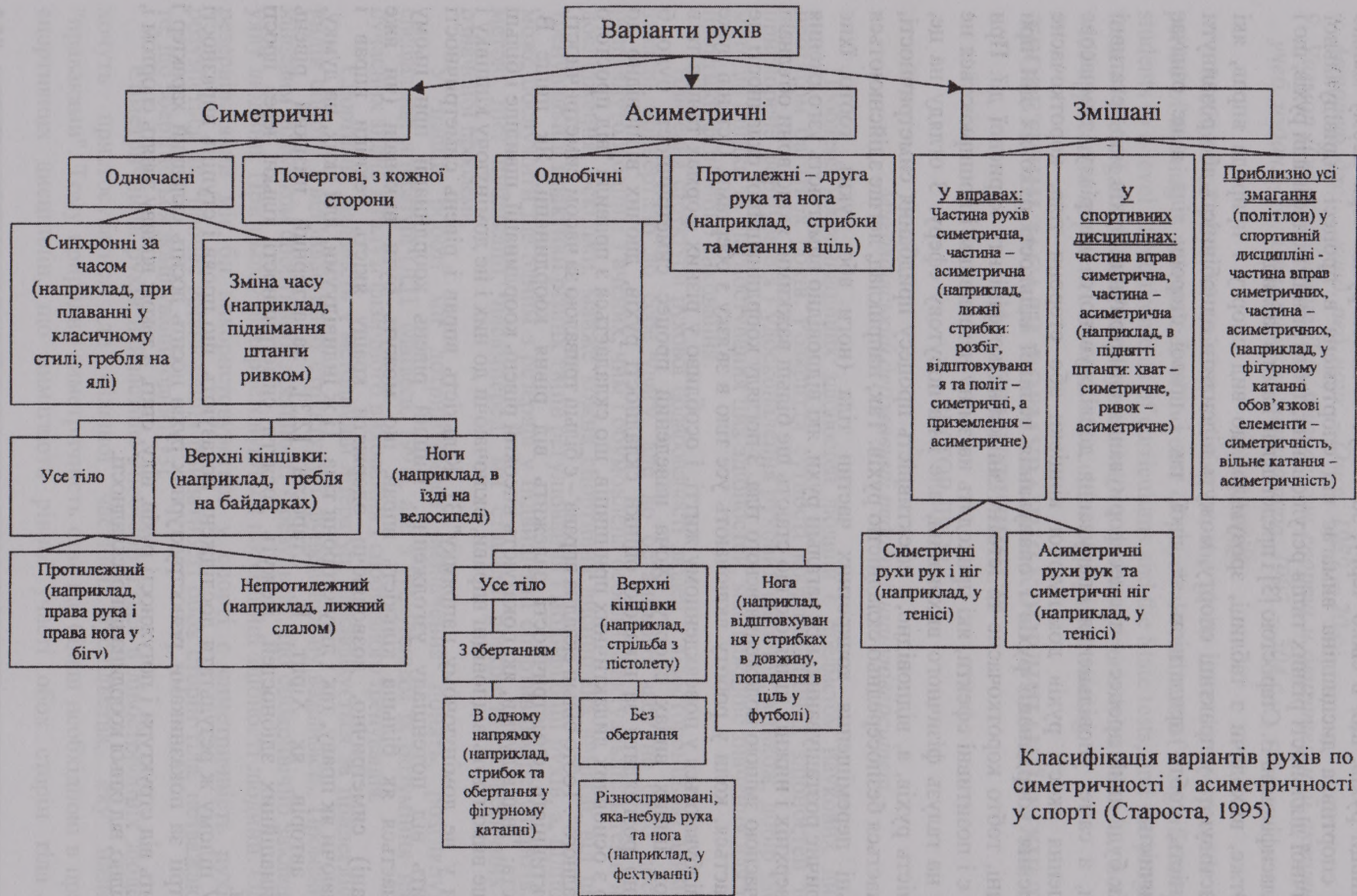
Симетричність рухів найчастіше спостерігається в лівосторонніх людей, що хочуть пристосуватися до більшої частини суспільства, яку називають "праваками". Тому природно симетричність стає ще більш необхідною в практиці спортивних дисциплін, що вимагають рівної участі обох сторін тіла і дає

можливість для поліпшення технічного виконання вправ і підвищення рівня координації рухів, що, в свою чергу, збільшує точність рухів. При цьому майже кожна спортивна дисципліна вимагає від спортсмена в процесі індивідуальної практичної діяльності різних типів регулювання, тобто різних модифікацій рухів, що і були класифіковані В. Старостою [3] і представлені нами в таблиці.

Отже, виходячи з таблиці, зрозуміло, що вид спорту і природа вправ, які використовують у практиці спорту, можуть підсилити однобічність або розвинути двобічність, тобто придатність як лівої, так і правої сторони тіла, а це означає симетричність.

Як будь-який процес – процес формування симетричних рухів має негативні ефекти, а саме: уповільнення опанування досліджуваного матеріалу, тимчасове зниження якості рухів домінуючої кінцівки або сторони тіла, короткочасне зниження координації рухів і опанування великої кількості рухових дій при навчанні, тобто короткочасне та істотне зниження коефіцієнту корисної дії. При цьому є і позитивні ефекти, які приходять на зміну негативним і поширюються не тільки на галузь фізичного виховання, але і на побутову сферу. З огляду на це, складність рухів, а, відповідно, і ефективність процесу придбання симетричності, визначається безпосередньо складністю рухів. Так, наприклад, легше здійснюються локальні переміщення конкретних частин тіла (ноги або руки), тобто їхнє симетричне розташування, ніж загальні рухи, які відповідно вимагають узгодження рухів верхніх і нижніх кінцівок, що стають ще більш важкими, якщо вони об'єднані одночасною зміною положення всього тіла. З погляду координаційної складності це відбувається, коли у роботу включають усе тіло в зв'язку з обертами. Останні дуже часто відбуваються у повсякденному житті, і особливо у різних формах танців та в багатьох інших видах спорту. Хоча наведений процес симетричності було б доцільно розглядати за шкалою оцінки складності рухів, діючих відповідно до одного з основних дидактичних принципів, що складається з правила "від простого до складного". Тобто більш складна вправа – є більш тривалою за часом симетричності, а ефективність симетричності залежить від рівня координації. Як пише В. Староста: "Індивідууми, які показують високий рівень координації, швидше і більш почніше виконують відповідні вправи, включаючи до них і не домінуючу кінцівку і оберти у не домінуючому напрямку"[3]. Кількість вправ і рівень симетричності залежить від потенціалу узгодження. Вищий рівень координації при цьому визначається як більша кількість вправ, що можуть бути виконані (чи вже виконані) симетрично, дозволяючи одержати кращу якість техніки вправ і включаючи як праву, так і ліву сторони тіла. Ті ж індивідууми, для яких, на думку, таких авторів, як Хіртт, В. Староста [2,3], характерний низький рівень координаційних здібностей, можуть досягти симетричності тільки через прості вправи.

У цілому ж результати досліджень показують, що прояв і ступінь виразності асиметрії за показниками різноструктурних рухів носить досить складний характер і залежить від структури і потужності рухів, віку, статі, а також впливу занять спортом і, відповідно, від їхньої координаційної складності.



Класифікація варіантів рухів по симетричності і асиметричності у спорті (Староста, 1995)

ЛІТЕРАТУРА

1. Словарь физиологических терминов. – Москва: Медгиз, 1978. – 450с.
2. Hirtz P. Koordinative Vervollkomung in der Leichathlitik // Korperaichung. – 1986. – №10. – S. 427-432.
3. Starosta W. Movement symmetrization - a new concept of motor learning in Sport. Sport Kinetic, 1995. – P. 49-57.

THE THEORETICAL BASES OF FORMING COORDINATION OF MOVEMENTS AND THEIR SYMMETRY

VICTOR DROZD

Mykolayev State Pedagogical University

The article deals with the theoretical bases of the problems of symmetry and asymmetry of movements in sport practice.

ОЦІНКА СТАНУ ЗДОРОВ'Я СІМ'Ї – ШЛЯХ ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ

ІРИНА ДРОЗДЮК

Прикарпатський університет ім. Василя Стефаника

Аналіз статистичних даних за останнє десятиріччя свідчить про те, що Україна перебуває у стані демографічної кризи, яка характеризується депопуляцією, старінням населення та зменшенням середньої тривалості життя. Це негативно впливає на розвиток продуктивних сил, рівень добробуту населення, загальну економічну ситуацію в державі.

За останні роки в Україні збільшилася кількість неінфекційних захворювань (серцево-судинної, дихальної, травної систем), які призводять до тимчасової втрати працездатності, інвалідності та смертності населення. Тому вивчення стану здоров'я сім'ї, як частинки суспільства, має важливе значення для створення системи управління здоров'я населення держави. Саме сім'я відіграє першочергову роль у становленні та зміцненні здоров'я людини і важливе значення при цьому мають спадковість, умови проживання, соціальний статус, звички, моральні цінності тощо.

Поняття “сім'я” і “здоров'я” взаємопов'язані тому, що стан здоров'я членів сім'ї впливає на функціонування, організацію і відносини всередині сім'ї, а звідси і на якість її життя. Але потрібно відрізнити поняття “здоров'я сім'ї” від поняття “благополуччя сім'ї”, в якому за основу поділу сімей беруть соціальні, демографічні та психологічні критерії. Найважливішим критерієм в оцінюванні сім'ї повинно бути здоров'я особи тому, що повноцінна за складом сім'я не може бути віднесена до категорії благополучних, якщо спосіб життя сім'ї не сприяє збереженню здоров'я її членів [2].

Здорові відносини в сім'ї сприяють нормальному її функціонуванню та забезпечують фізичні та емоційні основи здоров'я [5].

Сьогодні здоров'я людини переважно розглядається і вивчається при виявленні порушень в різних функціональних системах організму. Саме медицина займається визначенням часткових змін в організмі людини в системі “людина-