THE ASPECTS OF THE PROBLEM DEALING WITH TEST SELECTION FOR COMPLEX EVALUATION OF PHYSICAL FITNESS IN JUNIOR PUPILS

VIKTORIYA KOZHEMYAKINA

National University of Physical Education and Sport of Ukraine

The article deals with the problem of substantiated approach to selection of exercise tests in order to determine the level of physical fitness in junior pupils. It is necessary to confirm recreational efficiency of physical education.

ПОСТАВА ЯК СТРУКТУРНИЙ ЕЛЕМЕНТ ЕСТЕТИКИ РУХОВОЇ ОЗДОРОВЧОЇ АКТИВНОСТІ

НАТАЛІЯ КОЗУБЕНКО

Сумський державний педагогічний університет ім.А.С.Макаренка

Уявлення про тіло людини, як носія краси природних форм сягають корінням у давнину і впродовж всієї історії розвитку фізичної культури посідають чільне місце.

Фундаментальною основою фізичної краси людини є тілобудова, пропорційне співвідношення всіх частин тіла і правильна постава [1; 3; 4].

Визначення постави існують у цілому ряді наукових дисциплін. У морфології постава характеризується формою хребта і грудної клітини, взаємним розміщенням голови, плечового поясу, рук, тулуба, таза, ніг. З точки зору фізіології поставу слід розглядати як своєрідний навик, або систему відповідних умовних рухових рефлексів, забезпечуючи в статиці та динаміці правильне положення тіла в просторі. Фізіологічно постава передбачає гармонійну будову тіла, симетрію його частин, що є важливою біомеханічною умовою міцної фізіологічної опори кожного сегменту хребта. Оптимальне положення і функціонування внутрішніх органів є запорукою здоров'я. У біомеханіці за правильну поставу приймається основна стійка, при якій рівновага тіла довгочасно утримується без значного м'язового зусилля.

Однак постава – це не лише галузь морфологічного, фізіологічного та біомеханічного, вона, як і тіло людини в цілому, може розглядатися як соціокультурний феномен. В еволюційний процес одночасно залучені як природні так і соціокультурні чинники життєдіяльності, і саме соціокультурні чинники значною мірою визначають природні.

Постава несе значну інформацію про соціальну сутність людини, її виховання, ставлення до себе та до навколишнього світу, це не лише зовнішній вигляд людини, але й вираження настрою. Красива постава може розглядатися як прояв внутрішньої повноцінності, потенційних можливостей до творчої діяльності, свідчити про гармонійність тілесного і духовного здоров'я. Шляхетна постава є важливою складовою фізичної краси людини. Хоча уявлення про красу змінюються від покоління до покоління, а інколи вони різні навіть у існуючих одночасно соціальних груп, постава завжди виступає елементом культури особистості.

Постава є також однією з ознак рухової культури особистості, яка за думкою В.М.Завадич включає красу рухів, ритмічність дій, пропорційність форм тіла. Культура рухів забезпечує розвиток фізичної і духовної краси, творчої фантазії, прояв естетичних якісних і кількісних характеристик фізичних вправ, вона тісно пов'язана з фізичними якостями (гнучкістю, спритністю, силою, витривалістю). Цей взаємозв'язок виявляється в тому, що підвищення рівня розвитку фізичних якостей сприяє вихованню вільного, красивого, емоційного характеру рухів їх енергетичній економності.

У модельній структурі взаємозв'язків між "поставою", "здоров'ям школяра", "його руховою активністю" та "красою" (рис.1) видно, що усі елементи цієї структури взаємозв'язані і можуть розглядатися у естетичному аспекті.

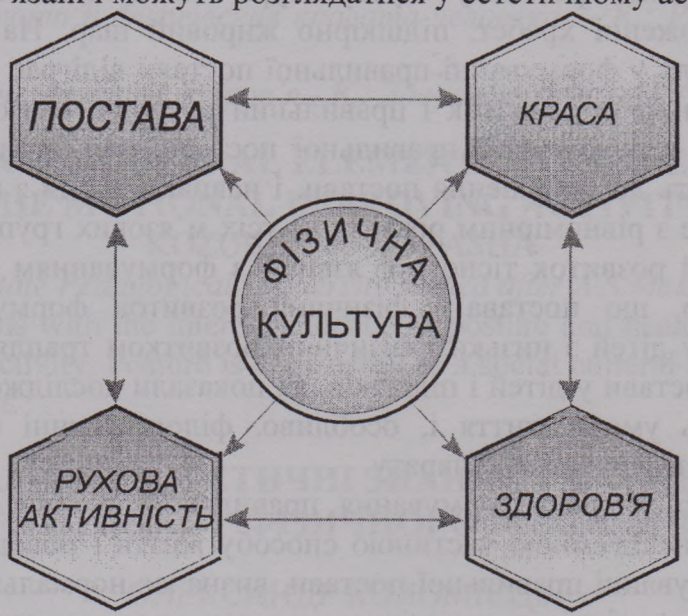


Рис 1. Постава у модельній структурі взаємозв'язків з красою, здоров'ям та руховою активністю

Правильна постава забезпечує оптимальні умови для функціонування всіх органів і систем організму як одного цілого, створює на них правильне інерційне зусилля в русі, призводить до найменшої витрати енергії під час праці, що сприяє їх нормальній роботі, звідси підвищену працездатність. Отже, правильна постава є запорукою здоров'я і визначає гарний фізичний розвиток. І навпаки, неправильна постава навіть функціонального походження, без будь-яких костних змін, порушує зовнішню гармонію будови тіла, звідси порушується не лише ресорна функція хребетного стовпа, але й зміни функціонального стану органів грудної та черевної порожнини. Відомо, що навіть незначна асиметрія показників тонусу паралельних скелетних м'язів може призвести до зміни нормальної статики та розвитку кістково-м'язової деформації. Стійкі порушення постави характеризуються асиметрією форми хребетних дисків і тіл хребців, у результаті чого відбувається нерівномірний розподіл тиску в різних відділах хребетного стовпа. Це перешкоджає росту міжхребетних дисків і тіл хребців у більш завантажених зонах, тоді як в зонах з меншим тиском продовжується нормальний ріст. Порушення постави поступово може призвести до зниження рухомості грудної клітини,

діафрагми, порушенню діяльності шлунково-кишкового тракту, діяльності печінки і нирок, серцево-судинної, центральної нервової та дихальної систем.

Формування постави відбувається під впливом багатьох чинників: характеру будови та ступеня розвитку кісткової системи, зв'язково-суглобного та нервово-м'язового апаратів, формується в процесі розвитку організму дитини, знаходиться у тісному зв'язку з розвитком рухових функцій (Л.Ф.Бережков, Є.К.Глушков, Н.М.Попова, 1981), залежить від особливостей умов праці та побуту, від порушення діяльності і будови організму після деяких захворювань, особливо перенесених у ранньому віці (І.Д.Ловейко, М.І.Фонарьов, 1988). Велику роль у формуванні постави відіграють хребет і таз; крім цього, має значення ріст, вага, розміри тіла, ступінь розвитку мускулатури та її здатність утримувати в правильному положенні хребет, підшкірно жировий шар. На думку В.Г.Мурзи (1991) основну роль у формуванні правильної постави відіграє не абсолютна сила м'язів, а рівномірний їх розвиток і правильний розподіл м'язової тяги. Могутня мускулатура – не є показником правильної постави, надмірний розвиток м'язів-згиначів призводить до порушення постави, і навпаки, люди з порівняно слабкою мускулатурою, але з рівномірним розвитком усіх м'язових груп, мають правильну поставу. Фізичний розвиток тісно пов'язаний з формуванням постави у дітей. З урахуванням того, що постава і фізичний розвиток формуються одночасно дефекти постави у дітей з низьким фізичним розвитком трапляються дуже часто. На формування постави у дітей і підлітків, як показали дослідження І.А.Мінського (1978), впливають умови життя і, особливо, філогенетичні етапи становлення моторики та розвитку рухового апарату.

Обов'язковою умовою формування правильної постави є достатня рухова активність, яка є невід'ємною частиною способу життя і поведінки дітей. Вона є значущою у формуванні правильної постави, визначає нормальний ріст і розвиток організму, збільшує опірність захворюванням, так як саме в період росту організм найчутливіший до впливу різних несприятливих чинників зовнішнього середовища і також до обмеженої рухової активності. Особливо різко знижуються кількісні показники рухової активності у дітей молодших класів. За результатами нашого дослідження встановлено, що найбільш негативно впливає на поставу дітей молодшого шкільного віку навантаження статичного характеру, що становить 82% від загального часу перебування у гімназії у ті дні, коли нема уроків фізичної культури і тільки 18% у динамічному. Недооцінка управління руховою поведінкою школярів викликає затримку формування життєво важливих рухових якостей. У зв'язку з цим суттєвого значення для дітей набуває раціональний режим праці та відпочинку.

Слід зазначити, що формування постави, як зовнішнього компоненту тілесної культури, необхідно усвідомлювати школярам, їхнім батькам, вчителям та особам, які причетні до виховання дітей, що є важливою умовою становлення особистості, оскілки саме через тіло та поставу людина проявляє свою внутрішню сутність. Дослідження О.В.Смагіної (1979) показують, що у 41% дітей постава формується без контролю батьків і як правило саме у цих дітей спостерігається порушення постави.

Отже, поставу можна розглядати у зв'язку з естетикою тіла школяра та його рухами, рівнем рухової активності, станом здоров'я та культурою особистості

шлому. Беручи це до уваги, різноманітні сучасні рухові оздоровчі режими відкривають широкі можливості як для оздоровчого так і для естетичного впливу на дітей, підлітків та юнаків.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Голубев А.Д. Формула красоты. – М.: Сов. Россия, 1968.—135 с.*
2. *Завадич В.М. Формування культури рухів у дівчат старших класів (на матеріалі уроків ритмічної гімнастики): Автореф. дис...канд. пед. наук. – Луганськ, 1997.- 22с.*
3. *Лоу Б. Красота спорта./ Пер. с англ. И.А.Моничева. Под общ. ред. В.И.Столярова.- М.: Радуга, 1984. – 256с .*
4. *Муравов И.В. Спорт и физическая красота человека. – К.: Рад. школа, 1981. – 104 с.*
5. *Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я.- К.: Здоров'я, 1991. – 256 с.*

POSTURE AS A STRUCTURAL ELEMENT OF THE AESTHETICS OF THE MOTIONAL IMPROVING ACTIVITY

KOZUBENKO NATASHA

Sumy State Pedagogical Uniuersity named after A.S.Makarenko

The article deals with the interdependence of posture and health of schoolchildren and their motional activity. Posture is considered as a social cultural phenomenon and as an aesthetics element.

СПЕЦІАЛЬНІ ТЕОРЕТИЧНІ ЗНАННЯ – ПЕРЕДУМОВА ЕФЕКТИВНОГО ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРА

ОЛЕКСАНДР КОЛОМІЄЦЬ

Дрогобицький державний педагогічний університет ім. Івана Франка

Піднесення ролі фізичної культури у зміцненні здоров'я населення є сьогодні одним із головних завдань нової України.

Цільовою комплексною програмою розвитку системи фізичного виховання та навчальними програмами з фізичної культури для учнів середніх загальноосвітніх навчальних закладів визначено, що одними з найголовніших завдань фізичного виховання у навчально-виховній сфері є вироблення в учнівської молоді інструктивних навичок, умінь самостійних занять фізичними вправами, розвиток пізнавальних інтересів та формування потреби у зміцненні здоров'я засобами фізичної культури. Передумовою виховання потреби у заняттях фізичними вправами є, на думку фахівців, виховання звички до цих занять. А однією з найефективніших складових виховання звички до занять фізичними вправами є формування глибокого і стійкого інтересу до цієї діяльності.

Інтерес визначається психологами і педагогами як один із найпотужніших мотивів діяльності, і навчальної зокрема [2; 4]. Чим меншим є інтерес, тим вираженішою є примусовість, а це у свою чергу, викликає опір учнів, вимагає від них підвищених вольових зусиль. Процес навчання стає безрадісним, стомлюючим, а його результати – малоефективними.