

Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку

відображення: підвищена чутливість дівчинки до слабких відчуттів, по відношенню до відчуттів, які формується зовнішнім середовищем; порушення сприйняття (дереалізація). На рівні мислення: втрата функції реального; постійне спостереження за собою «зі сторони»; розлад самосприйняття; загальна невпевненість в правильності виконання елементарних рухових дій; тілесна одержимість. На рівні дії: нерішучість; зовнішня безініціативність.

Підсвідома нестійка афективна сфера тілесності дівчинки-підлітка відчуває сильний вплив такого фактора детермінації як сучасна дівоче-підліткова тілесна субкультура, основними рисами якої є: культура «костюмування» тілесності; культура дівоче-тілесної гігієни; залежність від Інтернет; сильні горизонтальні зв'язки.

Список використаних джерел

1. Асмолов, А.Г. Культурно-историческая психология и конструирование миров /А.Г. Асмолов. - М.: МПСИ, 2010. - С. 625-642.
2. Баскаков, В.Ю. Телесно-ориентированная психотерапия //В.Ю. Баскаков. - М.: Институт общегуманитарных исследований, 2012. - 176 с.
3. Божович, Л.И. Психология подростка /Л.И. Божович. - М.: Академический проект, 2005. - 208 с.

ВПЛИВ ВИТРИВАЛОСТІ НА ОРГАНІЗМ ШКОЛЯРІВ

Автори

(Осадченко Т.М., канд. пед. н., викладач;

Петренко Ю.М., магістрант)

Уманський державний педагогічний університеті імені Павла Тичини, Умань, Україна

Поняття витривалості широко використовується для опису здатності людини до тривалого виконання того чи іншого виду розумової або фізичної діяльності. Однак в плані фізичної (рухової) якості витривалість специфічна.[2].

Можна також сказати, що витривалість - це здатність не допускати падіння працездатності в процесі діяльності будь-якої заданої роботи. В даний час розуміння витривалості в теорії і методиці фізичної культури пов'язується з процесами стомлення, що відбуваються в організмі під впливом тривалих фізичних навантажень, і здатністю організму успішно протидіяти цим процесам. Таким чином, стомлення ставить відправну точку у визначенні витривалості, перш за все, здатність зберігати гомеостаз - постійність внутрішнього середовища організму.

Спортивні навантаження призводять до розгортання різноспрямованих адаптаційних змін і відповідних пристосувальних реакцій з боку самих різних функціональних систем організму, особливо це стосується дітей та підлітків. У зв'язку з цим важко виділити систему або окремий орган, які б не залучалися до цю глобальну орбіту процесу перестроювання. Однак, серед різних функціональних змін, що протікають під час виконання фізичних навантажень, особливо цінну інформацію несе скорочувальна функція серцевого м'яза [3].

Перш за все, для прояву витривалості, особливо в циклічних вправах, важлива робота систем, що забезпечують організм киснем. Діяльність і успішність

II Міжнародна науково-практична інтернет-конференція (25-26 квітня 2018 р., м. Бердянськ)

роботи цих систем залежить від аеробних здібностей організму і анаеробних. Здатність організму здійснювати роботу за рахунок аеробних і анаеробних джерел енергозабезпечення зростає не одноразово: спочатку збільшуються аеробні можливості, в подальшому анаеробні, причому приріст анаеробних здібностей реалізується тільки при достатньому рівні розвитку аеробних ресурсів.

Процес аеробного енергозабезпечення за багатьма параметрами поступається анаеробного, зокрема за такими характеристиками як лабільність, потужність і ефективність переносу енергії, але в значній мірі володіє більшою ємністю і має можливість тривати довгий час не порушуючи гомеостаз.

Різниця в характері навантаження і рухової діяльності обумовлює відмінності в прояві витривалості як фізичної якості [1]. Існує безліч варіантів умовного розподілу витривалості за видами залежно від того, який параметр узятий за основу класифікації. Найчастіше виділяють такі різновиди: за характером роботи - динамічна і статична; за залученістю в роботі певного обсягу м'язової маси - глобальна, регіональна, локальна; по зонах відносної інтенсивності - максимальна, субмаксимальна, велика, помірна; за характером енергозабезпечення - аеробне, анаеробна; За методами вимірювання - абсолютна, відносна.

Такий різнобічний характер витривалості обумовлює складність її вивчення. Ще більш ускладнюється ця задача в зв'язку з віковими особливостями організму, що росте. Численні роботи з питань фізичного виховання школярів показують, що методика розвитку будь-якої фізичної якості повинна базуватися на знаннях і обліку вікових закономірностей природного розвитку рухових функцій.

Проявляючись у різних видах діяльності, витривалість характеризується певними особливостями, залежними від специфіки призначеної діяльності. У цьому сенсі витривалість завжди специфічна. Такий підхід застосовується при використанні терміну «спеціальна витривалість», однак витривалість при різних видах роботи має і деякі загальні риси, будучи підставою для використання поняття «загальна витривалість».

Багато авторів відзначають важливість загальної витривалості на початкових етапах підготовки юних спортсменів, особливо, пов'язаних з виконанням роботи переважно аеробного характеру. Достатній рівень загальної витривалості забезпечує надійну базу для більш спеціалізованої роботи на витривалість, а також розвитку інших фізичних якостей.

Однак на заняттях в рамках уроку фізичної культури в школі основною метою є різнобічна фізична підготовка. Як відзначають деякі дослідники, а також педагоги - витривалість є важливою складовою частиною гармонійної фізичної підготовки. Застосування вправ на витривалість в поєднанні з іншими засобами підготовки стимулює збільшення рівня розвитку та інших фізичних якостей, таких як сила, швидкість, координаційні здібності.

В останні роки з'явилася необхідність вибудовувати навчальний процес з фізичної культури у відповідності до вимог нових нормативів. Безумовно, такий підхід різко змінить напрямок руху фізичного виховання на користь всебічного фізичного розвитку учнів, комплексного формування основних фізичних якостей і пов'язаних з їх констатацією рухових умінь і навичок, а з іншого - потребують певного зусилля від учасників педагогічного процесу, як самих учнів, так і вчителів, з організації підготовки до виконання вимог і їх безпосереднього

Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку

виконання у всіх класах навчання починаючи вже з початкової школи, тобто істотно впорядкує навчальний процес, надавши йому відповідний цілеспрямований напрямок.

Список використаних джерел

1. Белоцерковский, З.Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов [Текст] / З.Б. Белоцерковский. - М.: Советский спорт, 2005. - 311 с.
2. Германов, Г.Н. Класифікаційний підхід і теоретичні уявлення спеціального і загального в проявах витривалості [Текст] / Г.М. Германов, І.А. Сабирова, Є.Г. Цуканова // Вчені записки університету ім. П.Ф. Лесгафта. - 2014. - №2 (108). - С. 49-57.
3. Прокудин, Б.Ф. Тимчасові характеристики регенерації систем організму юних спортсменів, відповідальних за виконання роботи різної інтенсивності [Текст] / Б.Ф. Прокудін, Л.Н. Бакланов, Е.В. Єфремова, Б.Р. Голощапов // Людина, здоров'я, фізична культура і спорт в світі, що змінюється: матеріали XXV міжнародній науково-практичній конференції з проблем фізичного виховання учнів. - Коломна, 2015. - С.669-676.

ВИКОРИСТАННЯ ХАТХА-ЙОГИ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

Автори

(Осадченко Т.М., канд. пед. н., викладач;
Самойленко І.О., магістрант)

Уманський державний педагогічний університеті імені Павла Тичини, Умань, Україна

Йога в індійській культурі, в широкому сенсі означає сукупність різних духовних, психічних і фізичних практик, націлених на управління психічними і фізіологічними функціями організму з метою досягнення індивідуумом піднесеного духовного і психічного стану. Основними напрямками йоги є раджа-йога, карма-йога, Джнан-йога, бхакті-йога, і хатха-йога. Кожен напрямок йоги являє собою свій шлях розвитку і самовдосконалення [1].

Практика асан з метою формування постави молодших школярів повинна зміцнювати м'язовий корсет дитини, відновлюючи нормальний тонус ослаблених м'язів і підвищуючи їхню силову витривалість, при цьому вона має бути спрямована на розвиток гнучкості хребта і збільшення еластичності скорочених, укорочених м'язів, тренування балансових навичок.

Молодший шкільний вік характерний тим, що розвиток гнучкості тіла відбувається досить швидко, при цьому зміцнення м'язів опорно-рухового апарату фізіологічно є більш складним завданням. Це пов'язано з тим, у дітей молодшого шкільного віку хребет ще не є остаточно сформованим, тому що знаходиться в періоді бурхливого зростання, коли м'язова тканина ослаблена і не встигає за зростанням хребців. Практика асан дозволяє «вибудувати» раціональну поставу, зміцнивши силову витривалість великих і дрібних м'язів, і зафіксувати її як динамічний стереотип. Для «закріплення» хребта в раціональному, правильному положенні практикуються асани зміцнюють м'язи спини і пресу,