

ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ ФУНКЦІЇ ШКОЛЯРІВ ПРИ ФОРМУВАННІ ПОСТАВИ

Стаття присвячена теоретичному тлумаченню адаптації людини до умов середовища. І відповідно до цього навчання вправам різної дидактичної спрямованості та розробки методики використання спеціальних засобів фізичного виховання при формуванні постави школярів.

Статья посвящена теоретическому трактованию адаптации человека к условиям окружающей среды. И соответственно к этому обучение упражнениям различной дидактической направленности и разработки методики использования специальных средств физического воспитания при формировании осанки школьников.

Організм людини постійно перебуває в динамічному зв'язку із середовищем. В основі взаємодій організму із середовищем лежать механізми біологічної адаптації [2, 5, 9].

Адаптація людини до постійно мінливих умов середовища – явище комплексне, системне. Методика використання всіх засобів фізичних вправ будується з урахуванням факторів, що визначають стан внутрішнього середовища організму людини в конкретний період часу. При цьому враховуються полові, спадкоємні, вікові, індивідуальні особливості займаючихся, розмір, форма тіла, тип статури, поведінки й тип вищої нервової діяльності, стан здоров'я та інше. Все це в комплексі використовується педагогом-тренером, що займаються в цілях фізичного вдосконалювання [9].

Як уже сказано, м'язова й кісткова маси тіла людини розподіляються й формуються в тісній залежності від просторових параметрів механічної взаємодії тіла й зовнішнього середовища при виконанні фізичних вправ. Переважний розвиток одержують ті м'язові й кісткові маси, на які падає основний механічний вплив організму й середовища. Така вибірковість переважного розвитку яких-небудь частин тіла при цілеспрямованому впливі може досягати значних величин. За період занять фізичними вправами в кістковій системі людини відбуваються як загальні гіпертрофічні зміни, так і локальні, що розвиваються в частинах кістяка, на які в процесі рухів падає відносно більше навантаження [5, 7, 10].

Максимальний ефект від занять може бути досягнутий лише за умови правильного виконання кожної вправи й усього комплексу в цілому. Тому дуже важливо навчити фізичним вправам, тобто кваліфікованому їх виконанню [1, 10].

Ми використали загально-педагогічні принципи навчання: свідомості й активності, наочності, систематичності, доступності й міцності.

У процесі навчання використали такі прийоми, які дозволяють домагатися від особистостей, що займаються повного розуміння, впливу кожної досліджуваної вправи, аналізу м'язових відчуттів й оцінки результатів своїх дій [11].

При початковому ознайомленні, розучуванні й у процесі постійного використання спеціальних фізичних вправ принцип наочності має першорядне значення і його основне завдання полягає в тому, щоб створити образ руху й подання про досліджувану вправу. Зоровий образ руху, подання про зовнішню форму, напрямок, амплітуду й швидкості руху доповнюються точними й образними поясненнями.

Ми передбачали також необхідність регулярних занять, послідовність і кількість виконаних вправ протягом одного заняття, які відповідали б сучасним вимогам побудови комплексів фізичних вправ.

У процесі навчання, дотримуючись принципу доступності, ми підбирали фізичні вправи, розподілені по ступені навантаження з урахуванням індивідуальних особливостей, що займаються. Доступними були всі елементи навчання (пояснення, технічна складність вправи, фізичне навантаження та інше).

Для практичного здійснення принципу доступності нам було необхідно дотримуватись правила "від відомого до невідомого", "від легкого й простого до важкого й складного".

Процес навчання будувався так, щоб знання, уміння й навички засвоювалися ґрунтовно й міцно. Ми ставили завдання досягти успіху навчання, дотримуючи всіх дидактичних принципів у правильному сполученні й у певній системі, тобто в методиці навчання.

Систематичне повторення вправ, яким навчають, сприяли утворенню й закріпленню рухових умінь і навичок [5, 6, 9].

З фізіологічної точки зору рухові вміння й навички являють собою злагоджену, сталу систему умовно-рефлекторних зв'язків між органами почуттів, центральною нервовою системою, м'язами й внутрішніми органами. Багаторазове виконання тих самих вправ приводить, з одного боку, до поступової автоматизації рухової навички, ослабленню активного контролю свідомості над деталями, руху зі збереженням у свідомості тільки загальних завдань виконання даної вправи, а з іншого боку - до адаптації організму до даної вправи. Реакція функціональних систем стає настільки незначною, що зводить до мінімуму вплив вправ на працездатність і знижує ефект активного відпочинку. Уникнути цього можна, ускладнюючи вправи різноманітними додатковими рухами зі збереженням основної дії, що робить певний вплив на організм. Додаткові дії у вправі можуть сполучатися з головним послідовно або одночасно. У більш складних вправах є послідовне й одночасне сполучення головної дії з додатковими. Застосування поступово вправ, що ускладнюються, забезпечить перспективність занять і прогресивний розвиток фізичних здібностей займаючихся [9].

При розробці методики навчання спеціальними фізичними вправами з метою виховання й удосконалювання правильної постави ми використали дані, отримані в результаті вивчення й узагальнення літературних джерел, [2, 3, 4, 8, 9 та інші], дані власних досліджень, а також досвідчених фахівців і тренерів.

Правильно обрана методика проведення занять служила заставою ефективності запропонованих фізичних вправ.

У рамках такого підходу показу вправи передують докладне пояснення вихідного положення й наступних рухів кінцівками й тулубом. Пояснення супроводжується одночасним показом вправи.

По закінченні однієї вправи починається пояснення, показ і виконання наступної. Цей метод дозволяє давати конкретні методичні вказівки при виконанні вправ, що дуже важливо на початковому етапі освоєння нового комплексу.

У процесі реалізації програмно-цільового підходу в керуванні фізичним розвитком і формуванні постави нами була проведена реєстрація показників постави тіла випробуваних у положенні стоячи за допомогою графо-аналітичного методу по відеограмі вертикальної пози, показників амплітудно-частотних коливань ЗЦМ тіла методом стабілографії.

У цьому зв'язку був проведений спеціальний педагогічний експеримент, у якому брали участь 24 хлопчика одного віку (16 років). Рухова активність всіх учасників не перевищувала нормативів шкільної програми фізичного виховання, вони були відібрані практично не маючи відхилень у здоров'ї.

З урахуванням позитивних особливостей цього віку, використання засобів фізичного виховання дозволяє досягти значних результатів.

Отримані дані дозволили рекомендувати для впровадження в практику навчального процесу відповідні програми, а також необхідні засоби й методи їхньої реалізації й контролю при формуванні постави людини.

Головними засобами програми фізичного виховання є спеціальні фізичні вправи різної біомеханічної спрямованості, які підрозділяються на гімнастичні, прикладного й спортивного характеру. До них ставляться вправи в умовах підвищеної й зниженої гравітації (атлетична гімнастика й плавання) з урахуванням їх впливу на просторову організацію хребетного стовпа. При цьому був розроблений комплекс вправ з анатомічним обґрунтуванням їхньої специфічної дії на суглобово-зв'язковий і м'язовий апарат займаючих.

Заняття проводилися чотири рази в тиждень (три рази в тренажерному залі й один раз у басейні) протягом 4 місяців по 40-50 хв. Крім того, додавалися домашні завдання по виконанню комплексу вправ на розтягування тривалістю 10 - 15 хв. щодня. Для підвищення рівня інтересу й мотивації ми передбачали включати в кожній тренуванні відомості теоретичного характеру по темі: постава, вплив фізичних вправ на зростаючий організм підлітка.

Заняття в умовах підвищеної гравітації засновані на застосування спеціальних вправ з обтяженнями з урахуванням їх впливу на м'язи, що беруть участь у регуляції вертикальної по-

зи. Ці вправи застосовувалися для нарощування й відновлення загальної й силової витривалості зазначених м'язів.

Методика їхнього виконання з урахуванням оздоровчої мети – швидкісно-силова. Для вироблення м'язового корсета доцільно застосовували й статичну напругу – роботу м'язів в ізометричному режимі, що забезпечувало швидке наростання м'язової маси при дефектах постави. Застосовували також вправи на розслаблення як засіб зниження м'язового навантаження під час занять, до відновлення порушеної координації, нормалізації м'язового тону при його тривалому підвищенні, а також для усунення статичного навантаження на м'язи тулуба після тренування [6, 11].

Література:

1. Аруин А.С., Прилуцкий Б.И., Райцин Л.М. Биомеханические свойства мышц и эффективность движения // Физиология человека. 1977. – Т. 5. – № 4. – С. 589.
2. Аршавский И.А. Физиологические механизмы закономерности индивидуального развития // Основы негэнтропийного онтогенеза. – М.: Наука, 1982. – 207 с.
3. Балк М.Б., Болтянский В.Г. Геометрия масс. – М.: Наука, 1987. – 158 с.
4. Беленький В.Е., Попова М.Ю. Корректор осанки // Тезисы докладов I Всероссийской конф. “Биомеханика на защите жизни и здоровья человека”. – Т.1. – Нижний Новгород. – 1992. – С. 23.
5. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
6. Вейдер Д. Система строительства тела. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.
7. Жарков П.Л. Особенности позвоночника спортсменов // Биология, биомеханика, биохимия, медицина, физиология. Всемирный научный конгресс “Спорт в современном обществе”. (Тбилиси, 1980). – М.: Физкультура и спорт, 1980. – С. 297.
8. Казьмин А.И., Кон И.И., Беленький В.Е. Сколиоз. – М.: Медицина, 1989. – С. 8-37.
9. Лапутин А.Н. Атлетическая гимнастика. – К.: Здоров'я, 1990. – 110 с.
10. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
11. Ajan, T., Bagoda, L. Weightlifting. Fitness for all sports. – Budapest.: Medicina Publ. House, 1988. – 485 p.