

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

ДІВЧИНА-ПІДЛІТОК НА УРОЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Автори

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

Богуш К.І., магістрант)

Уманський державний педагогічний університеті імені Павла Тичини, Умань, Україна

На думку вчених, у зв'язку з природними тілесними трансформаціями, на уроці фізичної культури дівчинка-підліток прибуває в стані близькому до навіязливого. Цей стан супроводжується порушенням сприйняття і розладом само сприйняття. Внаслідок першого нормативна навчальна ситуація сприймається дівчинкою як нереальна або віддалена, яка не має до неї ніякого відношення, позбавлена будь-якого особистісного сенсу. Внаслідок другого - своє власне тіло сприймається їй самій як з боку і супроводжується відчуттям неможливості управляти ним. Вимоги вчителя виконувати ті чи інші загальнорозвиваючі фізичні вправи супроводжуються болісними переживаннями тілесної неповноцінності, загальною невпевненістю у правильності виконання елементарних рухових дій (наприклад, біг, стрибки, перекиди). Їй весь час здається, що тіло їй не підкоряється і виглядає незграбним. Неминучість наступного уроку фізичної культури відбивається в інтелектуальній сфері в формі тілесної одержимості (болісними сумнівами, повним і всеосяжним підпорядкуванням розуму думкам про власне тіло або бажанням перевірити, що тіло змінюється). У вольовій сфері (на рівні дії) - відображається у формі нерішучості, зовнішньої бездіяльності (безініціативності).

Особливо гостро реагує на тілесну кризу афективна сфера психіки дівчинки. Ця реакція супроводжується негативним емоційним фоном, болісної тривогою, боязню уроку фізичної культури (фобією); переживанням нереальності того, що відбувається на уроці фізичної культури.

У світлі виділеної нами субкультурної детермінації процесу набуття дівчинкою жіночої тілесності урок фізичної культури для неї постає як дійсно культурна подія. В контексті проблеми нашого дослідження цей урок як ніби спеціально створений для того, щоб саме тут в офіційному строго нормованому шкільному середовищі послідовно розгорталися почуття дорослості, гордості, почуття соціально-статевої повноцінності.

Спираючись на думку Давидова В., можна стверджувати, що соціальна ситуація набуття дівчинкою жіночої тілесності розгортається і досягає кульмінації на звичайному уроці фізичної культури. Однак виконання фізичних вправ є лише офіційним фоном вираження дівчинкою свого ставлення до референтної групи за допомогою «костюмування» спортивною формою/

Специфіка морфофункціонального розвитку дівчинки-підлітка полягає: в некерованій зміні форми тіла; в розладі рухових стереотипів; в підвищенні чутливості тіла до слабких подразників як внутрішнього, так і зовнішнього середовища.

Специфіка когнітивно-мотиваційної сфери тілесної свідомості дівчинки-підлітка проявляється в наступному. На рівні спонукань: мотиваційний вакуум (по відношенню до нормативних цінностей фізичної культури); несвідома потреба «Бути в злагоді зі своїм тілом». На рівні безпосередньо-чуттєвого

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