

рекомендації для кожної дитини щодо покращення рівня фізичної підготованості та стану здоров'я, які теж були занесені у "Щоденник здоров'я".

Упродовж року студенти допомагали педагогам проводити всі види занять фізичними вправами з урахуванням особливостей запропонованої програми.

Співставлення показників рівня фізичної підготованості свідчать про значні темпи приросту як у дівчат, так і у хлопців. Ці темпи значно випереджають природні вікові. Таким чином, попередні результати нашого дослідження свідчать про ефективність запропонованих методик фізичного виховання дітей дошкільного віку в умовах малого міста [2].

ЛІТЕРАТУРА

1. Дубогай А.Д. Готовимся к школе // Физкультура: мы и дети. – К.: Здоров'я, 1989. – с.86-104.
2. Пангелова Н.Є., Горбенко М.І. Методично-організаційні і оздоровчо-виховні основи фізичного виховання в дошкільних закладах малого міста. (Методичні рекомендації). Переяслав-Хмельницький, 2001.

THE ORDER OF THE HEALTHY INDIVIDUAL FORMING IN THE SYSTEM-PRE-SCHOOL ESTABLISHMENT – SCHOOL

NATALIA PANGELOVA

Pereyaslav Khmel'nytsky State Pedagogical Institute

The school curricueum requires from a child the certain degree of physical readiness. The method suggested provides for changing the model of co-operation "teacher-child" from teaching - disciplining to personality - directed.

КОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЖІНОК ПЕРІОДУ ЗРІЛОСТІ ІЗ ЗАЙВОЮ МАСОЮ ТІЛА

ОКСАНА ПЕРЕП'ЯТЕНКО

*Південно-український державний педагогічний університет (м. Одеса)
ім. К.Д.Ушинського*

Проблема повних жінок дуже гостро стоїть протягом останніх двох століть. Починаючи з кінця 18 століття, коли сталася зміна уявлень про красу жіночого тіла і стали користуватися популярністю жінки з худорлявими формами, виникла і дана проблема незалежно від вікової градації.

Уявлення людини про власний зовнішній вигляд, і зокрема про ступінь його відповідності естетичним ідеалам, роблять значний вплив на психічні особливості людини. Втрата привабливості стає серйозним травмуючим чинником.

Проблема ваги, у першу чергу у жінок, негативно впливає на їх психічний стан. Є величезна кількість даних, які вказують на те, що у цих хворих спостерігаються явно спотворені уявлення про фізичний образ Я, що є серйозним вторинним чинником, що посилює дезадаптацію і сповільнює лікувальний процес, а тому вимагає психологічної корекції.

Один із шляхів вирішення даної проблеми ми вбачаємо у дозованому застосуванні фізичних вправ на воді. Саме поєднання водного режиму та фізичних

вправ позитивно впливає на психіку людини і дозволяє у кінцевому результаті не лише змінити конфігурацію тіла, але й позитивно впливати на її психічну сферу.

Протягом багатьох століть вода є середовищем для занять спортом та відпочинку, її використовують для зняття втоми і виходу зі стану депресії. У багатьох країнах вже багато років воду застосовують при фізіотерапії багатьох хвороб, та лише в останній період воду стали розглядати як альтернативний терапевтичний засіб. Оскільки вода має унікальні властивості благодійного впливу на наше тіло й душу, фізичні вправи на воді дають зовсім інші відчуття, ніж вправи на суші. Вправи на воді здатні покращити фізичне самопочуття та стимулювати до здорового способу життя. Вода має властивість зменшувати гравітацію і її притаманна сила виштовхування, а це створює опору для тіла і пом'якшує негативний вплив на суглоби. Тому гідроаеробіка є найбільш безпечним та зручним видом фізичної діяльності для груп підвищеного ризику, і зокрема осіб, що потерпають від ожиріння. Отже, вправи на воді можуть покращити самопочуття людини в усіх його проявах.

Інтенсивність вправи слід підбирати для різномантних категорій груп відповідно до особливостей їх членів. Для початківців вправи повинні бути менш інтенсивними, а для категорії більш тренуваних людей слід використовувати інтенсивніші вправи, що включають і стрибкові рухи.

Вправи на воді покращують еластичність та роботу суглобів, відповідно підвищується гнучкість тіла, внаслідок чого покращується постава, що сприяє поліпшенню зовнішності загалом. Якщо у жінки правильна постава, то це надає стрункості, рухи виходять м'якшими і граціознішими. Погана постава негативно впливає на її зовнішність і, звичайно, на самооцінку.

Вправи на воді ефективно впливають на соціальне життя жінки. Якщо вона покращує свою фізичну форму, то з'являється більше можливостей активніше входити в соціальне життя. Отже, може відчувати себе впевненішою, частіше спілкуватися. Суттєвим психологічним моментом різниці між заняттями на суші та вправами на воді є те, що на суші недоліки бачать усі. Якщо жінка соромиться власного тіла та незграбних рухів, невдале порівняння себе з іншими негативно відображається на її самооцінці і може посилити почуття неповноцінності. У воді фізичні недоліки і незграбність рухів приховані від стороннього ока. Це дозволяє жінці відчувати себе більш комфортно, знімає психічне напруження.

Регулярні заняття позитивно впливають на самооцінку і, як наслідок, на психічний стан в цілому. Фізичні вправи у поєднанні з водою дають можливість зняти стрес і напруження, є ефективним способом відволіктися від повсякденних проблем. Вправи на воді мають розслаблюючий та терапевтичний ефект.

Жінки проходять процес засвоєння вправ за декілька етапів: 1 етап - адаптаційний. На цьому етапі засвоюють первинну техніку виконання, повторюють вправи чітко за тренером, тобто повторення відбувається на рівні суворого контролю свідомості. На цьому етапі виробляється звичка до води, довкілля, звичка до технології проведення занять та нових відчуттів.

2 етап - первинне засвоєння вправ. На цьому етапі жінки засвоюють найлегші для них вправи, переводячи їх із контролю свідомості в контроль підсвідомості, таким чином отримуючи перші позитивні емоції від правильності та легкості виконання певної частини вправ.

3 етап - засвоєння вправ. Вони виконуються все в більшому обсязі, однак контроль свідомості не виключається при виконанні найважчих вправ, тобто на цьому етапі відбувається поєднання контролю свідомості й контролю підсвідомості.

4 етап - повне засвоєння вправ. Завдання виконуються не тільки технічно грамотно, але й приносять естетичну насолоду, наслідком чого є моральне задоволення виконаними діями та ефектом, який вони справили на оточуючих. Саме на цьому етапі, коли контроль здійснюється тільки на рівні підсвідомості, виконавець отримує справжнє моральне задоволення, емоційну розкріпаченість, що сприяє виникненню почуття реалізації власних можливостей, відчуття краси власного тіла і можливості повного володіння ним.

На останньому, 5 етапі – кінцевому, чи етапі естетичного виконання вправ, жінки, незначно знизивши масу тіла, набувають позитивної мотивації до прийняття власного тіла, непомітно передаючи її оточуючим. Данна мотивація зумовлена тим, що жінки можуть виконувати ті фізичні вправи, які раніше вважали для себе складними. Така впевненість сприяє підвищенню внутрішньої самооцінки, допомагаючи перебороти комплекс неповноцінності, що дозволяє їй відчувати себе особистістю.

Попередні дослідження, що були проведені, доводять ефективність корекції емоційного стану жінки в період зрілості із зайвою масою тіла при поетапній побудові занять.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дорожевец А.Н. Искажение образа физического Я у больных ожирением и нервной анорексией // Автореф. дис... канд. психол. наук. – Москва, 1986.
2. Коркина М.В., Цивилько В.В., Миролов М.А., Карева М. Клиника и лечение нервной анорексии. – Москва: Медицина, 1978.
3. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде. – Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2000.

THE CORRECTION OF EMOTIONAL CONDITION OF MATURE PERIOD WOMEN WITH AN EXCESS OF WEIGHT

OXSANA PEREPYATENKO

The South-Ukrainian State Pedagogical University (Odessa) named after

K.D. Ushynskij

In the article an opportunity of correction of the emotional condition of women with an excess of weight by physical training is described.

ФРАГМЕНТ КЛАСИФІКАЦІЇ ОЗДОРОВЧОЇ МЕТОДИКИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ “СИЛОВЕ СКОВЗАННЯ”

Д.О.ПІДКОПАЙ

Харківський державний інститут фізичної культури

Розроблена в процесі чотирирічних досліджень оздоровча методика фізичних вправ “Силове ковзання” є засобом неординарного сполучення принципів і особливостей різних видів спорту, що в результаті проведених експериментів