

зайнялися плаванням. Аква-аеробіка, водний шейпінг та інше мають свої переваги, але не навантажуйте себе надмірно спочатку. Тренування повинні приносити задоволення і відчуття приємної втоми, але плавати до повної знемоги не варто – залиште трохи сил на домашні справи і спілкування з сім'єю.

Не перенавантажуйте свій організм.

Висновок. Якщо вас переконали наші рекомендації та ви вирішили схуднути за допомогою басейну, почніть з візиту до лікаря, а потім до тренера або консультанта. Вони порадять вам, як правильно плавати, щоб схуднути, які стилі плавання принесуть для вирішення ваших завдань найбільшу ефективність, як дозувати навантаження, як правильно дихати. Інструктор по плаванню не тільки повідомить вам необхідну теорію, але й простежить за вашими тренуваннями, допоможе розробити індивідуальний план. Схуднення з тренером буде швидшим і ефективнішим.

Плавання і схуднення – це цілком реально і доведено медициною на підставі обстежень. Заняття в басейні приносять користь і масу задоволень.

Література:

1. Айкина Н.Н. Использование плавания в системе лечебно-профилактических учреждений и организованного отдыха / Н.Н. Айкина. – Омск, ОГИФК, 1988. 56с.
2. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь-плавание / Н.Ж. Булгакова. - М.: «Издательство АСТ»: «Издательство Астрель», 2002. - 160 с.
3. Викулов А.Д. Плавание: учебное пособие для высш. уч. заведений / А.Д. Викулов.- М.: «Владос-Пресс», 2003. - 386 с.
4. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт / Н.Н. Кардамонова. – Ростов-на-Дону. – 2001. – 137с.
5. Лафлин Т., Делвз Д. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче / Т. Лафлин, Д. Делвз. Перевод с англ. Е. Шелеховой, К. Бильдановой; под ред. М. Буслаева. – М.: «Манн, Иванов и Фербер», 2011. – 208с.
6. <http://vasylenko.dp.ua/dlya-chogo-potribne-plavannya>

Анотація:

Переваги занять повільним плаванням з метою коригування ваги тіла

В даній роботі, на основі власної практичної роботи з плавання та узагальнюючи досвід провідних спеціалістів, розглянуті рекомендації для занять повільним плаванням з метою коригування ваги тіла. Вони розраховані на конкретний контингент людей і мають позитивний результат.

Використання нестандартного, нетрадиційного, ексклюзивного інвентарю для розвитку фізичних, психофізичних та морально - вольових якостей на уроках фізичної культури та у позаурочний час в початковій школі

В.Коломієць

Спеціалізована загальноосвітня школа №32 м. Кіровоград

Фізичне виховання в початковій школі здійснюється різноманітними фізкультурно-оздоровчими засобами, серед яких важливе значення відводиться рухливим іграм, спортивним розвагам, іграм з різноманітними елементами спорту.

В зв'язку зі зростанням навчального навантаження на молодших школярів,

збільшенням кількості хворих дітей, несприятливими екологічними умовами, гіподинамією, вчитель фізичної культури повинен постійно здійснювати контроль за станом здоров'я учнів, дозуванням вправ та рівнем фізичного навантаження.

Молодший шкільний вік - один із сприятливих періодів для розвитку психічних процесів. Більшість вчених переконані у величезній ролі даного вікового відрізка у формуванні та розвитку пізнавальних процесів. Цій проблемі присвячена достатня кількість досліджень, в яких теоретично і експериментально обґрунтовуються можливості засобів і методів різних видів виховання для створення умов, необхідних для розвитку дітей.

Істотна особливість рухових навичок - можливість суміщення, або одночасного виконання, кількох операцій. Навчаючись складним діям, людина виконує спочатку кожен з них окремо, тому що всі вони спочатку заважають один одному. Тільки в подальшому вони поєднуються в єдине ціле.

Стійкість навички не означає шаблонного виконання дій тоді, коли умови, в яких вони відбуваються, змінюються. Керуючи машиною, шофер виконує рухи з різною силою, з неоднаковою швидкістю і послідовністю в залежності від швидкості ходу машини, від особливостей шляху, від зустрічі з перешкодами. Поряд зі стійкістю, навички характеризуються гнучкістю, тобто зміною (в певних межах) способу дій при зміні умов їх виконання. Своєю фізіологічною основою навички мають не одну жорстку фіксовану систему зв'язків, а різноманітні системи їх, що трохи відрізняються один від одного і по різному актуалізуються в залежності від умов, в яких виконується дія. Чим різноманітніші ці умови, тим більш гнучкими стають навички, і навпаки-одноманітність умов створюють одноманітність способів виконання дій. На сьогоднішній день чітко проявляється тенденція зниження рівня рухових здібностей більшості дітей. Тому актуальною є задача пошуку ефективних технологій, методів і прийомів зміцнення і розвитку даних природою психічних і в першу чергу інтелектуальних якостей.

Сучасний стан та рівень фізичної культури ставить завдання перед вчителем шукати нові форми та методи організації роботи, нові засоби реалізації поставлених завдань. На сьогоднішній день нами застосовуються найрізноманітніші вправи, ігри, комплекси з використанням нестандартного інвентарю. Це вправи тілесно-орієнтованої терапії, власноруч виготовлені кільця (серсо), ходулі, стовбоходи (маленькі японські ходулі), кубики, скакалки тощо.

Вправи, ігри, естафети з застосуванням власноруч зробленим серсо сприяють розвитку основних рухливих здібностей (спритності, швидкості тощо) і допомагають орієнтації в просторі, узгодженості дій, тренують вестибулярний апарат, впливають на формування морально-вольових якостей (взаємовиручки, терпінню, дисциплінованості, сміливості, наполегливості тощо), виховують прагнення виконувати вправи не тільки правильно, але й красиво, легко, невимушено. Слід відмітити, що вправи з серсо позитивно впливають на дрібну моторику кисті, а це впливає на розвиток мови й інших психічних процесів.

На практиці ми застосовуємо оберти серсо на різних пальцях руки в різних площинах, з різною швидкістю, та найрізноманітніших вихідних положеннях.

Дуже азартно, цікаво проходять ігри з накиданням серсо на гілки або один одному на руку (шпажку).

Наступною групою ігор є ведення м'яча рукою від підлоги, набивання тенісної кульки, ведення м'яча ногами з одночасним обертанням серсо рукою одним обумовленим пальцем.

Ми розробили комплекси спеціальних асиметричних вправ, виконання яких здійснюється різними частинами тіла, в протилежних напрямках, в різних площинах. За

допомогою кілець, дуже просто наочно показувати напрямки рухів різних частин тіла.

Згідно постулатам рефлексотерапії, на долонях і пальцях рук знаходяться рефлекторні зони, масажуючи які можливо позитивно впливати на стан здоров'я організму. Цим масажем для пальців рук виявилися кільця (серсо). Долоні рук ми масажуємо горіхами. З малюнком рефлекторних зон на руках, на ногах ознайомлені всі діти. Ці малюнки постійно знаходяться в доступному місці на кожному уроці.

Рівень розвитку дрібної моторики - один з показників інтелектуальної готовності дошкільного навчання. Недарма в багатьох школах України існують співбесіди, тестування, під час яких серед інших завдань дитині пропонуються завдання на визначення рівня розвитку дрібної моторики. Дитина, що має високий рівень розвитку дрібної моторики, вміє логічно мислити, в неї достатньо розвинуті пам'ять, увага, зв'язне мовлення. Цілеспрямована робота з удосконалення рухів пальців рук, як відомо, дуже корисна і для підготовки руки до письма. Непідготовленість до письма, недостатній рівень розвитку дрібної моторики, зорового сприйняття, уваги може призвести до виникнення негативного ставлення до навчання, тривожного стану дитини. Тому в початковій школі важливо розвинути механізми, необхідні для володіння письмом, створити умови для накопичення дитиною рухового і практичного досвіду, розвитку навичок ручної вмілості.

Перед початком застосування спеціальних вправ ми перевірили рівень тілесно-кінестетичних навичок і вмінь, рівень концентрації, психосаморегуляції й рівня наочно-образного мислення за допомогою батареї тестів, а саме: теста П'єрона-Рузера, кілець Ландельта та матриці Равена. Необхідно зупинитися на інтерпретації першого заміру рівня пізнавальних процесів в корекційних групах: 84% учнів показали низький рівень з нижнім порогом значення, 12%- середній, 4%- високий.

Після проведення занять по корекційній програмі якісні показники беззаперечно підвищились: 6%- високий рівень, 19%- середній рівень, 68%- низький з верхнім порогом значення, 7%- залишились без змін.

В результаті проведення занять по розробленій корекційній розвивальній програмі зі спеціальними вправами покращується мозковий кровообіг, активізуються психічні процеси (пізнавальні), які забезпечують сприйняття, обробку та відображення інформації. Збільшився об'єм пам'яті, підвищилась стійкість уваги, практично сформувався внутрішній план дій (або по Гальперіну- орієнтовна основа дій), зросла швидкість вирішення інтелектуальних елементарних завдань, зорово-рухових реакцій, покращилась дрібна моторика, що привело до поліпшення почерку.

Як відомо, з 9-10 років активується формування самооцінки. В учнів самооцінка отримала потужний імпульс і стала наближуватись до адекватної. По свідченням батьків, вчителів, вихователів переважна більшість учнів стали більш зосередженими, з урівноваженими нервовими процесами (збудження, гальмування), відкритими і більш комунікативними. В них розширилось уявлення про свої можливості, як позитивний досвід на майбутнє.

Виявилось, що малоактивні форми роботи покращили не тільки розумовий та емоційний, а й фізичний стан дітей. Це відмітили й батьки, які стали більш позитивно ставитись до уроків фізкультури.

Виготовлені нами знаряддя допомагають вчителю швидше доводити до учнів програмовий матеріал, безумовно підвищують моторну щільність уроку, прищеплюють учням потребу в систематичних заняттях фізичною культурою і спортом, заохочують до здорового способу життя, розвивають методичну грамотність учнів з питань фізичної культури.

На нашу думку, викладання фізкультури в початковій школі треба повністю передати вчителям фізкультури, бо вони мають відповідну освіту.

Необхідно заохочувати вчителів фізкультури до селекційної роботи по відбору дітей в спортивні секції.

Медичні огляди проводити неформально, а ретельніше. Переглянути доцільність проведення проби Руф'є, чи адаптувати до кожної вікової групи.

Дуже важливо пропагувати інноваційні технології фізичного виховання засобами масової інформації та шляхом проведенням свят, виставок, конкурсів, змагань.

Література:

1. Гальперин П. Я. Развитие исследований по формированию умственных действий -Москва: Директ-Медиа, 2008. - 94 с.
2. Киселева Л. Телесно-ориентированная психотерапия: теория и практика-Спб; 2000г
3. Семенова Н.Д. Телесно-ориентированные методы в психотерапии -М; 1995

Вплив вищої нервової діяльності на психічний розвиток особистості

О. Комар, студентка IV курсу природничо-географічного факультету,
О.М. Данилків кандидат сільськогосподарських наук, доцент,
Кіровоградський державний педагогічний університет ім. Володимира Винниченка

Актуальність дослідження. З давніх-давен люди намагалися пояснити індивідуальні відмінності між людьми: відмінності у глибині, інтенсивності, стійкості емоцій, енергійності дій та інших особливостях поведінки людини. Ці особливості виявляються в їх практичній та розумовій діяльності. Індивідуальні особливості вищої нервової діяльності утворюють у людини своєрідне біологічне підґрунтя, на якому в майбутньому виростають властивості особистості, характерні лише для цієї людини. Такими стійкими біологічними властивостями людини від народження є властивості темпераменту.

Постановка проблеми. Організація і здійснення дослідження типів вищої нервової діяльності для покращення якості навчання зумовлена необхідністю подолання низки суперечностей, а саме:

- підвищення значення вищої нервової діяльності на якість навчання;
- необхідністю цілеспрямованого покращення якості навчання з урахуванням типу вищої нервової діяльності особистості.

Об'єкт та методика дослідження. Дослідження було проведено у загальноосвітній школі I-III ступенів №1 с. Тишківка Добровеличківського району Кіровоградської області.

Всього в дослідженні було задіяно 38 осіб – учнів 10-11 класів Тишківської загальноосвітньої школи I-III ступенів №1.

Поділ школярів на типи темпераменту проводився за власними обстеженнями осіб шляхом використання відповідних тестів та методик.

Для того, щоб більш досконало вивчити особливості прояву типів темпераменту, дані розподіляли з урахуванням статті.

Під час дослідження враховували такі показники: тип темпераменту, рівень знань, взаємозв'язок між типом темпераменту та рівнем знань.