

команди й обливання водою з долоні затримував подих, а ми в цей час занурювали його під воду на ті ж три секунди. Він не обурюювався. Тепер заняття поділялося на два етапи. Спочатку маля з підтримкою плавало на спині і животі, штовхалося від стінки ванни, пропливало вісімками кілька разів, а потім пірнали. Тренування тривало вже 10-15 хвилин. Температуру води, за методикою З. П. Фірсова, знижували на пів градуса через кожні два тижні.

Згодом було виготовлено шапочку для плавання на спині. Це звичайний дитячий чепчик, до якого пришиваються 5 або 7 пенопластових кубики, обшитих простою тканиною. Кількість кубиків залежить від ваги дитини і тренуваності його шийних м'язів.

Шапочка одягається на початку занять. Кубики допомагають дитині підтримувати важку голову і не дають крутити нею в боки і відхилити назад. На перших тренуваннях з шапочкою голову необхідно підтримувати. Коли відчули, що син справляється сам, відпустили його у вільне плавання при цьому він так рухав ногами, що ми тільки встигали відвертати його від стінок ванни. Тепер можна було знімати один кубик. Інші знову рівномірно пришили до шапочки. Знову почали підстраховувати голову дитини до моменту коли вона попливла сама. Поступово дійшли до того, що зняли із шапочки всі кубики. Ще через кілька занять він поплив сам на спині і пірнав під воду вже до 10 секунд.

Ми привчили плавати сина щодня. Температуру води довели до 18 градусів. Заняття в домашній ванні продовжувалися доти, доки син у ній поміщався. Коли дитині виповнився один рік, приблизно через 300 уроків, ми взяли його у стрибковий басейн на своє тренування. Розміри басейну 25 x 25 метрів, глибина-6 метрів. Спочатку він плавав з надувним жилетом, потім почав стрибати з бортика самостійно, а я або чоловік ловили його вже у воді.

Через два роки у нас народилася донька, а ще через два -син. Ми займалися з ними за аналогічною схемою.

Цю роботу не можна назвати легкою, але вона себе з часом виправдовує. Діти вирости здоровими загартованими усі займаються спортом. Ми спокійно відпочиваємо з ними на будь-яких водоймищах.

Вважаємо за доцільне широко пропагувати серед молодих батьків методику навчання плаванню немовлят. Адже зараз ванни є в кожній квартирі.

В даний час мене запросили на роботу з лікувального плавання немовлят дітей в оздоровчо-реабілітаційний центр "Сидус". Роботу ми почали за методикою З.П.Фірсова "Плавати раніш ніж ходити" "Фізкультура і спорт" 1980 р. і Н. Янушанца "Плавати раніш ніж ходити" ЗАТ Видавничий будинок "Питер" 2003.

## ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ ДО ВІДПОВІДАЛЬНИХ ЗМАГАНЬ

*ВІТАЛІЙ ЯРЕМЧУК*

*Хмельницький Державний Університет*

Важливою ланкою підготовки спортсменів різної кваліфікації є підвищення якості планування на заключному етапі підготовки спортсменів до змагань. (В.М.Платонов, 1984; В.С.Земляков, 1995). Досвід роботи з провідними спортсменами України та університету, де підготовлено 48 майстрів спорту, 6 майстрів спорту

міжнародного класу, 2 заслужених майстра спорту, показує, що підготовка веслувальників до змагань - це довгий тренувальний процес. Але особливе місце в цьому процесі займає етап психологічної підготовки перед змаганнями. На цьому етапі веслувальники повинні досягти найвищої працездатності та психічної стійкості, бути адаптованими до будь яких несподіванок оточуючого середовища та реакцій організму на внутрішні та зовнішні подразники.

Отже, наводимо перелік питань, які необхідно не просто розглянути із спортсменами, а створити адаптаційні моделі, передбачити практично все, що може негативно вплинути на психіку і знизити їх спортивний результат, а саме:

1. Незвичні умови змагань (відсутність місця для розминки без глядачів, незвична глибина водоймища, незвичні доріжки, сигналізація, звукові подразники і т.п.);
2. Результати жеребкувань (небажана зустріч із сильним суперником в попередніх заїздах, незручні доріжки);
3. Незвичні метеоумови, зміна напрямку вітру, хвилі, температура води, повітря;
4. Зміна призначеного часу старту за метеоумовами;
5. Особливості суперників (спортивні титули, поведінка суперників на березі, результати виступів у попередніх заїздах);
6. Велика кількість інших людей, глядачів, болільників, друзів по команді, суддів);
7. Масштаб змагань, положення команди в загальному заліку, співвідношення залікових очок, важливість особистого місця у змаганнях;
8. Несправність або відсутність звичного інвентарю;
9. Помилка в оцінці своїх можливостей, можливостей суперників.

Запропонована структура психологічної адаптації протягом років отримала фізіологічне підґрунтя, статистично опрацьована і рекомендована для практичного застосування в умовах заключного етапу підготовки спортивних команд окремих спортсменів будь якої кваліфікації. Отримується також і зворотна інформація, яка може використовуватись для системного управління процесом, досягнення прогнозованих результатів.

## УШУ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

СЕРГІЙ ВАЧЕВ

*Львівський державний інститут фізичної культури*

Ми живемо в чудовий час. Сучасна наука вивела людство в космос, приборкала атомну енергію, з'єднала континенти авіалініями та телекомунікаційними мережами. В десятки разів збільшилась швидкість пересування по планеті, проте настільки ж зменшилась рухова активність в більшості населення цивілізованого світу. Розплатою за досягнення науково-технічного прогресу та суцільну урбанізацію стала гіподинамія. Додайте до цього погіршення екологічної ситуації – ще одного з наслідків прогресу. Все це разом узятє призводить до падіння середнього рівня здоров'я населення, збільшення кількості фізичних та психічних захворювань. А у хворих батьків не може бути здорових дітей. Тому проблема збереження здоров'я майбутніх поколінь є надзвичайно актуальною.

Одним з чудових засобів для оздоровлення дітей та дорослих може стати УШУ, яке прийшло до нас з Далекого Сходу. Власне, УШУ прийшло до нас з Китаю, хоча в більшості країн Південно-Східної Азії є аналогічні системи тільки з іншими назвами.

Проте, такі види або системи як Карате, Тхеквондо, Таїландський бокс мають більш виражений прикладний або бойовий характер. В той же час китайське УШУ і подібні до нього системи з В'єтнаму, Лаосу та деяких інших країн мають більш універсальний характер. Тому поряд з практичним застосуванням в двобоях і а змаганнях чи при використанні їх в армії та поліції ці системи (будемо їх в подальшому називати УШУ) мають і велике оздоровче значення.

Одною з переваг УШУ є та, що в ньому практично немає вікових обмежень: на Сході починають заняття з 3-4 років і продовжують до похилого віку. Так, в Китаї одним із розділів УШУ – дихальною гімнастикою Цигун займаються люди і в 80, і в 90 років. Юнаки та дорослі можуть займатися в повному обсязі як з прикладною, так і з оздоровчою метою. При цьому той самий технічний арсенал використовується і для підготовки спортсменів, і для загального оздоровлення та підтримання визначеного рівня фізичних кондицій. Саме тому УШУ займається досить багато дівчат і жінок, які не ставлять за мету „навчитись битись”, як це часто буває у чоловіків. Різниця в процесі підготовки між „спортсменами” і „неспортсменами” полягає в різниці рівнів фізичного навантаження та спеціального спрямування тренувань (окреме для бойової підготовки і окреме для оздоровлення). Також люди, які займаються з оздоровчою метою, не проходять деякі специфічні види підготовки, такі як „набивка” тіла або розбивання предметів (дошок, черепиці та інше) руками і ногами.

Програма занять для дітей і підлітків аналогічна програмі підготовки для дорослих тільки з відповідними для віку рівнями навантаження. Головною відмінністю є та, що тренувальний процес у них відбувається суто в оздоровчому напрямку. А з часом бажаної можуть більше спеціалізуватись в бойовому розділі УШУ.

На відміну від Сходу, в Європі, як правило, діти починають заняття з 5-6 років, проте частіше в секції УШУ набирають дітей з 6,5-7 років. Позитивним моментом в УШУ є той, що з більше ніж 400 шкіл та стилів, приблизно половина це імітаційні школи. Тобто ті школи, які імітують рухи природних, а іноді й фантастичних тварин (кіт, змія, журавель, дракон, богомол, мавпа і т.ін.). Це дозволяє дітям легше засвоїти технічні прийоми, вноситься елемент гри, зменшується психічне навантаження. В той же час в УШУ необхідна достатньо висока фізична підготовленість, яка веде до зміцнення організму в цілому. Ще одним важливим моментом, який стосується і дітей, і дорослих, це те, що в УШУ необхідна різнобічна фізична підготовленість, тому в роботі задіяні всі функціональні групи м'язів. І якщо при спортивному спрямуванні тренувань, відповідно до вимог даної школи, може виникати переважання в роботі верхньої чи нижньої частини тіла, то при роботі з дітьми та підлітками це нівелюється, чим сприяє підвищенню оздоровчого ефекту. УШУ – складнокоординаційний вид, рухи виконуються з великою швидкістю й амплітудою і руками, і ногами, і ліктями, і колінами. Все це може відбуватись в стійках різного рівня та з обертаннями в різних площинах. Тому в тренувальному процесі обов'язково використовується акробатична підготовка (перекати, перекиди, стрибки, сальто, падіння і т.ін.), що зміцнює вестибулярний апарат та покращує відчуття рівноваги. Та і в повсякденному житті часто стає в нагоді вміння правильно падати (особливо взимку). Зрозуміло, що для того щоб виконувати всі технічні дії, які є в УШУ, потрібні і сила, і спритність, і швидкість. Крім того для занять УШУ вкрай необхідна така фізична якість як гнучкість. Розвиток гнучкості є обов'язковою передумовою під час проведення кожного тренувального заняття. В процесі підготовки розвивається гнучкість практично всіх суглобів рук і ніг, а також обов'язковим є розвиток гнучкості хребта.