

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 залкових 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 бажаною 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.

Недарма китайці кажуть: „Людина є молодою доти, доки є молодими її суглоби”. Ще одним дуже важливим фактором, який дає великий оздоровчий ефект є дихальні вправи – обов’язковий елемент підготовки в УШУ.

Зваживши все це разом, можна з певністю сказати, що важко знайти ще якусь таку саму універсальну систему для оздоровлення людей. Підтвердженням тому є невинний ріст кількості людей, які знаходять для себе таке чудове і чарівне місце як УШУ.

ЗАГАРТУВАННЯ ЯК СКЛADOVA ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЇНІВ УПА

ВІТАЛІЙ БАЛАКУНЕЦЬ

Львівський державний інститут фізичної культури

У сучасній Україні відбуваються активні процеси реформування освітньої сфери, в тому числі галузі фізичного виховання. Спостерігається чималий інтерес до історичного минулого, яке залишилося недостатньо вивченим на науковому рівні. Надзвичайної ваги набувають аналіз і узагальнення історичного й педагогічного досвіду виховної, освітньої та оздоровчої роботи в структурах ОУН та УПА.

Військовій сфері, як і іншим сферам суспільного життя, притаманні національні традиції. Їх значення і дотримання повинно сприяти якісному виконанню бойових завдань, підвищенню фізичної підготовки й морально-психологічного стану військовослужбовців та їх патріотичному вихованню. Загалом, на національно-патріотичних традиціях базується весь процес виховання особового складу, тому що в них втілені найкращі морально-бойові якості українських воїнів. Це і безмежна відданість Батьківщині та своєму народу, постійна готовність до захисту своєї землі від зовнішнього ворога, вірність військовій присязі та бойовому прапору, постійне удосконалення бойової майстерності, військового мистецтва, хоробрість і відвага, стійкість у подоланні труднощів, військова взаємодопомога, повага до командирів.

Впродовж сторіч, незалежно від того чи існувала у той чи інший відрізок часу власна державність, українські військові формування були завжди. Традиції українського війська беруть свій початок із найдавніших часів історії України.

Після розпаду у 1991 році Радянського Союзу, Україна активно розпочала роботу по створенню власних Збройних Сил. У цій важкій і відповідальній справі надзвичайно важливе місце належить становленню і формуванню системи фізичного виховання, яке повинно базуватися на відродженні національних традицій.

Нами були проаналізовані та узагальнені матеріали сучасних українських вчених: В.Мороза, Б.Якимовича, Л.Дещинського, Я.Дашкевича, Г.Дем’яна, І.Біласа, Ю.Киричука, К.Бондаренка, котрі висвітлювали передумови і базову основу фізичної підготовки воїнів УПА. Переважна більшість бійців УПА та, практично, все керівництво ще у 20-30-х роках були активними учасниками у діяльності українських спортових товариств “Сокіл”, “Луг”, “Пласт”, які культивували фізичне виховання молоді й стали початком реалізації ідеї створення новітнього українського війська. Масові гімнастично-спортові товариства стали основним підґрунтям для пробудження національної свідомості. Вони гуртували в своїх рядах свідому молодь, виховували її в національному дусі, фізично загартовували. Особлива увага приділялась військово-прикладним видам спорту. Під їх виглядом молодь проходила початковий військовий вишкіл [3].