

Центру слухомовної реабілітації дітей на базі Івано-Франківської обласної дитячої клінічної лікарні.

Слабочуючі діти характеризуються негативними тенденціями у стані здоров'я: низьким рівнем фізичної активності, незадовільним станом фізичних якостей – швидкості, спритності, гнучкості, сили, витривалості. Це обґрунтовує створення програми фізичної реабілітації дітей після кохлеарної імплантації, яка повинна бути спрямованою не тільки на корекцію слухомовленнєвих порушень, але і на нормалізацію рухової активності та фізичної підготовленості.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі полягають у подільшому поглибленому вивченні розробленої програми фізичної реабілітації на організм дітей після кохлеарної імплантації.

Список використаної літератури

1.Бабій І.М. Корекція рухової сфери у глухих підлітків на заняттях х легкої атлетики /І.М. Бабій// Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки. – Київ-Запоріжжя, 2000. – 215 с.

2.Вільчковський Е.С. Критерії оцінювання стану здоров'я фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку: навч. посібник. – К.: ІЗМН, 1998. – 64 с.

3.Івахненко А.А. Порівняльна характеристика розвитку психомоторної сфери глухих дітей молодшого шкільного віку та їх однолітків зі збереженим слухом /А.І. Івахненко. – Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. - № 1. – С. 13-17.

4.Оцінка добових енерговитрат для визначення рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку: метод. реком. /Ін-т гігієни та мед. Екології ім. О.М.Марзєєва НАМН України, Укр. центр наук. мед. інформації та патентно-ліцензійної роботи: укладачі Полька Н.С., Калиниченко І.О., Гозак С.В., Єлізарова О.Т., Станкевич Т.В. та ін. – К., 2012. – 16 с.

Побудова річної підготовки, що характерна для спортсменів різної кваліфікації у спортивних танцях

Чернявський І.С., студент 4-го курсу кафедри хореографії і танцювальних видів спорту

Національний університет фізичного виховання та спорту України

Спортивні танці дуже специфічний вид спорту і йому потрібно приділяти не менше уваги ніж до інших, підготовка спортсменів повинна бити дуже різноманітною і строго визначеною, для того щоб ми могли домогтися найвищого результату.[1, с.32]

Багато фахівців в області спортивних танців вирішують безліч різних завдань, таких як: психологічна підготовка, роль тренера в підготовці спортсмена, критерії ефективності виступу на змаганнях і т.д. Все це є складовою частиною інтегральної підготовки. Але основною метою є вирішення проблеми періодизації.

В основі планування річної підготовки лежить така побудова тренувального процесу, яка забезпечує послідовно-паралельну адаптацію до

факторів різного впливу шляхом варіювання структури і змісту макро-, мезо-, мікроциклів. [3, с.455]

На першому і другому етапах багаторічного вдосконалення підготовка передбачає в основному паралельне (а при необхідності - і послідовне) вирішення задач техніко-тактичної, фізичної, психологічної підготовки спортсменів. На подальших етапах, коли ставиться завдання максимального розкриття індивідуальних можливостей спортсменів для досягнення найвищих спортивних результатів і успішного виступу в змаганнях, структура річної підготовки носить більш складний характер і обумовлюється багатьма факторами. У їх числі в першу чергу слід назвати специфічні особливості виду спорту та закономірності становлення в них основних складових спортивної майстерності; необхідність підготовки спортсмена до участі в конкретних змаганнях (наприклад, в чемпіонаті Європи або світу, Олімпійських іграх); індивідуальні адаптаційні можливості спортсмена, структура його підготовленості, зміст передувала тренування. [2, с.202]

Характерною особливістю побудови підготовки в спортивних танцях є багаторазова участь в змаганнях. Календар змагань дуже масштабний і спортсменам разом зі своїми тренерами потрібно заздалегідь визначити головні змагання в році.

Для спортсменів елітного класу є такі змагання

- головні:

«International Championships», «UK Open», «Blackpool Dance Festival» .

- підготовчі: «Imperial», «London Ball», «Dutch Open», «Kyiv Open», «WDC Disney», «Star Ball», «Moskow Star», «Ukrainian Open», «Freedom to Dance», «GOC».

Для спортсменів середнього класу є такі змагання:

- головні: «Kyiv Open», «Ukrainian Open», «Ukrainian Championship».

- підготовчі: «Кубок університету», «StarsFestival», «CrystalCup», «Poltava Trophy», «ImperialCup», «Ритми Печерська», «Парад Надій», «ТеморилGrandeCup», «GrandPrix», «StarLight», «DanceStarsFestival», «Каштани Києва».

В ході аналізу календаря змагань в спортивних танцях я визначив, що річна підготовка є багатоцикловою і розділена на 3 макроцикла, тривалістю 3 місяці кожен.

Циклічність процесу спортивної підготовки проявляється в систематичному повторенні закономірних структурних одиниць тренувального процесу.[8] Циклічність процесу підготовки обумовлена як закономірностями становлення спортивної майстерності, так і системою змагань, яка є відносно стабільною та повторюється в рамках макроциклів.

Як і в будь-якому іншому виді спорту, це структурне утворення складається з таких періодів:

- підготовчий;
- змагальний;
- перехідний.

Підготовчий період

Тривалість цього періоду становить 6-10 тижнів, по своїй основі характерний такими завданнями: підвищення функціональних резервів організму, а також вдосконалення техніко-тактичної майстерності танцюриста. Іншими словами ми повинні забезпечити набуття спортивної форми, яка гарантувала б досягнення результатів, що відповідають можливостям спортсмена в даному макроциклі. Період включає в себе 2 етапи – загально-підготовчий і спеціально-підготовчий.

У змагальному періоді - підготовка спрямована на підтримку спортивної форми протягом усього часу участі в основних змаганнях і створення умов для максимальної реалізації її в спортивних досягненнях. Основні сторони змісту тренування в змагальному періоді спеціалізуються до вимог змагальної діяльності та безпосередньої підготовки до неї. Фізична підготовка набуває характеру прикладної функціональної підготовки до граничних навантажень. Вона спрямована насамперед на забезпечення максимальної спеціальної тренуваності, підтримання її на цьому рівні і збереження загальної тренуваності.

Тривалість цього періоду становить 2-4 тижні, включаючи в себе підготовку до підготовчим і основним змаганням.

Перехідний період

Тренування в перехідному періоді характеризується невеликим сумарним обсягом роботи і незначними навантаженнями. Обсяг роботи в порівнянні з підготовчим періодом скорочується до 20 - 40%; кількість занять протягом тижневого мікроциклу не перевищує, як правило, трьох-чотирьох; заняття з великими навантаженнями не плануються. [5, с.312]

Метою даного періоду є фізичне і психологічне відновлення спортсмена після тренувальних і змагальних навантажень. Як правило він починається відразу після виступу на головних змаганнях і триває 1 - 1,5 тижні. В основному це період складається з активного і пасивного відпочинку, а також малоінтенсивних навантажень.

Для того, щоб спортсмен вдало зміг виступити на головних змаганнях, тренер повинен правильно побудувати весь період його підготовки, включаючи великі і дрібні структурні утворення. Головним завданням є дізнатися про майбутні збори, змагання і грамотно побудувати календар тренувань танцюриста. Тільки так ми зможемо домогтися якісного виступу спортсмена на головних змаганнях і навіть спрогнозувати результат.

Список використаної літератури:

1. Алекс Мур. Бальные танцы. – Санкт-Петербург, 1993. – 420 с.
2. Бондарчук А.П. Переодизация спортивной тренировки. – К.: Олимпийская литература, 2005. – 304 с.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. — Санкт-Петербург: «Лань», 2005. — 384 с.
4. Осадців Т.П. Спортивні танці. Навч. посібник // Л.:ЗУК – 2001.-340с.
5. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в Олімпійському спорті // Том IV – К: Олімпійська література, 2004. – с. 808.

6. РимантасМотиеюнас. Инновационная система динамического стереотипа танцора. – Электронная версия, 2012. – 123 с.

7. Issurin V. B. Block Periodization: breakthrough in sports training / V. B. Issurin; ed. M. Yessis. – Michigan: Ultimate athlete concepts, 2008. – P.281.

8. MaximiliaanWinkelhuis. Dance to your maximum. – Karstens, druk met communicate, Leiden, Holiand, 2001. – P.336.

Використання фітнес-програм силової спрямованості для покращання навчальних занять із фізичного виховання студентів

В.О. Жамардій, к.пед.н., викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я, фізичної реабілітації, спортивної медицини ВДНЗУ "Українська медична стоматологічна академія"

Фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організованої у межах навчальних занять із фізичного виховання студентів можуть мати як оздоровчу спрямованість (зниження розвитку захворювань, покращання рівня здоров'я, фізичної підготовленості) так і переслідувати головну мету, пов'язану з розвитком фізичних якостей для вирішення рухових і спортивних завдань на високому рівні [3, 4].

Розвиток сили й силової витривалості у студентів є важливим компонентом оздоровчого фітнесу. Популярними є спеціалізовані силові вправи. Бодібілдинг, культуризм, атлетична гімнастика – це системи фізичних вправ із різними обтяженнями, які виконуються з метою розвитку силових здібностей, покращання і корекції маси тіла. Спортивна спрямованість навчальних занять бодібілдингом, культуризмом, атлетичною гімнастикою сприяє формуванню рельєфної та пропорційної мускулатури. Реалізація засобів культуризму в навчально-виховному процесі з фізичного виховання сприяє підвищенню рівня здоров'я, фізичної підготовленості студентів, усуненню недоліків їх фізичного розвитку, підтриманню працездатності, отриманню задоволення від виконання фізичних вправ.

Бодіформінг – це системи фізичних вправ, що поєднують елементи аеробіки, калланетики, хореографії, бодібілдингу, метою яких є різносторонній вплив на організм студентів, корекція маси та форми тіла. Цей вид фітнес-програм спрямований не тільки на зміну антропометричних показників, але й на гармонійний духовний розвиток студентів. Це комплекси фізичних вправ, які не тільки сприяють удосконаленню фігури, але й покращують стан здоров'я студентів у цілому. Супер-стронг – це силова аеробіка, заснована на використанні важких палиць – бодібар, а також різноманітного інвентарю (аморизаторів, гантелей). Існують окремі вправи на розвиток м'язів ніг, рук, черевного преса й плечового пояса. Супер-стронг є унікальною тренувальною програмою, яка поєднує аеробні й анаеробні вправи, що дозволяє досягати високих результатів антропометричних і функціональних показників.

Усі перераховані фітнес-програми силової спрямованості є доступними, мають низький рівень травматизму та не потребують великих фінансових заощаджень. Наявний спортивний інвентар дозволяє застосовувати описані фітнес-програми на заняттях із фізичного виховання студентів у вищих