

Ігрове поле — віртуальний майданчик, на який організатори повинні ввести колектив, а після закінчення гри - вивести.

Входження колективу в тему гри.

Якщо колектив учасників не має ніякого уявлення про майбутню тему гри, не має досвіду роботи в цій сфері і таке інше, то колектив швидко включається у роботу, оскільки проектувати і міняти щось легко саме тоді, коли на тобі «не сидять» старі схеми.

Але перед початком гри необхідно скласти уявлення про майбутній об'єкт роздумів і зрозуміти необхідність змін.

Рефлексія гри.

Завершує гру рефлексія сумісних дій організаторів і учасників гри.

Рефлексія - осмислення подій - проводиться для появи розуміння і виділення (накопичення) досвіду.

Фокуси і напрями рефлексії можуть бути або визначені кожним самотійно, або запропоновані організаторами. Те, що учасники гри зможуть відрефлексувати, те у них і залишиться як результат гри.

## Современные тенденции в методике развития двигательной выносливости

**В.Н. Подкопайло, ст. препод.**

*Государственная летняя академия Украины*

С выносливостью обычно отождествляют способность спортсмена к длительному выполнению мышечной работы. В спортивной литературе можно встретить характеристики многих форм проявления выносливости. Например, выделяют выносливость статическую и динамическую, скоростную и силовую, локальную, региональную и глобальную, сердечно-сосудистую и мышечную, общую и специальную, эмоциональную и психическую, и т.д. (С.Челиковский, 1978).

Мы ограничились рассмотрением выносливости как фактора, определяющего скорость циклических локомоций.

В связи с появлением принципиально новых сведений, представленных в последнее время физиологией и биохимией, очевидна необходимость ревизии традиционных взглядов на дистанционную выносливость.

Выносливость традиционно связывалась с необходимостью борьбы с утомлением и повышением устойчивости по отношению к неблагоприятным сдвигам внутренней среды организма спортсмена.

Считалось, что выносливость развивается лишь тогда, когда в процессе занятий занимающиеся доходят до необходимых степеней утомления. Отсюда, вольно или невольно, складывалось пассивное отношение к развитию выносливости. Последнее выражалось в формировании мотивированной установки «терпеть» и преодолевать неотвратимые неблагоприятные ощущения, сопутствующие развитию утомления, вместо того, чтобы активно искать и эффективно использовать такие средства и методы

тренировки, которые способствуют уменьшению степени утомления, отодвиганию момента его наступления и снижению его тяжести.

Ограничение работоспособности в видах спорта, требующих выносливости, преимущественно связывалось с рабочей гипоксией мышц и, как следствие, с повышением уровня концентрации лактата и других продуктов анаэробного метаболизма в крови, что ведет к снижению сократительных свойств мышц. Лучшая выносливость к субмаксимальной работе объяснялась более высоким МПК (максимальным потреблением кислорода) и повышенным поступлением крови и кислорода в работающие мышцы. Отсюда сложились односторонние и весьма примитивные представления о выносливости, как функции в основном дыхательной и сердечно-сосудистой систем, обеспечивающих доставку кислорода к работающим мышцам («вегетативная тренированность» по В.М.Зациорскому, 1966). Основным показателем вегетативной тренированности считалась аэробная мощность (МПК), а в качестве фактора, лимитирующего потребление кислорода, - мощность сердечной мышцы и минутный объем крови (МОК). И поскольку эти функциональные показатели эффективно развиваются различными видами длительной мышечной работы, то основная роль в совершенствовании выносливости отводилась дистанционным средствам. Девиз «для того, чтобы бегать, надо бегать» долгие годы довлел над творческим мышлением тренеров. Все остальные средства, в том числе и силовые, причислялись к ОФП, дополнительным или вспомогательным, и, по существу, малозначимым для развития выносливости. Считалось, что «перенос» тренированности по вегетативным функциям может происходить в широком диапазоне видов двигательной деятельности (В.М. Зациорский, 1969; Р.Е. Матылянская и др., 1969).

Совершенствование выносливости виделось главным образом в повышении МПК. И даже несмотря на появление обширных экспериментальных данных, свидетельствующих о том, что в соревновательном сезоне МПК, как правило, снижается, а его корреляция со спортивным результатом уменьшается, и что одинаково высокие результаты могут показывать спортсмены с разным МПК, и, наконец, что за последнее десятилетие рост спортивных результатов не сопровождается повышением МПК выдающихся спортсменов.

Если обратиться к современным достижениям физиологии и биохимии, то можно сделать основной принципиальный вывод, что выносливость определяется не только и не столько количеством кислорода, доставляемого к работающим мышцам, сколько адаптацией самих мышц к длительной напряженной работе. Именно в этом главная суть морфофункциональной специализации организма при тренировке выносливости, конкретно выражающаяся в повышении возможностей мышц как аэробному, так и анаэробному метаболизму. Высокие достижения в циклических видах спорта – это либо следствие естественной селекции спортсменов с генетически заданным высоким уровнем «дыхательных способностей» мышц, либо результат рациональной тренировки, эффективно развивающей эти способности.

#### Выводы

1. В связи с появлением принципиально новых сведений, представляемых в последнее время физиологией и биохимией, очевидна необходимость ревизии традиционных взглядов на дистанционную выносливость.

2. Выносливость определяется не только и не столько количеством кислорода, доставляемого к работающим мышцам, сколько адаптацией самих мышц к длительной напряженной работе.

3. Явления перекрестной адаптации, играющие определенную роль для лиц, тренирующихся с целью укрепления здоровья, не могут рассматриваться в качестве фактора, обеспечивающего рост тренированности у квалифицированных спортсменов.

## Список литературы

1. Платонов В.Н. Адаптация в спорте – Киев: «Здоровье» 1988.
2. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной деятельности – М: «Физкультура и спорт» 1991.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов – М: «Физкультура и спорт» 1981.
4. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека – М: «Физкультура и спорт» 1997.

## Лао-тайские боевые искусства, как путь к здоровому способу жизни

**Д.А. Поляченко, президент**  
*Кировоградской Федерации лао-тайских боевых искусств «Лао Муэй»*

Кировоградская Федерация лао-тайских боевых искусств «Лао Муэй» входит в состав Европейской федерации «Лао Тай» (ЕФЛТ), филиалы которой существуют во многих городах Украины, в крупных городах России, Беларуси, Казахстана, Прибалтики, Германии и даже Нью Йорке (несмотря на европейский статус). Центром ЕФЛТ является Храм Воинских Искусств в г. Черкассах, который внесен в «Золотую Подкову» - список значимых мест Украины.

Тезисы опираются на публикации настоятеля этого Храма, президента ЕФЛТ, профессора философии В.И. Скубаева.

Задача ЕФЛТ - привлечение молодежи к здоровому образу жизни через такие методы как тайский бокс – Муай Тай, кунг фу лао – тайской группы и оздоровительной практики Юддха йоги.

Согласно общей философии боевых искусств востока человек тесно связан с окружающей нас природой, все процессы в которой протекают благодаря пяти элементам - это воздух, вода, земля, огонь и энергия ( ци ). Соответственно правильное обращение с каждой стихией и правильное понимание их взаимодействия является залогом здоровья и долголетия человека. Разберем важность каждой стихии для здоровья человека:

Воздух – каждую минуту мы совершаем определенное количество вдохов и выдохов, наше дыхание - это часы нашей жизни. Обратите внимание, где живут долгожители, в подавляющем большинстве - в горных районах, и чем выше, тем дольше. В чем загадка? В высокогорных районах, в зависимости от высоты, уменьшается насыщенность воздуха кислородом, кислород всегда считался источником жизни, благодаря которому внутри нас происходит «горение» (биохимические реакции, благодаря которым наше тело работает), но в то же время, поглощая много кислорода, мы преждевременно «сгораем». В «Ша Фут Фань», стержневой школе кунг фу ЕФЛТ, есть методы для перестройки дыхания на темп 3 – 4 раза в минуту, что позволяет увеличить срок жизни, при этом, соблюдая определенный образ жизни, сохранять все это время высокую жизнеспособность. Кроме того, зачастую человек использует в работе треть или половину своих легких, поэтому часто происходит износ и перегрузка работающих и