

8. Сергієнко Л. П. Формування активної свідомості студенток щодо потреби у веденні здорового способу життя / Л. П. Сергієнко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. під ред. С. С. Єрмакова – Харків, ХХІІІ, 2003. – № 16. – С. 69–73.

The paper deals with the problem of future preschool teachers' positive attitude to healthy lifestyle and physical education classes at higher educational establishments. The answers of the respondents are analyzed and it is found out that the future preschool teachers understand the positive influence of physical education classes, they have responsible attitude to their own health and keeping healthy lifestyle. It is proved that it is necessary to take into account the interests and wishes of future preschool teachers, their physical readiness and individual capabilities, to implement the modern health improving technologies to the educational process and to update material and technical resources of higher education establishments. The most popular kinds of sport among the future preschool teachers are aerobics and volleyball, and a large number of female students of preschool education department prefers to perform physical exercises in sports sections.

**Key words:** future preschool teachers, physical education, healthy lifestyle, positive attitude, higher educational establishments.

*Отримано 30.04.17*

УДК 796.015.52: 797.122.3

*В.Н. Ходинов*

## **РОЛЬ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ В СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ ГРЕБЦА-КАНОИСТА**

Полученные результаты исследования дают возможность вносить коррективы в подготовку как квалифицированных, так и начинающих гребцов-каноистов. Современная жизнь молодого человека, требующая от него усилия и времени на самые различные направления, оставляет на тренировки довольно ограниченное время, которое следует использовать чрезвычайно оптимально. Одно из представленных новаторских предложений

поможет решить проблему дефицита тренировочного времени, не форсируя, вместе тем, натуральной физической подготовки гребца.

**Ключевые слова:** тренажёр, техническая подготовка, специальная сила, силовая выносливость.

### **Вступление.**

Результаты в в современном спорте настолько высоки и близки у лидеров мирового класса практически во всех спортивных дисциплинах, что их достижение во время тренировок и соревнований граничит с пределом людских возможностей.

**Постановка проблемы и актуальность.** На протяжении всего периода существования гребли на байдарках как вида спорта изменялась конструкция вёсел и лодок, совершенствовалась техника гребли, методика тренировок, росли тренировочные нагрузки (Г.М. Краснопевцев, 1956; И.Ф. Емчук, 1964; В.И. Гаврилов, 1971; В.П. Бродов, 1971; В.В. Бойко, 1977; А.Н. Никаноров, 1971; Н.В. Жмарёв, 1981; Е.Ф. Краснов, 1982; О.К. Красильщиков, 1984; Г.Г. Разумов, 1991; В.Е. Земляков, 2000; В.Ф. Каверин, 2004; О.А. Чичкан, 2004).

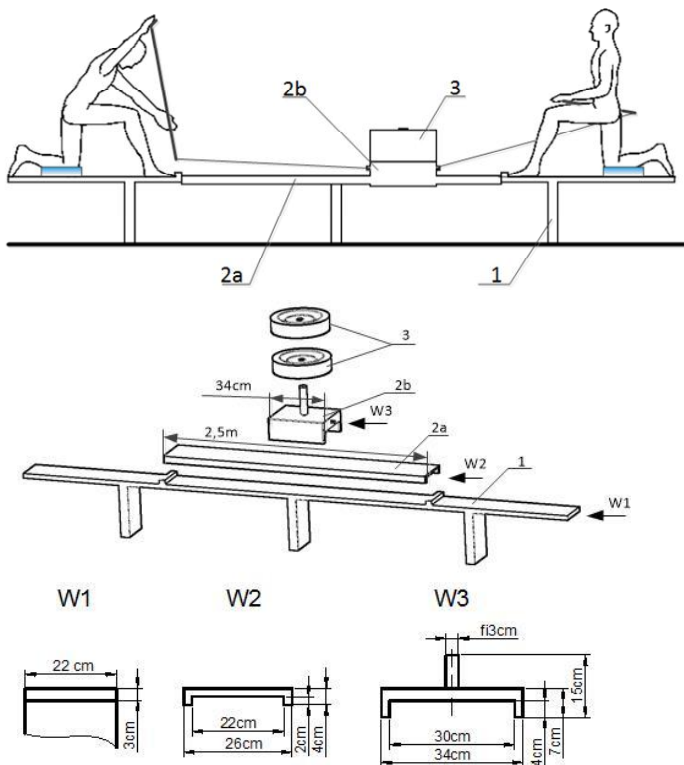
На фоне требований к силе и выносливости гребца, казалось бы, что вопрос технического совершенствования является малосущественным, но история развития гребли на байдарках и каноэ, рост результатов на всех спортивных дистанциях, изменения формы вёсел и лодок говорят об обратном. Только после накопления достоверных сведений о различных аспектах развития технического мастерства гребца можно программировать и внедрять в жизнь путь его дальнейшего развития. Показатели ведущих спортсменов на чемпионатах Мира и Олимпийских играх говорят о присутствии в их подготовке новых направлений в методическом и техническом обеспечении каждого тренировочного этапа. В гребном спорте этот фактор напрямую связан с повышением специальной силы, специальной выносливости, возможностью аэробного энергообеспечения и кинетическими возможностями сердечно-сосудистой системы в условиях активно нарастающего метаболического ацидоза. В циклических дисциплинах спорта направление тренировочного процесса рассматривается под углом требований специальной выносливости, где решающее значение играют длительность и интенсивность усилия на тренировках и соревнованиях. В гребле на байдарках и каноэ значительные изменения наступили в девяностых годах прошлого столетия, когда на главных международных соревно-

ваниях дистанция 10000 метров уступила место спринтерской 200 метров, что значительно повысило требования к силовой выносливости и к силе спортсменов. Одновременно в гребле на каноэ из-за отмены лимита ширины лодки возросли требования к чувству равновесия как на соревнованиях, так и во время тренировок. Стало недостаточным или малоэффективным развивать специальную силу традиционными методами. Возникла необходимость в специализированных тренажерах. Возможности одного из них представлены в данной статье.

### ТРЕНАЖЁР ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛЫ ГРЕБЦОВ-КАНОИСТОВ

Предметом изобретения является эффективное средство для развития специальной силы и силовой выносливости гребцов на каноэ

### ОБЩИЙ ВИД ТРЕНАЖЁРА ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ ДВУМЯ СПОРТСМЕНАМИ



Предлагаемое тренировочное устройство для развития специальной силы и силовой выносливости гребцов-каноистов показано на выше расположенных рисунках.

**Описание тренажёра.** Устройство состоит из стандартной (удлинённой) гимнастической скамейки и двух деревянных накладок. Во время выполнения упражнения двумя спортсменами нижняя (большая) накладка неподвижна. Эта накладка имеет двоякое значение. Во-первых, она оберегает скамейку от порчи трением накладок верхней о нижнюю, во-вторых, очень быстро каждую гимнастическую скамейку можно приспособить в тренажёр, в третьих, в случае прихода в негодность, легко изготовить новую. Вторая накладка является подвижной платформой и передвигается по первой за счёт тянущего (как в гребле на каноэ) усилия спортсменов вместе с отягощениями в виде блинов от штанги или разборной гантели.

#### **Техника выполнения упражнения на тренажёре**

Передвижение верхней платформы-накладки осуществляется за счёт попеременного тянущего усилия двух спортсменов размещённых лицом друг к другу в крайних противоположных частях скамейки выполняющих упражнение в позиции каноиста по очереди перетягивающих к себе верхнюю платформу с расположенным на ней отягощением с помощью рукоятки весла (имитирующее весло) к которому в нижней части прикреплен тросс соединённый с подвижной платформой. Чем больше вес отягощения расположенного на верхней платформе, тем большая сила трения возникающая во время скольжения верхней накладки-платформы по нижней и соответственно большее усилие спортсменов выполняющих упражнение.

#### **Дозирование нагрузки во время выполнения упражнения на представленном тренажёре**

Смысл выполнения упражнения заключён в многократным выполнении движений гребца-каноиста и тем самым перемещение усилием мышц верхней накладки-платформы с выбранным отягощением. Вес отягощения и время выполнения упражнения определяется в зависимости от многих факторов, таких как возраст и пол спортсменов, их роста-весовых показателей, силовых возможностей, уровня спортивной подготовки, уровня овладения техникой выполнения упражнения, поставленной задачи, этапа подготовки и др.

Привлекательностью изобретения является возможность развития с его использованием специальной силы и силовой выносливо-

сти гребцов-каноистов в специфических условиях, то есть в позиции выполнения гребка, следовательно, с развитием чувства равновесия и умением использования массы тела для продвижения лодки вперёд. Ликвидированы лимиты ширины спортивной лодки в соревнованиях, в связи с чем последний фактор приобрёл большое значение.

### **Цель, задачи работы, материал и методы**

Целью исследования было выяснение эффективности развития специальной силы и силовой выносливости с использованием представленного тренажера в тренировках в подготовительном периоде (с ноября по март) группой гребцов-каноистов состоящей из 16 человек в возрасте 15-18 лет (группа „А” – 8 человек, группа ”Б” - 8 человек) специализирующихся в соревнованиях на дистанциях 200 и 500 метров. Одной из задач было выяснение возможности возникновения в результате специализированных тренировок в подготовительном периоде значительного силового потенциала и успешное перенесение его в тренировки и соревнования на воде.

Спортсмены были условно поделены на две группы. В группе „А” (экспериментальная) были каноисты включающие в подготовительном периоде два раза в неделю упражнения на представленном тренажёре. В группе „Б” (контрольная) тренировочная программа была подобной, за исключением обязательных упражнений с помощью тренажёра. Спортсмены группы „Б” в это время тренировались со штангой и другими отягощениями. Тренировки группы „А” с использованием тренажера выглядели следующим образом. Во вторник спортсмены были поставлены перед задачей передвигать большие отягощения в относительно короткое время (до 30 сек) без ограничения времени отдыха. В пятницу использовались меньшие отягощения, но в нагрузках за более длительный период - от 30 до 60 секунд за один подход, в основном по методу круговой тренировки, то есть с фиксированным (ограниченным) временем отдыха. Дополняли программу упражнения из традиционного набора общеразвивающих упражнений гребца (подтягивание на перекладине, жим штанги лёжа на спине, тяга штанги лёжа на груди, тяга и рывок гири, удары молотом или тяжёлым ломом по вкопанному автомобильному скату, вращение молота, повороты туловища с отягощением в руках, упражнения на брусках и т.п.) Каждый результат фиксировался и суммировался самим спортсменом, что в свою очередь стимулировало стремление к улучшению собственного количественно показателя на следующих тренировках. Главная нагрузка по принципу круговой тренировки состояла из сорокасекундного усилия что очень характерно для нагрузки субмаксимальной мощности и такого же по длительности отдыха (5-7 упражнений – один круг). Пе-

перывы между кругами состояли из пассивного отдыха длительностью 5-8 мин. Учитывая, что спортсмены имели разные рост и массу тела, во время круговых тренировок вес отягощения подбирался индивидуально ( в границах 5-15 кг). В тренировках связанных с выполнением упражнения за короткое время с околоредельным весом ставилась задача плавного передвижения платформы с возможно большим отягощением без искажения „техники гребли”. Результаты спортсменов в выполнении специфических упражнений постоянно росли, поэтому не было оснований для увеличения времени их выполнения. Такая задача предусмотрена в следующим подготовительном периоде. Следует отметить, что спортсменам из группы Б не было запрещено использовать новый тренажёр (запрет выглядел бы не нормально в одном спортивном коллективе), только в условиях искусственного разделения на группы А и Б тренировки проводились в соответствии с разными программами.

За основу были взяты результаты осенних (октябрьских) контрольных соревнований на дистанции 200 и 500 м. Вторые контрольные соревнования были проведены в мае следующего года на тех же дистанциях с целью анализа изменения спортивных результатов после применения описанного тренажёра (спортсменами группы „А”) в тренировках гребцов-каноистов в подготовительном периоде.

*Таблица 1*

**Результаты исследований. Контрольные соревнования.  
Осень. Группа „А”**

№	Фамилия	200 м	500 м
1	Ж-а	50,4	2.20,6
2	Г-а	49,6	2.18,4
3	С-й	51,1	2.21,0
4	С-а	49,6	2.19,2
5	К-к	49,8	2.18,8
6	В-в	46,4	2.16,3
7	Д-в	47,8	2.16,9
8	А-в	48,5	2.17,4

*Таблица 2*

**Результаты исследований. Контрольные соревнования.  
Осень. Группа „Б”**

№	Фамилия	200 м	500 м
1	П-й	50,2	2.20,1

2	К-в	49,5	2.18,4
3	Б-р	50,4	2.19,8
4	К-а	49,3	2.18,9
5	Ч-з	47,1	2.15,8
6	О-й	46,9	2.14,7
7	Л-ь	47,7	2.16,4
8	Х-ь	48,2	2.17,1

Таблиця 3

**Результаты контрольной тренировки с применением описанного тренажёра в конце подготовительного периода. Группа „А”**

№	Фамилия	К-во повторений	Прирост массы отягачения
1	Ж-а	39	15 кг
2	Г-а	35	10 кг
3	С-й	32	10 кг
4	С-а	38	15 кг
5	К-к	35	12 кг
6	В-в	37	15 кг
7	Д-в	36	12 кг
8	А-в	37	15 кг

Таблиця 4

**Результаты исследований. Контрольные соревнования.  
Весна. Группа „А”**

№	Фамилия	200 м	500 м
1	Ж-а	48,9	2.17,0
2	Г-а	48,1	2.15,0
3	С-й	48,8	2.16,2
4	С-а	48,1	2.15,9
5	К-к	48,2	2.15,2
6	В-в	44,9	2.13,1
7	Д-в	46,4	2.13,4
8	А-в	47,0	2.14,4

Таблиця 5

**Результаты исследований. Контрольные соревнования.  
Весна. Группа „Б”**

№	Фамилия	200 м	500 м
1	П-й	49,5	2.18,0
2	К-в	48,4	2.16,4
3	Б-р	49,6	2.17,7
4	К-а	48,5	2.16,8
5	Ч-з	46,4	2.13,7
6	О-й	46,0	2.13,1
7	Л-ь	46,9	2.14,9
8	Х-ь	47,4	2.15,3

**Выводы.** В спорте высших достижений существует правило, согласно которому следует „многими средствами бить в одну точку”. Иными словами, необходим большой диапазон средств, применяя которые можно каждую тренировку сделать творческой, максимально приспособленной для достижения поставленной задачи, отвечающей физическим и психологическим параметрам спортсмена. В гребле на каноэ, особенно после того как всемирная федерация ликвидировала лимиты ширины спортивной лодки, важным фактором является умение использовать массу собственного тела для продвижения лодки вперед. Поэтому, столь важна не общая сила гребца-каноиста, а специальная (развитию которой способствует представленный тренажер). Ещё в начале шестидесятых годов прошлого столетия мой институтский тренер, находчивый, наблюдательный и острый на язык, профессор Николай Васильевич Жмарёв говорил: „Здоровых парней и на Крещатике много, но грести из них не каждый сможет”. То есть, возвращаясь к главной тематике, следует отметить, что в подготовительном периоде развитие качеств силы и силовой выносливости гребца-каноиста рационально увязывать с влиянием тренировочных усилий на специфическое чувство равновесия, непосредственно действующего на умение использования массы тела для продвижения лодки вперед.

В представленных исследованиях спортсмены группы „А” овладели новым тренажером, зафиксировали положительные результаты, добились определённых спортивных успехов, а, главное, благодаря, нововведению показали лучшие временные показатели (по сравнению с группой „Б”) в весенних контрольных соревнованиях в заездах на каноэ на дистанциях 200 и 500 м. С уверенностью можно сказать, что



спортивному успіху способували упражнения с использованием тренажера, приближающие тренировочную деятельность в подготовительном периоде к специфической нагрузке (темп, ритм гребли удержание равновесия, мощь усилия соответствующих мышечных групп во время гребка).

### Литература:

1. Булатова М.М. Теоретико-методические основы реализации функциональных резервов спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности: автореф. дис. ... докт. пед. наук. – Киев, 1996. – 50 с.
2. Гребенников А.М. Методика силовой подготовки гребцов на байдарках на этапе углубленной спортивной специализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Волгоград, 2000. – 23 с.
3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебн. пособие / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
4. Гребной спорт: Учебное пособие / Под общей ред. Н.Ф. Емчук. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 234 с.
5. Гребля на байдарках и каноэ: учебное пособие / Под общ. ред. А.К. Чупруна. – Волгоград: ВГАФК, 2007. – 128 с.
6. Круцевич Т.Ю. Рациональные тренирующие режимы для подростков с различными типологическими особенностями ВНД / Т.Ю. Круцевич // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХХПІ, 2000. – № 20. – С. 19-26.
7. Мищенко В.С. Индивидуальные особенности анаэробных возможностей как компонента специальной выносливости спортсменов / В.С. Мищенко, Т. Томьяк, А.Ю. Дьяченко // Наука в олимпийском спорте – 2003. – № 1. – С. 57–62.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
9. Ходінов В.М.: Активний відпочинок як додатковий засіб досягнення високого результату в спорті // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2002.– Т. 2, Вип. 6.– С. 245-249.
10. Ходінов В.Н. Принципы и технология сочетания тренировки с активным отдыхом как условие повышения результативности массового спорта // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації: Матеріали четвертого міжнародного наукового конгресу.– Київ, 2000.– С. 443.

The obtained results of the study make it possible to correct training of both qualified canoeists and beginners. The modern life of a young man, requiring from him efforts and time for the variety of ways, leaves for training quite a limited time, which should be used extremely optimally. One of the presented innovative proposals will help to solve the problem of training time shortage, without forcing the natural physical preparation of the oarsman.

**Keywords:** simulator, technical training, special power, power endurance.

*Отримано 20.04.17*

УДК : 373.3.015.311:613.955]:796.035

**В.П. Царук**

## **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В ПРОЦЕСІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

За умов скорочення годин з фізичної культури постає питання про створення сприятливих умов для зміцнення здоров'я студентів, як найвищої соціальної цінності, забезпечення реалізації права особи на фізкультурно-оздоровчу діяльність. В даній статті розглядається формування здорового способу життя у молодших школярів в процесі організації фізкультурно-оздоровчої діяльності відповідно з державними освітніми стандартами початкової освіти.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, стандарти початкової освіти, фізкультурно-оздоровча діяльність молодших школярів.

**Постановка проблеми.** Модернізація освітньої галузі зачіпає в першу чергу проблеми формування підростаючого покоління, інтегрованого в сучасне суспільство. Успішним в різних областях життєдіяльності може стати людина, яка орієнтована тільки на здоровий спосіб життя.

Сучасні концепції збереження здоров'я населення і формування здорового способу життя припускають, що створення фізичної куль-