

6. Суяк Е. Життя – дорога і шанс розвитку. Колегія (1995). Львів: Свічадо, 134.

7. «Україна-2014: суспільно-політичний конфлікт і Церква. Позиції релігійних діячів, експертів, громадян». Центр ім. Разумкова. Київ: матеріали соціологічних досліджень.

Стаття надійшла до редакції 11.03.2015

УДК 796.03

Ковтун А. А., асистент, **Ковбан О. Л.**, старший викладач,
Василів О. В., старший викладач, **Сопіла Ю. М.**, асистент ©
Львівський національний університет ветеринарної медицини
та біотехнологій імені С. З. Гжицького, Львів, Україна

ГРЕБЛЯ – ЯК ОСОБЛИВИЙ ВИД РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Гребля як засіб пересування людей на водних просторах відома із найдавніших часів. Човни – один з перших винаходів людства, що випередив винахід колеса. Як засіб пересування по воді байдарки і каное вірою і правдою служили людству з незабутніх часів – байдарки як ескімоські човни-каяки, а каное – індійські пироги. Лише на початку ХХ століття люди використовували своєрідну форму цих човнів з одним веслом для розвитку нового виду гребного спорту. Так в Європі виникли човни нового типу – з'явилися байдарки з веслом, який мав два гвинти, і каное з веслом, який мав один гвинт. Академічну греблю на спеціальних гребних судах почали культивувати в Англії на початку ХVІІІ в.

Ключові слова: гребля, човни, байдарки, каное, весло, гребний спорт, академічна гребля, гребні суда, рухова діяльність, сила, витривалість, рівновага, кровоток.

УДК 796.03

Ковтун А. А., асистент, **Ковбан А. Л.**, старший преподаватель,
Васильов О. В., старший преподаватель, **Сопіла Ю. Н.**, асистент
Львовский национальный университет ветеринарной медицины и биотехнологий
имени С.З.Гжицкого, г. Львов, Украина

ГРЕБЛЯ – КАК ОСОБЫЙ ВИД ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Гребля как средство передвижения людей на водных пространствах, известна с древнейших времен. Лодки – одно из первых изобретений человечества, опередившее изобретение колеса. Как средство передвижения по воде байдарки и каное верой и правдой служили человечеству с незабываемых времен – байдарки как эскимосские лодки-каяки, а каное - индейские пироги. Лишь в начале ХХ века люди использовали своеобразную форму этих лодок с одним веслом для развития нового вида гребного спорта. Так в Европе возникли лодки нового типа – появились байдарки с веслом, которое имело два винта, и каное с веслом, которое имело один винт. Академическую греблю на специальных гребных судах начали культивировать в Англии в начале ХVІІІ в. В России издавна была популярна гребля на уключенных лодках различных типов. Родоначалник гребного спорта в России – речной яхт-клуб Санкт-Петербурга, который стал проводить соревнования на байдарках, шлюпках, народных судах и приобретенных академических судах.

Ключевые слова: гребля, лодки, байдарки, каное, весло, гребной спорт, академическая гребля, гребные суда, двигательная деятельность, сила, выносливость, равновесие, кровоток.

UDC 796.03

Aatolii Kovtun, Aleksander Kovban, Orest Vasylyv, Julia Sopila
Lviv National University of Veterinary Medicine and Biotechnologies named
after S. Z. Gzhytskyj, Lviv, Ukraine

DAM – AS A SPECIAL TYPE OF MOTOR ACTIVITY

The dam, as a means of transportation of people on the water spaces, known since ancient times. The boat was one of the first inventions of mankind, ahead of the invention of the wheel. As a means of transportation on water kayaks and canoes faithfully serve the humanity with unforgettable times – kayaks as eskimo boats-kayaks, and canoes – Indian cakes. Only in the early twentieth century, people have used a peculiar form of these boats with one oar for the development of a new type of rowing. So in Europe there boats new type appeared kayak with paddle, cue had two screws, and a canoe with a paddle that had one screw. Academic rowing on special rowing boats began to be cultivated in England in the early eighteenth century

Key words: boating, boats, kayaks, canoes, paddle, rowing, rowing, rowing boats, motor activity, strength, endurance, balance, blood flow.

Вступ. Гребля – особливий вид рухової діяльності, що протікає одночасно у двох середовищах – у повітряному і водному, на природних водоймах й у мінливих погодних умовах, що робить її засобом оздоровлення, загартовування, підвищення сили та витривалості, і навіть засобом активної розрядки. Долаючи опір повітряного і водного середовища і виконуючи циклічно повторювані напруги м'язів, весляр підвищує чинність і силову витривалість, розвиває дихальні м'язи, стимулює посилення кровотоку в капілярах і покращує дихання тканин.

Матеріал і методи. Життєва ємність легенів у тренуваних спортсменів-веслувальників сягає 7–8 л, що удвічі перевищує показники звичайних людей такого самого віку. Веслувальники відрізняються вищими показниками обсягу серця і його продуктивності як насоса: за хвилину серце перекачує до 35–40 л крові за умов напруженої змагальної діяльності. Механізми кисневого забезпечення організму веслувальника є універсальний видом аеробіки з вираженим загартовуючим ефектом. Ритмічні рухи і дихання, вплив сонячної радіації і аерозолів водно-повітряного середовища стимулюють рефлекторні терморегуляційні механізми, мобілізують імунні процеси, підвищують стрес-стійкість організму.

Залежно від типу гребного судна (шлюпка, байдарка, каное, академічне судно) змінюється техніка греблі і розподіл м'язових зусиль у відповідності до законів гідродинаміки. Формується специфічна динамічна рівновага, розвиваються специфічні види аеробної і анаеробної витривалості – швидкісна і силова.

Поняттям «швидкісно-силові здібності» почали широко користуватися в останні десятиліття для конкретизації уявлень про силові можливості або про силу як про одне з фізичних якостей спортсмена. У дослідженнях виявлено, що різні типи силових проявів (наприклад, у статичних умовах, в тривалому бігу, у швидкісно-силових вправах) в спорті і взагалі в руховій діяльності нерідко мало пов'язані або навіть негативно корелюють один з одним.

Основними видами швидкісно-силових здібностей є швидка сила і вибухова сила. Швидка сила характеризується поміркованою напругою м'язів, що проявляється в рухах, виконуваних зі значною швидкістю і оцінюється показником швидкості руху. Для даного виду прояву силових здібностей не потрібна максимальна напруга м'язів, а необхідна швидкість розвитку напруги (швидкість скорочення м'язів).

Вибухова сила характеризує здатність людини в процесі виконання рухового дії досягати максимальних показників сили в мінімально короткий час. Вибуховою тип м'язового напруження виявляється у рухах з подолання значних зовнішніх опорів. Основна особливість цих рухів полягає в умінні швидко розвинути значне зусилля, максимум якого досягається переважно до кінця руху. Вона характеризується двома компонентами: стартовою силою і прискорювальною силою. Здатність м'язів до швидкого розвитку робочого зусилля в початковий момент їх напруги називають стартовою силою.

Гребля розвиває специфічну координацію, в основі якої лежать особливі види глибокої м'язової чутливості: «відчуття» води, човна, упора весла у воді, темпу, ритму, дистанції руху. Вони дозволяють швидко перебудовувати рух у разі виникнення збиваючих нас зовнішніх чинників – хвилі, вітру, течії, перешкод та в умовах рішення тактичних змагальних завдань. Особливі вимоги до індивідуального стилю техніки і координаційної здібності пред'являють до виду греблі на парних двійках і в академічних вісімках, які потребують виняткової узгодженості ритму і темпу всіх елементів техніки кожного спортсмена.

Тривалі однотипні навантаження виробляють стійкість нервової системи до монотонності і відчуття втоми, формують вольові механізми самообілізації, само наказу, самоконтролю. Вони сприяють поліпшенню емоційної стійкості й врівноваженості. Для тренування механізмів концентрації уваги і координації веслярі використовують ідеомоторне тренування – мисленне моделювання техніки руху.

Якщо у найближчому парку є ставок, озеро чи частина річкової акваторії з човниковою станцією, вам не буде важко перевірити свої можливості у народній греблі і почати оздоровчі аеробні тренування. Оптимальний режим для стимуляції аеробних механізмів – безперервне веслування протягом 30–45 хв в комфортному темпі, що дозволяє і ритмічно дихати в такт гребних рухів. За такого навантаження пульс має перебувати у межах від 50 до 60 % від індивідуального максимуму (110–130 уд./хв). Дітям і підліткам 10–17 років є час визначитися зі спортивною орієнтацією в гребному спорті, вибрати вид, відповідний психологічному типу особистості, пропорціям тіла, схильності до формування спеціальних якостей.

Відомі вчені з веслувального спорту вважають, що опануванням технікою веслування і формування рівноваги необхідно здійснювати на суші. Для цього необхідно використовувати спеціалізовані тренажерні пристрої для веслування на байдарках і каное, які активно стимулюють формування водного балансу з одночасним освоєнням технікою гребкових рухів в штучних умовах середовища. У зв'язку з цим вченими введено науково-теоретичне поняття статичної витривалості рівноваги.

Спортивні човни каное (як, втім, байдарки та академічні суда) представляють собою вкрай нестійкий об'єкт. Витягування прямих рук з веслом і виконання невеликого нахилу тулуба весляра вперед у прагненні розтягнутися, прийняття положення нахилу паралельно до осі човна неминуче веде до миттєвого його перекидання. Педагогічна практика переконливо свідчить про те, що особливо

важливо навчити початківців веслярів утримувати специфічну (водну) рівновагу. Необхідно активно виявляти здатність утримання стійкого положення тіла весляра в човні, що рухається з мінімальним рівнем гойдання в бортовий площині, пов'язану з виконанням координаційно-складних рухів для веслування в утриманні рівноваги в човні ще на суші до переходу до тренувань на воді.

Висновки. У веслувальному спорті на початковому етапі спеціалізації підготовчий період є основоположним і триває з жовтня по квітень місяць і вважається провідним у закладанні фундаменту загальної фізичної підготовки, яка стимулює формування специфічної рівноваги. В цей складний (зимовий) період немає зимового гребного басейну, відкритої води і можливості повноцінно вчити молоде покоління майбутніх веслярів.

Рішення завдання технічної підготовки веслувальників у формуванні специфічної (водної) рівноваги можна здійснити на сучасному рівні вимог тільки на методологічній основі наукових даних у галузі управління рухами.

Література

1. Гаврилов В. Н. Гребля на байдарках и каноэ / Н. В. Жмарёв. – Харьков : Изд-во Харьковского гос. ун-та, 1980.

2. Жмарёв Н. В. Тренировка гребцов / Н. В. Жмарёв. – М.: Физкультура и спорт, 1981.

3. Зеленин Л. А. Научно-теоретическое понятие – статическая выносливость равновесия / Л. А. Зеленин. - Нижний Новгород : [б.и.], 2006.

Стаття надійшла до редакції 8.04.2015

УДК 291.2

Крупник Я.Г., Крупник М.Г. ©

Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З.Гжицького

ФОРМУЛА УСПІХУ

У статті в порівняльній формі подано світський та біблійний аспекти успіху. Дано визначення терміну, вказано джерела успіху, перешкоди, засоби для досягнення та формула успіху.

По всіх параметрах успіху (мета, умови, засоби, формула, особливості) «біблійний» успіх відрізняється від «світського».

До засобів «світського» успіху відносимо фахову освіту, відповідну посаду, відповідальне відношення до обов'язків тощо. Як головні засоби «біблійного» успіху – Слово Боже, побожне життя, благословенна праця.

Якщо для «світського» успіху умови та засоби доповнюють одні інших, головним чином, у матеріальному виразі, то для «біблійного» успіху вони мають «духовний» характер, а саме: необхідно бути охрещеним, належати до церковної спільноти, дотримуватися заповідей, визнавати Святі Таїнства.

Формула успіху для світського життя – виконання або перевиконання «норми», у духовному ж житті – це сукупність добрих діл.

Ключові слова: Бог, Ісус Христос, Святий Дух, Пресвята Богородиця, Церква, Святі Таїнства, Слово Боже, Царство Небесне, хрещення, побожне життя, благословенна праця, успіх.