

10. Dawn Pawson Bean. Synchronized Swimming: An American History / Dawn Pawson Bean, Stephen Corey – U.S.A. : McFarland & Company, 2005. – 320 p.

Аннотации

Изучение кинематических характеристик «стандартного» гребкового движения в базовых позициях обязательной программы, реализуемых в сложных условиях статодинамической устойчивости тела спортсменок, является одной из важнейших задач, требующих своего решения. Установлено, что для удержания устойчивой позы тела при выполнении «стандартных» гребковых движений, важно взаимное расположение биозвеньев тела спортсменки, кинематическая структура которых была изучена. Определены два способа выполнения «стандартного» гребкового движения, получены дискриминативные признаки, разработаны среднегрупповые модели их техники. В сложных условиях удержания равновесия использование второго технического способа выполнения «стандартного» гребкового движения в базовых позициях обязательной программы спортсменками по синхронному плаванию более эффективно, о чем свидетельствуют статистически значимые более высокие судебские оценки.

Ключевые слова: синхронное плавание, техника, статодинамическая устойчивость, равновесие, гребковые движения.

Юрій Литвиненко, Марія Гордєєва. Кінематичні особливості техніки рухових дій у складних умовах статодинамічної стійкості тіла спортсменок, які спеціалізуються в синхронному плаванні. *Вивчення кінематичних характеристик «стандартного» гребкового руху в базових позиціях обов'язкової програми, що реалізуються в складних умовах статодинамічної стійкості тіла спортсменок, є одним із найважливіших завдань та потребують свого розв'язання. Установлено, що для утримання стійкої пози тіла при виконанні «стандартних» гребкових рухів важливе взаємне розташування біланок тіла спортсменки, кінематична структура яких була вивчена. Визначено два способи виконання «стандартного» гребкового руху, отримано дискримінативні ознаки, розроблено середньогрупові моделі їхньої техніки. У складних умовах утримання рівноваги використання другого технічного способу виконання «стандартного» гребкового руху в базових позиціях обов'язкової програми спортсменками синхронного плавання більш ефективно, про що свідчать статистично значимі більш високі суддівські оцінки.*

Ключові слова: синхронне плавання, техніка, статодинамічна стійкість, рівновага, гребкові рухи.

Yuriy Litvinenko, Mariya Gordieieva. Kinematic Features of the Technique of Motor Actions in Difficult Conditions of the Static-dynamic Stability of the Body of Athletes Specializing in Synchronized Swimming. *Studying kinematic characteristics of the «standard» scaling movements in basic positions of the compulsory program, used in difficult conditions of the static-dynamic stability of athletes' bodies, is one of the major problems to be resolved. It has been established, that the studied kinematic structure of athletes' bodies bio-links are important for keeping a stable body position, during «standard» scaling motions execution. Identified two ways of executing the «standard» scaling motion, obtained discriminative features, developed average-grouped models of the technique. In the difficult conditions of equilibrium retention in basic positions of the compulsory program, the use of the second technical method of «standard» scaling movement proved to be more effective, as evidenced by the significantly higher judicial evaluation.*

Key words: synchronized swimming, technique, static-dynamic stability, balance, scaling movement.

УДК 796.01.

Вікторія Петрович, Сергій Дереповський

Використання функціональних петель Rip 60 як одного із засобів розвитку фізичної підготовки футболістів

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Різноманітність змісту ігрової діяльності у футболі вимагає комплексного розвитку основних фізичних якостей і функціонального вдосконалення всіх систем організму гравця. А це можливо лише в процесі різнобічної фізичної підготовки, коли разом із розвитком основних фізичних якостей приділено увагу й розвитку спеціальних якостей для футболу.

Розвиток фізичних якостей у футболістів та оволодіння різноманітними руховими навичками безпосередньо впливає на всі сторони їхньої підготовки. Фізично підготовлені спортсмени, зазвичай,

мають стійкішу психіку й здатність до подолання психічної напруги. У них спостерігається більша впевненість у своїх силах, наполегливість у діях. Високі функціональні можливості дають змогу легше переносити втому [3; 4].

Мета загальної фізичної підготовки футболіста – створення фундаменту для спеціальної підготовки. У якості засобів рекомендовано використовувати фізичні вправи загальної дії, вправи з інших видів спорту [1; 6].

Бажано на тренуваннях застосовувати тренажер Rip 60, що надає асиметрично-амортизаційного навантаження, сприяючи розвитку балансу й максимальному опрацюванню м'язів усього тіла. Різноманітність вправ на петлях спрямована на збільшення у футболістів рухових можливостей. При цьому треба враховувати закономірності перенесення та взаємодії різних якостей і навичок. Вони можуть бути позитивними, негативними або нейтральними. Наприклад, зі збільшенням сили в тих, хто займаються, збільшується швидкість, покращуються координація рухів, точність ударів. Позитивне перенесення забезпечують близькі за структурою до основних ігрових прийомів навички, які збігаються з ігровим режимом м'язової роботи. Загальна фізична підготовка досягне мети тільки тоді, коли в роботі тих, що тренує, дотримуються постійності і безперервності. Вона вимагається як обов'язкова складова частина навчально-тренувального заняття на всіх етапах й у всі періоди підготовки футболістів [3; 4; 5; 6].

Мета дослідження – науково-теоретично обґрунтувати ефективність упровадження тренувань із використанням петель Rip 60 як одного із засобів розвитку фізичної підготовки футболістів.

Об'єкт дослідження – футболісти ФК «Волинь».

Завдання:

- 1) аналіз науково-методичної літератури з цієї проблеми;
- 2) обґрунтувати необхідність використання тренувань із застосуванням тренажера Rip 60;
- 3) описати загальні методики тренувань із петлями, що використовуються в процесі тренування;
- 4) експериментально обґрунтувати ефективність запропонованої методики.

Методи дослідження – аналіз наукової літератури, педагогічне тестування, метод математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводили за участю футболістів віком 15–17 років ФК «Волинь». Експериментальна (ЕГ) і контрольна групи (КГ) мали у складі по 12 осіб у кожній протягом трьох місяців.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Традиційний стиль тренувань у тренажерному залі полягає в тому, що ми називаємо сагітальною площиною рухів, тобто всі рухи «односторонні» – уперед–назад, надавити–потягнути – усі вони, зазвичай, виконуються з положення сидячи. Як приклад, можна назвати жим лежачи, тяга сидячи або жим ногами. Жодна з цих вправ не вимагає повсякденної активності. Футболісти рухаються вліво, управо, уперед, назад, по діагоналі, виконують різні повороти та скручування. Саме тому функціональні петлі Rip 60 допомагають уникнути можливих травм, тоді як тіло стає сильнішим і витривалішим [1; 5].

Для футболіста особливо важливо розвивати силу ніг, проте під час тренувань також потрібно достатньо уваги приділяти й розвитку м'язів шиї, плечового пояса, тулуба, спини, живота. Словом, футболіст повинен мати таку силу, яка допоможе йому здійснювати ривки за м'ячем і на вільне місце, стрибки, дасть можливість несподівано зупинитися й різко поміняти напрям руху, сильно бити по м'ячу. Водночас розвиток сили не повинен шкодити гнучкості, швидкості, умінню точно сприймати гру [3; 4; 6].

Спеціально підібраний комплекс вправ на петлях дасть змогу зміцнити м'язи й зв'язки. Головна перевага цієї програми – робота із власною вагою, що уможливорює зняття вертикального навантаження. Вправи багатосуглобові, глобального характеру, що задіюють одночасно 90 % м'язів. Окрім опорно-рухового апарату, тренування з Rip 60 покращує роботу серцево-судинної системи, загальну витривалість і стресостійкість.

Отже, тренажер Rip 60 є легким (менше 2 кг), портативним, простим в установці багатоцільовим устаткуванням, яке дає змогу виконувати тренування всього тіла незалежно від рівня фізичної підготовки. Він уможливорює використання динамічної вибухової потужності й метаболічних форматів тренувань, особливо акцентуючи увагу на обертальних рухах. Активне застосування обертальних рухів украй важливе, оскільки більшість дій виконується футболістами в тій або іншій мірі по спіралеподібній траєкторії. Усі рухи включають обертання й задіюють м'язи всього тіла. Проте традиційні програми, на відміну від Rip 60, не надають значення цьому важливому елементу фізичних тренувань. Інша відмінна особливість цього устаткування – можливість розвитку вибухової сили в усіх трьох площинах руху. Оскільки натягнення амортизатора дає нижче навантаження, порівняно з

вільними вагами, Rip 60 дає змогу футболісту сконцентруватися на швидкості виконання, використати балістичне зусилля й точніше відтворювати реальні спортивні рухи. Гравець може працювати над розвитком сили, потужності, швидкості та балансу, удосконалюючи техніку виконання та знижуючи вірогідність травм [1; 6; 7].

Ми використовували тренування для розвитку загальної фізичної підготовки в поєднанні з основними спеціальними тренуваннями. Спортсмени ЕГ, крім занять у загальній групі, двічі на тиждень займалися на петлях; КГ – за звичною схемою, крім занять у загальній групі, двічі на тиждень працювали в тренажерному залі протягом трьох місяців. Мета такого експерименту – визначити, чи допомагають функціональні петлі в розвитку фізичних якостей та чи можуть конкурувати такі заняття з традиційним тренуванням у тренажерному залі. Структура занять також змінювалася: від силового режиму – до тренувальних програм, направлених на розвиток координації рухів, гнучкості або витривалості.

Відмінність тренувань із Rip 60 від інших видів занять полягає в тому, що тут задіяні м'язи-стабілізатори, іншими словами – основні м'язи, які тримають тіло в просторі (м'язи преса, спини, стабілізатори кульшового й плечового суглобів). Крім запропонованих вправ виробниками Rip 60, ми використовували власні програми та вправи з футбольним м'ячем й обтяженням. Ураховано індивідуальні особливості кожного футболіста, його антропометричні дані та рівень розвитку фізичних якостей.

Так, наприклад, програма на розвиток вибухової сили й координації включала два кола тренувань із паузою 5 хв. У кожному з них – по 12 вправ, кожна з яких виконували в максимальному темпі протягом 45 с та з паузою між вправами також 45 с.

Програма на розвиток сили й покращення рівноваги включала 20 вправ, як з обтяженням, так і без, на конкретні м'язові групи, які повторювались у повільному темпі протягом 40 с та відпочинком по 45 с.

Програма на розвиток витривалості й координації включала вправи бігового характеру з опорою на петлі, переміщенням і різними видами відбивання м'яча. Кожну вправу виконували протягом 1 хв у швидкому темпі з паузами 30 с.

Для оцінки рівня фізичної підготовки футболістів 15–17 років в експериментальній і контрольній групах ми використовували такі контрольні вправи (табл. 1, 2, 3):

1. Підтягування на перекладині, *кількість разів*.

Виконувались із вихідного положення хват зверху, вис на прямих руках. Підтягування вважалось правильним, якщо підборіддя розташоване вище від перекладини.

Таблиця 1

Оцінка рівня фізичної підготовки футболістів

Кількість разів	Рівень
12	Задовільний
14	Середній
16	Високий

2. Стрибок у довжину з місця з двох ніг, *см*.

Футболіст стає за контрольною лінією. Збоку від нього, на підлозі, наноситься 3-метрова шкала з поділками. Вимірювання проводять за загальноприйнятими правилами відліку довжини стрибка. Виконується дві спроби. Зараховується кращий результат [2; 4].

Таблиця 2

Оцінка рівня фізичної підготовки футболістів

Відстань, см	Рівень
200	Низький
220	Середній
240	Високий

3. Визначення рівноваги в положенні «стійка на колінах на фітболі», *секунди*.

Футболіст стає в стійку на колінах на фітболі, руки в сторони, після чого включається секундомір. Фіксуємо час, протягом якого футболіст може чітко стояти в такому положенні, та звіряємо з таблицею.

Оцінка рівня фізичної підготовки футболістів

Час	Рівень
Менше 30 с	Низький
До 1 хв	Середній
Більше 1 хв	Високий

Аналізуючи результати педагогічного дослідження, вивчаючи дію розробленої методики для футболістів 15–17 років, ми отримали достовірне підвищення показників визначення рівноваги в ЕГ та в тесті на рівень розвитку швидкісно-силових якостей у підтягуванні на перекладині в КГ, а показники стрибка в довжину з місця з двох ніг в ЕГ і КГ приблизно однакові. Результати відображено в таблиці 4. Отже, можна зробити висновок, що найкраще використовувати тренування з петлями Rip 60 у поєднанні з іншими видами занять та з роботою в тренажерному залі.

Таблиця 4

Динаміка функціональних показників у футболістів 15–17 років

Вправи	Футболісти					
	експериментальна група (ЕГ)			контрольна група (КГ)		
	до	після	P	до	після	P
Підтягування на перекладині, кількість разів	11,2±0,4	12,6± 0,6	p<0,05	11,1±0,3	13,4±0,1	p<0,05
Стрибок у довжину з місця з двох ніг, см	220,7±21,0	222,5 ±39,3	p<0,05	221,8±21,4	222,5±37,2	p<0,05
Визначення рівноваги в положенні «стійка на колінах на фітболі», с	41,3±5,4	+62,0±6,5	p<0,05	42,1±5,4	55,3±5,3	p<0,05

Висновки й перспективи подальших досліджень. Функціональний тренінг із петлями Rip 60 сприяє покращенню м'язового балансу; розвитку координації; зменшенню ризику будь-яких травм; укріпленню м'язів-стабілізаторів і глибоких м'язів; різноманітності тренувань; покращенню рухливості суглобів, роботи серцево-судинної й дихальної систем. У процесі занять із петлями Rip 60 розвиваються такі якості, як витривалість, сила, гнучкість, координація та рівновага.

Розроблені програми тренувань із петлями серед футболістів включали спеціальні вправи й режими роботи, ураховуючи поставлену мету. Їх особливістю є можливість використання цих вправ у різних вікових групах з урахуванням індивідуальних особливостей моторики.

Джерела та література

1. Бондарчук А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А. П. Бондарчук. – М. : Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.
2. Бубэ Х. Тесты в спортивной практике / Х. Бубэ, Г. Фэк, Х. Штюблер, Ф. Трогш. – М. : Просвещение, 2002. – 182 с.
3. Дубльнський А. В. Тенденції розвитку сучасного футболу/ А. В. Дубльнський // Практикум з футболу. – К. : Наук.-метод. ком. Федерації футболу України, 2001. – 202 с.
4. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. – Киев : Олимп. лит., 2003. – 272 с.
5. Максименко И. Г. Соревновательная и тренировочная деятельность футболистов : монографія / И. Г. Максименко. – Луганск : Знание, 2009. – 258 с.
6. Новиков А. А. Система підготовки спортсменів високої кваліфікації/ А. А. Новиков // Теорія і практика фіз. культури: тренер : журн. в журн. – 2003. – № 10. – С. 38.
7. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Обща теорія і її практичні приложення / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2004. – 808 с.

Анотації

Використано функціональні петлі Rip 60 як один із засобів розвитку фізичної підготовки футболістів. Проаналізовано використання тренажера Rip 60 у загальній фізичній підготовці гравців 15–17 років та визначено його вплив на функціональні можливості спортсменів.

Щоб здійснювати на футбольному полі стрімкі ривки, стрибки за м'ячем, завдавати ударів по воротах суперників або виконувати довгі передачі партнерові, несподівано зупинитися й різко міняти напрям бігу, фут-

боліст повинен володіти силою, спритністю, координацією, швидкістю та гнучкістю. Саме тому відбувається постійний пошук різноманітності методик і засобів тренувань для швидкого й ефективного досягнення поставленої мети.

На відміну від занять на тренажерах, під час роботи з функціональними петлями, незважаючи на уявну простоту, Rip 60 – дуже серйозний спортивний снаряд. Через відсутність стабільної опори футболіст максимально комплексно опрацьовує абсолютно всі м'язи та м'язову координацію, а не тільки окремі групи. Отже, покращуються сила, координація, баланс, гнучкість, витривалість.

Ключові слова: Rip 60, футболісти, фізична підготовка, програма тренувань, тренажер, м'язи-стабілізатори, функціональні петлі, фізичні якості, тести, засоби.

Виктория Петрович, Сергей Дереповский. Использование функциональных петель Rip 60 как одного из средств развития физической подготовки футболистов. В статье анализируется использование тренажера Rip 60 в общей физической подготовке игроков 15–17 лет и определяется его влияние на функциональные возможности спортсменов.

Чтобы осуществлять на футбольном поле стремительные рывки, прыжки за мячом, наносить удары по воротам соперников или выполнять длинные передачи партнеру, неожиданно останавливаться и резко менять направление бега, футболист должен владеть силой, ловкостью, координацией, скоростью и гибкостью. Именно поэтому осуществляется постоянный поиск разнообразия методик и средств тренировок для быстрого и эффективного достижения поставленной цели.

В отличие от занятий на тренажерах, при работе с функциональными петлями, несмотря на мнимую простоту, Rip 60 – очень серьезный спортивный снаряд. Из-за отсутствия стабильной опоры футболист максимально комплексно прорабатывает абсолютно все мышцы и мышечную координацию, а не только отдельные группы. Таким образом, улучшаются сила, координация, баланс, гибкость, выносливость.

Ключевые слова: Rip 60, футболисты, физическая подготовка, программа тренировок, тренажер, мышцы-стабилизаторы, функциональные петли, физические качества, тесты, средства.

Victoria Petrovich, Sergey Derepovskiy. Use of Functional Loops of Rip 60, as One of Facilities of Development of Physical Preparation of Footballers. In the article the use of trainer of Rip 60 is analysed in the body-conditioning of players of 15–17, and his influence is determined on functional possibilities of sportsmen.

To carry out on the football field swift jerks, jumps after a ball, to lay about on the gate of rivals or execute long transmissions to the partner, unexpectedly stopped and sharply veer at run, a footballer must own by force, by adroitness, co-ordination, speed and flexibility. For this reason, the permanent search of variety of methodologies and facilities of training comes true for the rapid and effective achievement of the put aim.

Unlike employments on trainers, during work with functional loops, in spite of imaginary simplicity – Rip 60 is a very serious sport projectile. For lack of stable support a footballer maximally complex works over all muscles and muscular co-ordination, rather than just separate groups absolutely. Thus, force, co-ordination, balance, flexibility, endurance, gets better.

Key words: Rip 60, footballers, physical preparation, program of training, trainer, muscles-stabilizers, functional loops, physical qualities, tests, facilities.

УДК 796.352

Терецук Марина

Гольф у країнах СНД: розвиток та функціонування

Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Гольф – один із видів спорту, який активно розвивається у світі й суттєво впливає на оцінку міжнародного іміджу будь-якої країни світу.

В епоху СРСР гольфу на території РРФСР і союзних республік як такого не було. Відкриття першого гольф-клубу відбулося в 1988 р. в Москві. У наступні два десятиліття відкрито ще кілька клубів, проте їх кількість була незначною. Факторами, що стримували поширення гри, стали низький рівень інформування населення про гольф та досить жорсткі критерії членства в більшості клубів, щоб підкреслити елітарний характер гри [2; 6].