

2. Томенко О. Концептуальна модель неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді / О. Томенко, Т. Круцевич // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – № 2. – С. 164–167.
3. Green K. Physical education / K. Green, K. Hardman. – Mayer & Mayer Verlag, 2005. – 248 p.
4. Hirokazu K. S. K. I. Kumite kyohan. / Kanazawa Hirokazu // Tokyo, 2003. – 433 p.
5. Hirokazu K. Shotokan karate international / Kanazawa Hirokazu // Kata. – Tokyo, 2005. – 265 p.

Приходько П., Яковенко Е.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

#### МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ С ПОМОЩЬ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ В ГРЕБЛЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ

Одной из важнейших проблем подготовки высококвалифицированных гребцов является развитие двигательных способностей и, в частности, выносливости. Предполагается, что целевое совершенствование силового компонента общей выносливости гребцов в подготовительный период, с помощью комплексного использования специальных тренажеров позволит создать базу для развития специальной выносливости. Увеличить специальную работоспособность и эргометрическую мощность работы гребцов в модельных условиях соревновательной деятельности и сформировать предпосылки для их положительного «переноса» в процессе тренировочной и соревновательной работы в лодке.

**Ключевые слова:** силовые возможности, специальная выносливости, академическая гребля.

**Приходько П., Яковенко Е. Методика вдосконалення розвитку витривалості завдяки спеціальних тренажерів в академічному веслуванні.** Однією з найважливіших проблем підготовки висококваліфікованих веслярів є розвиток рухових здібностей і, зокрема, витривалості. Припущено, що цільове вдосконалення силового компонента загальної витривалості веслярів в підготовчий період, за допомогою комплексного використання спеціальних тренажерів дозволить створити базу для розвитку спеціальної витривалості. Збільшити спеціальну працездатність і ергометричні потужність роботи веслярів в модельних умовах змагальної діяльності і сформуванати передумови для їх позитивного «перенесення» у процесі тренувальної та змагальної роботи в човні.

**Ключові слова:** силові можливості, спеціальна витривалості, академічне веслування.

**Prikhodko P., Iakovenko O. Technique of perfection of endurance with help of a special simulator rowing.** One of the major problems is the preparation of highly skilled oarsmen development of motor skills and, in particular endurance. It is assumed that target the improvement of the power component of the overall endurance of oarsmen in a preparatory period, with the help of the integrated use of special simulators will create a basis for the development of special endurance. Enlarge special performance and ergometer rowing power of work in the model conditions of competitive activity and create conditions for their positive "transfer" in the process of training and competitive work in the boat. The movement of high sportsmanship in any kind of sports activity and, in particular rowing associated with the level of development of motor abilities (strength, speed, endurance) and the efficiency of their interaction. And high efficiency, sportsmanship rower academics achieved on the basis of a successful combination of general and special endurance. A characteristic feature of the modern approach to the development of endurance is a desire to improve aerobic and anaerobic energy mechanism. However, the dynamics of development is not determined by a single trait and is associated with a plurality of operating factors. The rowing training is carried out not only on water but also on land. Great attention to the work on the land given to it during the preparatory period. This period aims to develop the basic components of the overall stamina, which in turn provides a good foundation for a smooth transition to the increased training loads and transfer endurance physical actions specific to the sport. Experts show the importance of the relationship between the development of general and special endurance athletes in rowing. The process of development of general endurance should be directed at increasing aerobic capacity, which should be executed only to the extent that ensures effective implementation of specific work flow and recovery processes, and at the same time not to create obstacles to the further development of other physical qualities. The main emphasis should be placed on improving efficiency in the performance of various types of auxiliary exercises aimed at the development of physical qualities in accordance with the training plan.

**Key words:** power capability, especially endurance rowing.

**Постановка проблеми.** Поиск новых подходов к решению проблемы развития выносливости и увеличения специализированной направленности тренировочного процесса в подготовительный период, является одним из актуальных вопросов в мире спорта [4, 5]. При наличии определенной суммы знаний, сформированных системных подходов, остается ряд проблемных вопросов касающихся развития выносливости, решение которых может существенно повлиять на эффективность реализации имеющегося двигательного потенциала гребца академика [3]. Для решения вопроса связанного с развитием выносливости и увеличения специализированной направленности в подготовительный период гребцов академистов, предлагается включить в тренировочный процесс специальный тренажер «Concept 2 Дупо» в комплексном сочетании с тренажером «Concept II» [15, 20]. Повышение мышечной силы создаст благоприятные условия для развития выносливости вследствие изменения локальных структур обмена веществ и увеличения числа капилляров вокруг каждого мышечного волокна, что улучшит кровообращение в мышцах и повысит их работоспособность при работе на выносливость. Именно поэтому данный фактор является обязательным условием для успешного начала развития любого типа подготовки, направленного на развитие функциональных возможностей в спорте [13]. Выше изложенный материал отображает актуальность данной работы.

**Связь работы с научными программами, планами, темами.** Работа выполнена согласно Сводного плана НИР на 2011-2015 гг. по теме 2.4.1 «Системний аналіз морфо-функціональних перебудов організму людини у процесі адаптації до фізичних навантажень».

**Цель:** На основании анализа проявлений силового компонента эргометрической мощности движения на специальном тренажере «Concept 2 Дупо» и «Concept II» разработать методику развития специальных силовых способностей как компонента

специальной выносливости квалифицированных спортсменов в академической гребле.

**Методы исследования:** анализ источников литературы, данных сети Internet, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, хронометрия, эргометрия, статистические методы обработки данных.

**Результаты исследований.** В современном спорте существует тренажер для развития силового компонента, который имеет преимущество над другими тренажерами, которые применяются в подготовке спортсменов [1,6]. Одним из таких тренажеров есть специализированный силовой тренажер *Dyno-Concept*, который в последнее время используется в академической гребле.

**«Concept 2 Dyno»** (рис.1) - это совершенно новый способ "поднятия тяжестей". Используя характерный для гребного тренажера принцип сопротивления воздуха для динамичной силовой тренировки, «Concept 2 Dyno» предлагает три основных упражнения: жим ногами сидя, тягу сидя, жим от груди сидя. Эти три упражнения представляют собой основной фундамент в силовой подготовке во многих видах спорта [24]. «Concept 2 Dyno» основан на концепции динамической силовой тренировки.

Сопротивление, которое спортсмен чувствует во время тренировки на этом тренажере, находится в прямой зависимости от его усилия. Чем больше силы спортсмен прикладывает, тем больший вес он "поднимает". После каждого повторения упражнения на мониторе с функцией памяти немедленно отображается величина прилагаемого усилия. Для тех, кто тренировался на гребном тренажере «Concept 2», этот принцип не является новым.



Рис.1. Тренажёр «Concept 2 Dyno»

Если сравнить с обычным поднятием тяжестей. При выполнении упражнения спортсмен ограничен тем весом, который сможете удержать в руках в момент критического напряжения, а на остальных этапах упражнения мышцы выключаются. Тренажёр «Concept 2 Dyno» создает сопротивление в динамическом соответствии с приложенным усилием, при этом мышцы активно задействованы на всех этапах упражнения. Таким образом, в те моменты, когда спортсмен сможет приложить больше усилия, сопротивление увеличится [18,20]. В процессе проведенных исследований, так же были использованы положения концепций развития функциональных возможностей спортсменов, физиология двигательной активности и совершенствования специальной, общей выносливости в академической гребле [2,7,19]. Общее направление исследований связано с проведением анализа динамики показателей компонентов развития общей выносливости с помощью применение комплекса специальных тренажеров в тренировочном процессе гребцов. На этой основе могут быть разработаны перспективные направления совершенствования структуры функциональной подготовленности и обоснованно увеличения мышечной силы при развитии общей выносливости в подготовительный период. Научный подход, направленный на повышение уровня специальной выносливости, за счет развитие общей выносливости и увеличения явлений «переноса» тренированности с неспецифических видов деятельности на специфические. Основано на анализе выраженности факторов, которые определяют развитие специальной выносливости спортсменов в академической гребле.

При анализе специальной литературы о содержании современных подходов к совершенствованию компонентов общей выносливости квалифицированных спортсменов особое внимание уделено изучению и характеристике факторов, определяющих возможности повышение работоспособности для создания благоприятного «переноса» с целью повышения развития специальной выносливости; а также концептуальных положений современной спортивной науки, модифицированных применительно к системе подготовки квалифицированных гребцов-академистов [8,14]. Исследование осуществлялось над группой с 14 спортсменами мужского пола в возрасте 20-30 лет. В их число входило 2-МС, 12-МСМК. Спортсмены являются членами национальных и молодежных сборных команд Украины по академической гребле; стаж занятия спортсменами академической греблей составляет от 4 до 17 лет. Затем проведены контрольные измерения изменений функциональных возможностей под воздействием применения специальных средств тренировки.

Сравнительный педагогический эксперимент не предполагал изменение структуры тренировочного процесса. Специальные средства тренировки применялись в выбранных нами частях тренировочного процесса, в занятиях и микроциклах, содержание и направленность которых соответствовали цели нашей работы. В группу эргометрических и физиологических методов вошли тесты для оценки работоспособности на специальных гребных эргометрах «Concept Dyna», «Concept 2». В основу комплекса эргометрических тестов положены задания, предложенные [9] и ранее апробированные при работе с квалифицированными спортсменами. Часть тестовых заданий позволила зарегистрировать показатели реакций, отражающие проявления специальной выносливости характерной для академической гребли. Комплекс нагрузочных тестов на эргометре «Concept 2 Dyno» для оценки силовой подготовленности спортсменов включал:

- Максимальная тяга руками на эргометре «Concept 2 Dyno» - (x3 раза, с интервалом отдыха до полного восстановления);

- Максимальный жим ногами на эргометре «Concept 2 Дупо» - ( $\times 3$  раза, с интервалом отдыха до полного восстановления);
  - измерялась максимальная мощность, зарегистрированная за три движения на эргометре,  $Kg_{max}$ , Кг. (фиксировался лучший результат из 3 попыток).
  - Максимальное количество движений за 30 секунд на тяге руками на эргометре «Concept 2 Дупо» - ( $\times 3$  раза, с интервалом отдыха 1 минута);
  - Максимальное количество движений за 30 секунд на жиме ногами на эргометре «Concept 2 Дупо» - ( $\times 3$  раза, с интервалом отдыха 1 минута);
  - измерялась средняя мощность на эргометре,  $Kg_{cp}$ , Кг; (фиксировался лучший результат из 3 попыток)
- Комплекс нагрузочных тестов на эргометре «Concept 2» для оценки подготовленности спортсменов и срочных адаптационных реакций организма на нагрузку включал:
- Контрольное прохождение дистанции 2000 м. в модельных условиях соревновательной деятельности на гребном эргометре «Concept 2»;
  - Максимальное прохождение дистанции 500 м на эргометре;

Показатели специальной выносливости и условия тестового задания для их регистрации представлены ниже.

1. Средняя мощность работы – измеряется:

1) после максимального прохождение дистанции 500 м,  $W_{cp}$ , Вт,

2) после контрольного прохождения дистанции 2000 м. в модельных условиях соревновательной деятельности,  $W_{cp}$ ,

2000м., Вт.

2. Пиковая величина частоты сердечных сокращений (ЧСС),  $HR_{max}$ ,  $уд \cdot мин^{-1}$  измеряется:

1) после максимального прохождение дистанции 500 м,  $W_{cp}$ , Вт,

2) после контрольного прохождения дистанции 2000 м. в модельных условиях соревновательной деятельности,  $W_{cp}$ ,

2000м., Вт.

Сопоставив полученные данные и проанализировав специализированную литературу, можно говорить о том, что процесс развития общей выносливости, является современным подходом к усовершенствованию специальной выносливости. Таким образом, повысив общую выносливость путем развития силового качества, как ключевого компонента подготовленности в видах спорта с напряженной двигательной деятельностью, требующего большого проявления выносливости, дает возможность создания благоприятных условий для повышения развития специальной выносливости спортсмена. Одни из ведущих специалистов в теории и практики спорта показывают, что высокий уровень силовых возможностей не противоречит проявлению видов выносливости, а является важным условием ее эффективного развития [10,17,26]. Развивая силовые качества у спортсменов, одним из ключевых компонентов силовой тренировки является специальная тренажерная подготовка, которая позволяет в оптимальной степени дозировать усилие, при условии сохранения основных кинематических характеристик работы [11,12]. Соблюдение этих условий позволит гребцам э эффективно осуществлять перенос наработанных силовых качеств в период перехода с суши на специальную работу на воде. Также специальная тренажерная подготовка позволит обезопасить спортсменов от травм, которые они могут получить от работы со штангой. Использование силового тренажера «Concept 2 Дупо» в тренировочном процессе гребцов академистов, имеет одну особенность, которая заключается в возможности по отдельности оценивать работу рук и ног с оптимизацией эргометрических параметров мощности работы спортсмена [16,22].

Полученные данные исследования позволили провести оценку влияния девяти тренировочных занятий направленных на развитие силовых качеств с целью повышения специальных силовых способностей. Применение силового тренажера «Concept 2 Дупо» в тренировочном процессе для гребцов является важным компонентом в силу того, что работа рук и ног максимально приближена к работе в лодке, что соответствует специфике вида спорта. В результате проведенного исследования были получены и обработаны данные, анализ которых позволяет сделать соответствующие выводы по влиянию тренажера «Concept 2 Дупо». Исследование осуществлялось над группой с 14 спортсменов мужского пола в возрасте 20-30 лет. В их число входило 2-МС, 12-МСМК. Спортсмены являются членами национальных и молодежных сборных команд Украины по академической гребле; стаж занятия спортсменов академической греблей составляет от 4 до 17 лет.. В ходе педагогического тестирования, были зарегистрированы результаты спортсменов. Данные результаты отображают силовые способности спортсменов на тренажере «Concept 2 Дупо» (США) и время прохождения отрезка 500м. с классической дистанцией в академической гребле 2000м. на тренажере «Concept 2» (табл.1.).

В ходе обработки результатов отмечено, что у гребцов уровень силовых способностей находится на разном уровне. Различие данных помогли разделить 14 спортсменов на две группы (экспериментальную и контрольную). Полученные данные спортсменов послужили основой при составлении программы тренировочных занятий направленных на развитие силовых способностей. В ходе данного исследования экспериментальная группа выполняла девять специально разработанных тренировочных занятий на тренажере «Concept 2 Дупо» направленных на развитие силовых способностей, а спортсмены контрольной группы параллельно экспериментальной следовали по старому плану тренировочных занятий в подготовительный период.

С целью достижения максимального эффекта в экспериментальной группе, тренировочные занятия составлялись с учетом индивидуальных особенностей, предполагая что, это позволит по максимуму стимулировать возрастание силового компонента мощности спортсмена. Гребцами с экспериментальной группы отмечалось, что вовремя тренировочных занятий на «Concept 2 Дупо» существенно чувствовалась большая силовая нагрузка на ноги и руки в характерных углах работы для академической гребли. Это говорит о том, что рассматриваемый в данной работе специальный тренажер «Concept 2 Дупо» должен занимать весомую часть в подготовке гребцов академистов.

По окончании программы тренировочных занятий, с целью определения эффективности воздействия тренажера «Concept 2 Дупо» на гребцов, организовано и проведено повторное тестирование. В процессе тестирования были зарегистрированы новые результаты, которые в ходе работы прошли обработку и сравнение с ранее зафиксированными данными во время первичного

тестирования (рис. 2).

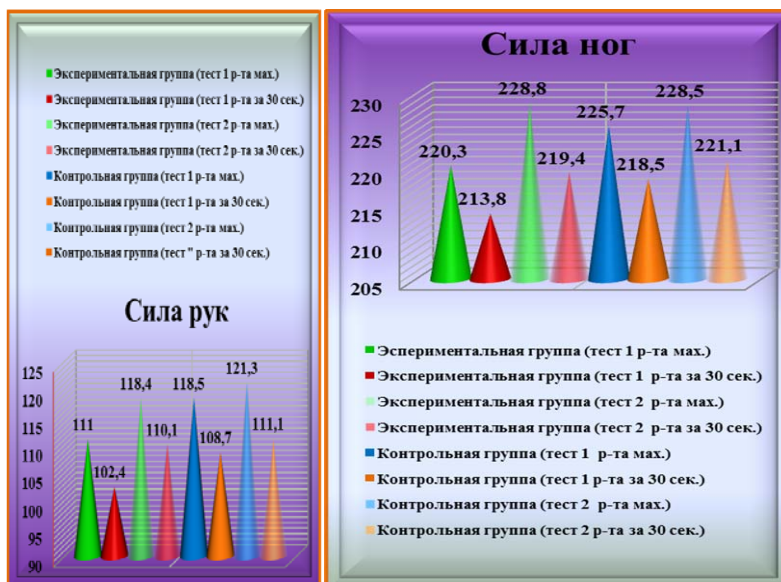


Рис. 2. Динамика средних величин силы рук и ног при максимальной работе за три движения и за 30 сек. до и после выполнения силовой тренировочной программы на тренажере «Concept 2 Dupo» (США)

С рисунка 1 видно, что анализ полученных данных указывает на то, что в экспериментальной группе с использованием специальной тренажерной подготовки максимальная сила рук и ног у гребцов экспериментальной группы достоверно увеличилась на 7,4% и 8,5%, также достоверно увеличились средние показатели рук и ног при работе за 30сек. на 7,7% и 5,6%. При этом возросли показатели специальной работоспособности, в том числе в условиях моделирования соревновательной дистанции 2000м рис. 3 (в среднем на 3,8сек) и на дистанции 500м (в среднем на 1сек.) Диапазон индивидуальных расхождений показателей силовой и специальной эргометрии изменился и вышли на средний уровень. Это говорит, о равноценном приросте силовых качеств у гребцов экспериментальной группы и эффективности использования тренажера «Concept 2 Dupo» для развития силового компонента в подготовке гребцов академистов. Показатели контрольной группы достоверно не изменились.

При развитии силовых способностей, работа рук и ног была максимально приближенной к работе в лодке, это говорит о высокой эффективности тренажера и о том, что перенос силовых способностей в работу на воде будет осуществляться на более высоком уровне. За период исследований было изучено влияние использования специального тренажера, на коррекцию и развития силовых способностей спортсменов, также было разработано практические рекомендации применения тренажера «Concept 2 Dupo» в практике спорта, который разрешит более эффективно развивать силовые способности.



Рис. 3. Время прохождения дистанции 500 и 2000м. на эргометре «Concept 2» спортсменов до и после выполнения силовой тренировочной программы на специальном тренажере «Concept 2 Dupo».

Также, были зафиксированы показатели пульса спортсменов (экспериментальной и контрольной группы) до и после выполнения силовой тренировочной программы на специальном тренажере «Concept 2 Dupo» рис. 4. Пульс достоверно не изменился и значительно не отличается друг от друга. У спортсменов обеих группы пульс изменялся индивидуально, он возрастал или уменьшался в среднем на два удара. При этом у каждого из спортсменов экспериментальной группы, индивидуально улучшилось время прохождения дистанции 500м и 2000м. на эргометре «Concept 2».



Рис. 4. Показатели пульса спортсменов, зафиксированные при прохождении дистанций 500 и 2000м. на эргометре «Concept 2» до и после выполнения силовой тренировочной программы на специальном тренажере «Concept 2 Dupo» (США) Это свидетельствует о том, что у спортсменов при одинаковом проявлении энергии улучшились результаты прохождения дистанции, что в свою очередь демонстрирует успешное повышение специальной выносливости за счет использования специального тренажера «Concept 2 Dupo». Анализируя полученные данные, можно сказать, что представленная методика развития силовых способностей спортсменов на основании использования специального силового тренажера «Concept 2 Dupo» эффективна.

**ВЫВОДЫ.** В результате проделанной работы можно сделать следующие выводы, касающиеся современных подходов совершенствования выносливости: во-первых, при развитии выносливости силовой компонент выступает базовой структурой подготовленности спортсменов в видах спорта с напряженной двигательной деятельностью; во-вторых, развитие силовых способностей является основным ключом к победе во многих видах спорта; в-третьих, силовой компонент мощности целесообразно развивать с помощью специальных тренажеров, которые помогают осуществлять перенос двигательных навыков более эффективно, а также не противоречит развитию выносливости, а наоборот составляет её основу [3,23,25]. Ведущие специалисты в мире спорта показывают, что высокий уровень силовых возможностей спортсменов не противоречит проявлению видов выносливости, а во многом является важным условием ее эффективного развития.

В основу тренажера «Concept 2 Dupo» положены динамические силовые тренировки, где сопротивление, которое гребец получает во время тренировки, находится в прямой пропорции от его усилия. Чем больше силы спортсмен прикладывает во время выполнения упражнения на тренажере, тем больше вес он поднимает. Все данные спортсмена во время работы тренажер фиксирует и отображает на мониторе. Тренажер «Concept 2 Dupo» позволяет оптимизировать параметры эргометрической мощности [8,21]. В результате исследования можно сказать, что с помощью рассматриваемого тренажера, развитие силовых возможностей занимает меньше времени с повышением эффективности. Данные преимущества связаны с тем, что тренажер легко настраивается на тренировку и не вызывает необходимость менять вес под каждого спортсмена, что экономит время подготовки. Предоставляется возможность выполнять возвратно-поступательные движения с минимальными изменениями в посадке спортсмена на тренажере и одно из главных преимуществ тренажера «Concept 2 Dupo» заключается в отсутствии возможности нанести себе травму во время выполнения упражнения, которое возникает при работе с большими весами на штанге.

Результаты проведенных исследований позволили оценить влияние силовой подготовки на гребцов академистов с помощью использования в тренировочном процессе тренажера «Concept 2 Dupo», на развитие общей выносливости как базового компонента при развитии специальной выносливости в подготовительный период. На основании анализа полученных данных была проведена разработка специальной программы силовой подготовки для гребцов с пониженными силовыми характеристиками с целью повышения силового компонента мощности для успешного развития выносливости.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Белоцерковский Э.Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов / Э.Б. Белоцерковский. // 2-е изд., доп. – М: Советский спорт., 2009. – С.78–118.
2. Григорьева Н.В. Биохимическая оценка специальной работоспособности спортсменов в гребле академической / Н.В. Григорьева // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту. – Минск. 2004. – С. 460–462.
3. Дьяченко А.Ю. Факторы лимитирующие уровень специальной работоспособности спортсменов в академической гребле / А.Ю. Дьяченко, О.М. Русанова // Современный Олимпийский спорт и спорт для всех, материалы 13 международного конгресса (Алматы, 7–10 октября 2009 г.): в 2т. – Алматы, 2009 – Т. 2: Рекреация и спорт для всех. Национальные виды спорта и нетрадиционные средства и методы физического воспитания – С. 160–163.
4. Кропота Р.В. Реалии соревновательной борьбы в олимпийской академической гребле / Р.В. Кропота, Б.Е. Очеретько // Олимпийский спорт и спорт для всех: 9 Міжнар. наук. конгрес.: Тези доповідей – К.: Олімпійська література, 2005. –373 с.
5. Михайлова Т.В. Гребной спорт: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Т.В. Михайлова, А.Ф. Комаров, Е.В. Долгова, И.С. Епищев; под ред. Т.В. Михайловой. – М.: Академия, 2006. – С. 240 – 245.
6. Мищенко В.С., Индивидуальные особенности анаэробных возможностей как компонента специальной выносливости спортсменов / В.С. Мищенко, Т. Томьяк, А.Ю. Дьяченко // Наука в олимпийском спорте. – К: Олимпийская литература, 2003. – № 1. – С. 57–62.
7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения:ученик [для тренеров]: в 2 кн., / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2015. – Кн.2. – 2015. – с. 1075-1087.
8. Солодков А. Аксютц О. Функциональные состояния и работоспособность спортсменов // Олимпийский спорт и спорт для всех: Тезисы 5 междунар. науч. конгресса. – Минск: БП+ФК, 2001. - с. 475.
9. Янсен П. ЧСС, Лактат и тренировки на выносливость / П. Янсен. – Т.: Тулома 2007. – С. 81–101.
10. John McArthur High Performance Rowing / John McArthur. – Crowood Press, 1997. – P. 110–114.
11. Paul Thompson, Sculling: Training, Technique & Performance / Paul Thompson. – Crowood Press, 2005. – P. 93–104.
12. Peter Janssen Lactate Threshold Training / Peter Janssen. – Human Kinetics, 2001, – P. 191–213.

13. Volker Nolte Rowing Faster / Volker Nolte. - Human Kinetics Publishers, 2005, P. 193-217.
14. Volkov N. I. Bioenergetics of sports activities / N. I. Volkov. - Moscow: Theory and practice of physical culture and sports. - 2010. - 141 p.
15. The FISA Coaching Development Program "Be a Coach!": Handbook / FISA Competitive Commission, Thor S. Nilsen / / Gränstryck AB, Sweden, 2002. - Level 1. - 127 p.
16. Miyamoto T. The heart rate increase at the onset of high-work intensity exercise is accelerated by central blood / T. Miyamoto, Y. Oshima, K. Ikuta, H. Kinoshita // European Journal of Applied Physiology. - January, 2006. - V. 96. - N 1. -P. 86-96.
17. Mishchenko V. Individualities of Cardiorespiratory Responsiveness to Shifts in Respiratory Homeostasis and Physical Exercise in Homogeneous Groups of High Performance athletes / Victor Mishchenko, Oksana Shynkaruk, Andrzej Suchanowski, Olena Lysenko, Tomasz Tomiak, Andrej Diachenko, Adam Korol // Baltic Journal of Health and Physical Activity. - Vol. 2. - N. 1. - 2010. - P.13-29.
18. Media Guide [Электронный ресурс] / FISA & Infostrada Sports. - 2012. - Режим доступа: [www.infostradasports.com](http://www.infostradasports.com).
19. McKonnell A. Breathe Strong. Perform Better / A. McKonnell. - Champaign, Human Kinetics, 2011. - 275 p.
20. Kenney L. W. Physiology of sport and exercise / L. W. Kenney, J. H. Wilmore, D. L. Costill. - Champaign, Human Kinetics, 2012. - 621 p.

Радченко Л.О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

## FAIR PLAY ЯК СКЛАДОВА ПРОЦЕСУ РЕАЛІЗАЦІЇ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ

Напрямок *Fair Play* в сучасному олімпійському русі має логічний зв'язок з історією змагань стародавніх греків і принципами їх поведінки, що дійшли до нас із глибини століть, зокрема, були відображені в: "Кодексі честі олімпійців" Стародавньої Греції. Історія сучасного олімпійського руху налічує понад сто років, проте, проблеми дотримання етики та механізм впровадження олімпійських цінностей в практику спорту і повсякденне життя є актуальними і в наш час. Одним з основних факторів, який дозволяє протидіяти негативним проявам у спорті, забезпечує популяризацію олімпійських ідей у світі, в тому числі популяризує необхідність дотримання справедливих правил гри всіма учасниками спортивного руху є широке впровадження в практику олімпійської освіти. Ефективність впровадження олімпійської освіти залежить від узгодженості роботи значного кола організацій. Найбільш доступними шляхами введення етичних принципів в практику спорту і повсякденне життя шляхом олімпійської освіти є: видавнича діяльність, проведення конференцій і семінарів, проведення наукових досліджень, спортивних вікторин та святкових днів, наявність наочної агітації, залучення до агітаційної діяльності відомих спортсменів, тренерів, робота зі засобами масової інформації.

**Ключові слова:** Чесна гра, олімпійська освіта, етика.

**Людия Радченко.** *Fair play, как составляющая процесса реализации олимпийского образования в олимпийском спорте.* Направление *Fair play* в современном олимпийском движении имеет логическую связь с историей соревнований древних греков и принципами их поведения, которые дошли до нас из глубины веков, в частности, были отражены в: "Кодексе честности олимпийцев". История современного олимпийского движения насчитывает более ста лет, однако, проблемы соблюдения этики и механизм внедрения олимпийских ценностей в практику спорта и повседневную жизнь являются актуальными и в наши дни. Одним из основных факторов, который позволяет противодействовать негативным проявлениям в спорте, обеспечивает популяризацию олимпийских идей в мире, в том числе популяризирует необходимость соблюдения справедливых правил игры всеми участниками спортивного движения является широкое внедрение в практику олимпийского образования. Эффективность внедрения олимпийского образования зависит от согласованности работы значительного числа организаций. Самыми доступными путями введения этических принципов в практику спорта и повседневную жизни через олимпийское образование являются: издательская деятельность, проведение конференций и семинаров, проведение научных исследований, спортивных викторин и праздничных дней, наличие наглядной агитации, привлечение к агитационной деятельности известных спортсменов, тренеров, работа со средствами массовой информации.

**Ключевые слова:** Честная игра, олимпийское образование, этика.

**Radchenko L.** *Fair play as a component of the process of Olympic education realisation in Olympic sport.* Fair play in modern Olympic movement have logic connection with a history of competitions of ancient Greeks and the principles of their behaviour which have reached us from time immemorial: "the Code of honour of Olympians". The history of modern Olympic movement totals more than hundred years, however, problems of observance of ethics and mechanisms of introduction of Olympic values in practice of sport and daily life are actual in our days too. Today sport, including Olympic, being a mirror of a modern society, absorb in itself and reflects its features - positive and negative, but sport also can influence and, certainly, influences society. Historical events of last hundred years accompanying modern Olympic movement are to this evident confirmation. One of the main backbone factors, allowing to counteract negative displays in the sports, providing distribution of Olympic ideas in the world, including popularization of displays of morals, necessity of observance of fair play rules by all participants of sports movement is wide introduction in practice of Olympic education. Efficiency of the introduction mechanism of fair play principles in modern practice of sport is determined by results of work of the organizations and the movements, actively conducting work by Olympic education. The most accessible ways of introduction of ethical principles in practice of sport and daily life through Olympic education are: publishing, holding conferences and seminars, carrying out of scientific researches, sports quizzes and holidays, visual propaganda, attraction to propaganda activities of known sportsmen, trainers, work with mass media.

**Key words:** Fair play, Olympic education, ethics

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Олімпійський спорт - унікальне явище, засноване на співпраці між державами та народами. Учасниками олімпійського руху є глядачі, організатори спортивних змагань, тренери, судді, науковці, лікарі, фахівці з допінгового контролю, представники ділових та політичних кіл, засобів масової інформації, інженери,