



# НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО  
ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ  
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА

СЕРІЯ 15

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
(ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ)

ВИПУСК 1 (42) 14



## ЗМІСТ

1.	Бабич Т.М., Приходько П.Е. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ.....	4
2.	Балаж М. С., Каховський О.В., Іноземцев М.М. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ НА ІШЕМІЧНУ ХВОРОБУ СЕРЦЯ ПОХИЛОГО ВІКУ.....	11
3.	Безпалый С. М., Ахрамович П. П., Хуторянський О. В., Штома В. Д. ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХІЧНИХ СТАНІВ МИРОТВОРЦІВ ІЗ ЧИСЛА ПРАЦІВНИКІВ ОРГАНІВ ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ.....	15
4.	Ганчар А.І. РЕЙТИНГ ДОСТИЖЕНІЙ КОМАНДНОГО ВИСТУПЛЕННЯ СИЛЬНЕЙШИХ ПЛОВЦОВ-СТУДЕНТОВ НА ВСЕМИРНИХ УНИВЕРСИАДАХ С 1959-1991 ГГ. (І ЕТАП).....	21
5.	Гринь О.Р., Гринь А.Р., Дутчак Ю.В. ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ОРГАНІЗОВАНОСТІ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖЕРА.....	29
✓ 6.	Єременко Н. П. ХАРАКТЕРИСТИКА ВЕСЛУВАННЯ НА ЧОВНАХ «ДРАКОН» ЯК ОДНОГО ІЗ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ .....	35
7.	Ігнатенко Н.В. РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У СТУДЕНТІВ ОСНОВНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ РІЗНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ.....	40
8.	Кашуба В., Івчатова Т., Бибик Р. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСАНКИ ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ФІТНЕСОМ.....	47
9.	Лаврентьев О.М., Буток О.В., Панасюк М.О. ОСОБЛИВОСТІ ТАКТИКО-ТЕХНІЧНИХ ДІЙ СПІВРОБІТНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ ПРИ ОЗБРОЄНОМУ ОПОРІ З ВИКОРИСТАННЯМ ВОГНЕПАЛЬНОЇ ЗБРОЇ – II.....	52
10.	Присяжнюк С. І. ДОСЛІДЖЕННЯ ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ НУБІП УКРАЇНИ ЗА ПЕРІОД ІЗ 1986 ДО 2012 РОКУ.....	57
11.	Рябчун Л.Я. ОСНОВИ МЕТОДИКИ ВИКЛАДАННЯ КУРСУ "ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ СПОРТИВНИМ ДВОБОЯМ" СТУДЕНТАМ ІНСТИТУТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ.....	63
12.	Ткачук О.Г., Бойко О.М. ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ.....	68
13.	Тропин Ю.Н., Бойченко Н.В. АНАЛИЗ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЫСОККВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ.....	72
14.	Цись Д.І. ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНО СПРЯМОВАНОГО НАВЧАННЯ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ.....	78



The expediency of use the training program of improvement of personality good organization of sport manager was a result of research of the increase of efficiency of his professional activity.

**Key words:** sport manager, establishment of physical culture and sports, training, personal organization.

Єременко Н. П.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

## ХАРАКТЕРИСТИКА ВЕСЛУВАННЯ НА ЧОВНАХ «ДРАКОН»ЯК І ОДНОГО ІЗ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

Розважальна та змагальна практика використання драгонботу робить цей вид веслування одним з найпопулярніших дисциплін Міжнародної федерації каное. Це видовищний і цікавий вид спорту, що має давні історичні корені, найближчим часом, існує велика ймовірність посилення позицій драгонботу, як у спорті, так і у сфері розваг.

**Ключові слова:** драгонбот, рекреація, веслування, човен, розважальна дисципліна, спорт

**Вступ.** В даний час в Україні спостерігається підвищена увага населення до різних видів фізичної рекреації. Така тенденція викликана низкою факторів, такими як малорухливий спосіб життя, зниження рівня фізичного стану населення на тлі екологічного дисбалансу і соціально-економічної нестабільності. Одним з рішень даної проблеми є пропаганда здорового способу життя та розвиток масового спорту [1,2].

Веслування - особливий вид рухової діяльності, що протікає одночасно у двох середовищах - повітряному і водному, на природних водоймах і в мінливих погодних умовах, що робить її засобом оздоровлення, загартовування, підвищення сили і витривалості, а також засобом активної розрядки [4,5].

Одним з наймолодших видів спорту в Україні є веслування на човнах «Дракон» (драгонбот), який в країні розвивається вже близько 8 років. Драгонбот – це не Олімпійський вид спорту, але дуже розвинений в країнах Азії, а останнім часом – і інших країн Світу, він масовий, демократичний, не вимагає початкових умінь і базової спортивної підготовки. Розважальна та змагальна практика використання драгонботу робить цей вид веслування одним з найпопулярніших дисциплін Міжнародної федерації каное. Це видовищний і цікавий вид спорту, що має давні історичні корені. Крім того існує велика ймовірність, найближчим часом, посилення позицій драгонботу, як у спортівній так і розважальній практиці. Вже зараз проводиться величезна кількість змагань по всьому Світу для юніорів, ветеранів та в абсолютній першості для діючих спортсменів. Веслування на човнах «Дракон» з року в рік стає все більш популярним в Європі - загалом, і в Україні - зокрема. На сьогодні, цей вид спорту в Україні популяризують близько 20 клубів, що беруть участь в українських і міжнародних змаганнях з 2005 року за двома версіями: IDBF - Міжнародної федерації драгонботу і ICF - Міжнародної федерації каное. У 2005 році був проведений перший чемпіонат України, де брало участь всього лише 3 команди, у 2007 році кількість учасників збільшилася до 7 команд, за підсумками 2013 року в чемпіонаті України брало участь 14 команд. Спортсмени у складі Збірної команди України з 2005 року виступають на міжнародних змаганнях.

Також проводяться змагання серед команд не професіоналів (рис. 1. А, Б), для яких веслування на човнах дракон є засобом фізичної рекреації та оздоровлення - це різні організації, фітнес клуби, комерційні банки, в 2011-2013 році було представлено на цих змаганнях 10-13 команд з міста Києва.

При цьому, якщо для країн азіатського регіону веслування на човнах «Дракон» є національним видом спорту, то для європейців - абсолютно новим, не має як культурних традицій, так і уніфікованої методики



підготовки. Якщо в азійських клубах в змаганнях з драгонботу виступають спортсмени, що спеціалізуються в цьому виді спорту, то в нашій країні, переважно, - спортсмени із споріднених видів веслувального спорту: веслування на байдарках і каное та веслування академічного [4,6].

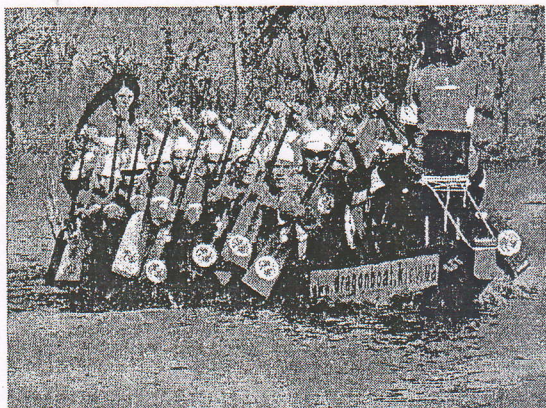


Рис 1. А.



Рис 1. Б.

Рис 1. Збірні команди фітнес клубів з веслування на човнах «Дракон»: «5 - елемент» рис 1. А.; «Акваріум» рис 1. Б.

#### **Зв'язок роботи з важливими науковими програмами або практичними завданнями.**

Проблематика статті відповідає темі: 3.10. «Теоретико-методичні основи формування здорового способу життя школярів і молоді»; 2.25. «Моніторинг процесу адаптації кваліфікованих спортсменів з урахуванням їх індивідуальних особливостей» зведеного плану НДР у галузі фізичної культури і спорту на 2011 - 2015 рр..

**Мета** - вивчити особливості веслування на човнах дракон як засобу фізичної рекреації.

#### **Завдання роботи:**

1. Охарактеризувати веслування на човнах «Дракон», як засіб фізичної рекреації.
2. Проаналізувати основні положення і правила змагань веслування на човнах «Дракон».

**Методи** - теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, даних в Інтернеті, аналіз протоколів змагань, опитування тих хто займається даним видом рухової активності.

#### **Результати дослідження та їх обговорення.**

**1. Характеристика та історія драгонботу.** Драгонбот - це велике 20-місцеве каное, яке має голову дракона і хвіст. Попереду барабанщик, який задає ритм веслування для всього екіпажу. Двадцять веслярів, які знаходяться в положенні, сидячи на спеціальних сидіннях - по десять з кожної сторони, та п'ять якщо це 10 - місцеві човни (рис.2, рис.3). На кормі знаходиться рульовий, завдання якого - керувати великим веслом, закріпленим на задній частині човна.

Офіційні змагання в основному проводяться тільки на 20 - місцевих човнах на дистанціях 200, 500, 1000 і 2000 метрів в чоловічому, жіночому та змішаному (мікс) класах. На сьогоднішній день у Європейських першостях лідирують команди Німеччини, Росії, Чехії, Угорщини. Історія цього виду спорту почалася більш ніж 2000 років тому в Китаї. За цей період в Азії «Драконі» придбали таку популярність, що сьогодні, за даними Азіатської та міжнародної федерацій, в цьому регіоні світу налічується близько 150 мільйонів людей, що займаються і виступають у веслувальних турнірах (регатах). На щорічних спортивних фестивалях виступають одночасно більше 200 команд, які представляють свої країни, клуби і організації. Масовий розвиток «Драконів» в



Азії активно росте, у зв'язку з доступністю цього виду веслування, коли для початку занять не потрібно ніяких спеціальних навичок, а також вікових обмежень. Все це сприяє тому, що на цей вид спорту почали звертати увагу в багатьох спортивних країнах на всіх континентах [3].



Рис 2. Збірна команда міста Києва з веслування на човнах «Дракон»



Рис 3. Фінальний заїзд змагань з веслування на човнах «Дракон»

У 1976 році, у Гонконзі, вперше проводилися змагання за участю команд з інших країн. У 1981 році, під час проведення чемпіонату світу з веслування на байдарках і каное в Англії, були проведені показові заїзди на «Драконах». З тих пір в Англії, Німеччині, Данії, Голландії та Італії почався активний розвиток цього виду веслування, стали з'являтися школи при університетах і на базі інших веслувальних шкіл. Стали організовувати спеціалізовані спортивні клуби з веслування на човнах «Дракон» і почали проводитися офіційні змагання. У 1990 році була заснована Європейська федерація веслування на «Драконах» (IDBF) яка з 1992 року стала проводити чемпіонати Європи. Також існують і Міжнародні Федерації (IDBF, ICF), які займаються проведенням чемпіонатів Світу та підтримує розвиток цього виду по всьому світу. В 2005 була заснована Українська федерація веслування на човнах «Дракон», що послужило хорошим поштовхом для його розвитку в Україні. Зараз існують федерації веслування на човнах «Дракон»: м. Київ, Київська область, м. Дніпропетровськ, м. Чернігів, м. Полтава, м. Комсомольськ, м. Одеса.

Це гармонійна дисципліна, де необхідне поєднання сили, витривалості, сміливості і майстерності, тому драконботи такі популярні серед спортсменів, любителів, спортивних клубів та різних організацій [3,5]. В останні кілька років помічений значний сплеск інтересу з боку корпоративних команд, проводиться все більше комерційних заходів. Багато успішних виступів у командах, які виступають в категорії розваг. Вид спорту активно увійшов і у фітнес індустрію, з 2009 року проводяться змагання серед тренерів і клієнтів, різних фітнес клубів. Багато команд компаній і фірм використовують драконбот тому, що це кращий засіб згуртувати колектив, а також добре провести час, з користю для здоров'я.

Варто зазначити, що з 2010 року ICF офіційно додало змагання на 10-місцевих «Драконах» в програму чемпіонату Світу. У 2009 році більше 15 країн взяли участь у першому чемпіонаті світу з драконботу за версією ICF. З цієї причини на чемпіонаті світу в Торонто (2011г.) включили в програму змагань цілий ряд нових категорій, змішані заїзди для різних груп, корпоративних команд, людей з обмеженими руховими та розумовими можливостями.

Деякі фахівці (В.Ю. Кисельов, 2006), характеризують веслування на драконботах, як дисципліну веслування майбутнього, навіть якщо це - ще не Олімпійський вид спорту. Зате це командний спорт, соціальний спорт і навіть



діловий спорт, який є особливо цікавим у сьогоднішньому урбанізованому світі. Це – вид фізичної рекреації, якою може займатися кожен у будь-якому віці і з будь-якою фізичною підготовкою [6].

**2. Програма, типи човнів, гоночні класи, дистанції та учасники змагань.** Змагання проводяться на човнах наступних типів та гоночних класів:

**Типи човнів:** Д-22 - «Дракон» стандартний (20 веслярів, 1 барабанщик, 1 рульовий); Д-12 - «Дракон» юніор (10 веслярів, 1 барабанщик, 1 рульовий. Кількість спортсменів в Д-22 не може бути менше ніж 18 осіб, включаючи рульового і барабанщика. Кількість спортсменів в Д-12 не може бути менше ніж 8 осіб, включаючи рульового і барабанщика.

**Класи екіпажів:** відкритий клас - (Open), беруть участь спортсмени без обмеження статі; жіночий клас - (Woman), всі члени екіпажу, включаючи 1 рульового та барабанщика – жінки; змішаний клас - (Mix), беруть участь чоловіки та жінки, при умові, що кількість спортсменів одної статі повинна бути не менше ніж 8 осіб в Д-22 і 4 особи в Д-12.

**Офіційні змагання проводяться на дистанціях:** для чоловіків – 200, 500, 1000 і 2000 метрів; для жінок – 200, 500, 1000 і 2000 метрів; в змішаному класі – 200, 500, 1000 і 2000 метрів.

Довгі дистанції, марафон та більш довгі дистанції проводяться в наступних класах човнів: чоловіки – Д-22, Д-12; жінки – Д-22, Д-12; змішані – Д-22, Д-12. В змаганнях на дистанціях понад 10 км дозволяється брати участь спортсменам віком не молодше 18 років. В Положенні про змагання вказується: кількість етапів та їх довжина, тип старту, спосіб подолання піших переходів (якщо вони передбачаються) та інші умови проведення більш довгих і марафонських дистанцій. При поломці весла на більш довгій дистанції та в марафоні спортсмен має право на його заміну.

**Учасники змагань.** В офіційних змаганнях можуть приймати участь члени спортивних клубів та спеціалізованих шкіл з веслування, а також всі бажаючі громадяни України. В неофіційних змаганнях – всі бажаючі. Учасники змагань розподіляються на наступні вікові категорії: підлітки - 12- 14 років; юніори Б - 12- 16 років; юніори А - 12- 18 років; юніори - 12- 23 років; прем'єр клас - будь-який вік (з 14 років); майстри - 40 років і старші, ветерани - 50 років і старші [4,5,6].

**Човни для змагань.** На змаганнях можна користуватись човнами будь-якої конструкції, виготовленими з будь-яких матеріалів, при умові, що вони відповідають наступним параметрам: Д-22 максимальна довжина – 1400 см, ширина - 110 см, мінімальна вага – 250 кг; Д-12 максимальна довжина – 1100 см, ширина - 104 см, мінімальна вага - 125 кг.

Довжина човна вимірюється по відстані між крайніми точками носу та корми, включаючи будь-які кріпильні чи захисні пристосування. Ширина човна визначається в найширшому її місці. При цьому в ширину не включають розмір бортику (захисного обводу, захисної планки човна). При зважуванні човна в його вагу включають обов'язкові елементи конструкції та все спорядження (сидіння, половий настил, барабан, кермове весло) [6]. **Заключення.** Таким чином веслування на човнах «Дракон» нині знайшло шанувальників, як серед спортсменів так і серед людей, які ведуть активний спосіб життя. «Драгонботи» у повсякденному житті використовуються для тренувань, походів, змагань. Змагання з драгонботу в Україну проходять регулярно і яскраво, а їх переможці отримують можливість поборотися за першість на регатах класом вище - Європейських та Міжнародних (під патронатом EDBF, ICF, IDBF).



## ВИСНОВКИ

1. Веслування на човнах «Дракон» - це новий вид рухової активності, який активно розвивається і впроваджується як у спорт вищих досягнень, так і у фітнес індустрію. Вид спорту активно увійшов і у фітнес індустрію, з 2009 року проводяться змагання серед тренерів і клієнтів, різних фітнес клубів. Багато команд, компаній та фірм використовують драгонбот, тому що це один з кращих засобів згуртувати колектив, а також добре провести час, з користю для здоров'я. Веслування на драгонботах, дисципліна майбутнього, це командний спорт, соціальний спорт і навіть діловий спорт, який є особливо цікавим у сьогодишньому світі, і в даний час дуже активно розвивається.

2. Аналізуючи історію цього виду спорту, «Драconi» придбали таку популярність, що сьогодні, за даними міжнародної федерації, в цьому регіоні світу налічується близько 150 мільйонів людей, що займаються і виступають у змаганнях, на цей вид спорту звертають увагу в розвинених спортивних країнах на всіх континентах.

3. Аналізуючи оздоровчу ефективність занять веслуванням нами був визначений ряд її переваг: більша частина занять проводиться на відкритому повітрі, паркова або лісопаркова зона на березі водойми; постійний контакт із природними факторами - сонце, повітря, вода; переважно циклічна робота аеробної спрямованості; заняття веслуванням надають заготовуючий вплив, і є відмінним профілактичним засобом проти простудних захворювань; безпосередній вплив на функціональні системи організму, такі як серцево-судинної, дихальної, м'язової системи.

## ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Подальші дослідження передбачають більш детальне вивчення даного напрямку діяльності та вивчення оздоровчого впливу веслування на човнах «Дракон» із застосуванням інструментальних методів і кількісною оцінкою. Дослідження плануються проводитися на базі провідних українських клубів і збірної команди м. Києва та України з цього виду спорту.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Благий О.Л. Рекреативні заняття як чинник формування дозвільної культури / Благий О.Л. // Спортивний вісник Придніпров'я, - Дніпропетровськ, 2008. № 1. -С. 3-7.
2. Дутчак М.В. Система залучення населення до рухової активності в Україні у другій половині ХХ ст. / М.В. Дутчак // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - Київ: Олімпійська література, 2007. - №04. - С. 45-54
3. Киселев В.Ю. Организация и планирование процесса непосредственной пред соревновательной подготовки элитных гребных экипажей лодок «Дракон» / В.Ю. Киселев В.Ю. // Автореф. дис канд. пед. наук. спец. 13.00.04. - Владивосток, - 2006. - 19 с.
4. Раздел драгонбота на сайте Международной федерации каноэ <http://www.canoeicf.com/icf/Aboutoursport/ Dragon-Boat.html>
5. Сайт клубного чемпионата Европы по драгонботу 2011г. / <http://dragonboat2011.com>
6. Международная федерация по гребле на лодках «Дракон» / <http://www.idbf.org>

**Аннотация.** Еременко Н. П. Характеристика гребли на лодках «дракон» как вида спорта и одного из средств рекреации.

Развлекательная и соревновательная практика использования драгонбота делает этот вид гребли



одним из самых популярных дисциплин Международной федерации каноэ. Это зрелищный и интересный вид спорта, имеющий древние исторические корни, в ближайшее время, существует большая вероятность усиления позиций драгонбота, как в спорте, так и в сфере развлечений

**Ключевые слова:** Драгонбот, рекреация, гребля, лодка, развлекательная дисциплина, спорт.

**Annotation.** Ieremenko N. description boat rowing «dragon» as a sport and as means of recreation.

Dragonbot is not the Olympic type of sport, however very developed in the countries of Asia, but lately - and other countries of the World, he is mass, democratic, does not require initial abilities and base sport preparation. Entertaining and contention practice of the use of dragonbot does this type of rowing one of the most popular disciplines of the International federation of canoe. It is a spectacle and interesting type of sport that has old historical roots. In addition there is large probability, in the near time, strengthening of positions of dragonbot in sport and entertaining practice. Already the enormous amount of competitions is now conducted all over the world for juniors, veterans and in absolute championship for operating sportsmen

Rowing on boats "Dragon" from year to year becomes all more popular in Europe - on the whole, and to Ukraine - in particular. For today, about 20 Ukraine clubs participate in the Ukrainian and international competitions from 2005 after two versions: IDBF - the International federation of dragonbot and ICF - the International federation of canoe. The first championship of Ukraine was conducted in 2005, where 3 commands participated just, in 2007 the amount of participants increased to 7 commands, on results 2013 - 14 commands participated in championship of Ukraine. Sportsmen in composition of the Collapsible command of Ukraine from 2005 come forward on international competitions.

Thus, if for the countries of the Asian region of rowing on boats "Dragon" is the national type of sport, then for European sportsmen - absolutely new, does not have both cultural traditions and compatible methodology of preparation. If in the Asian clubs in competitions sportsmen that is specialized in this type of sport come forward from dragonbot, then in our country, mainly, are sportsmen from the family types of rowing sport : rowing on kayaks and canoes and rowing academic.

**.Key words:** dragonbot, recreation, boating, boat, recreational discipline, sport.

Ігнатенко Н.В.

Національний технічний університет "Київський політехнічний інститут "

#### РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У СТУДЕНТІВ ОСНОВНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ РІЗНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ

В статті дається аналіз напрямків розвитку спеціальної витривалості у єдиноборців. Показано, що показник максимального споживання кисню (МСК) не є гарантією високого рівню витривалості. Для видів єдиноборств пропонується формула тесту для розрахунку коефіцієнту спеціальної витривалості.

**Ключові слова:** витривалість, загальна, спеціальна, швидкісна, силова, єдиноборства, коефіцієнт спеціальної витривалості, адаптогени.

Слово «витривалість» можна застосовувати в будь-яких областях діяльності людини. Із його допомогою намагаються окреслити особливості, які є характерними для роботи, що виконується у довгий термін.

В узагальненому значенні витривалість розглядається як «подовження часу збереження людиною працездатності та підвищеного опору організму втомленню під час роботи або дії негативних факторів зовнішнього середовища». Це доволі широке змістовне формулювання підкреслює головне, а саме – можливість