

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.12(144).34
УДК: 797.122.082.2

Ходінов В.М.,
кандидат біологічних наук, професор, професор кафедри освітніх, педагогічних технологій
ПВНЗ «Академія рекреаційних технологій і права», м. Луцьк
Борисюк С.Ю.,
Професор, доцент кафедри освітніх, педагогічних технологій
ПВНЗ «Академія рекреаційних технологій і права», м. Луцьк
Хриплюк О.П.,
старший викладач кафедри освітніх, педагогічних технологій
ПВНЗ «Академія рекреаційних технологій і права», м. Луцьк
Сахарук І.С.,
викладач кафедри освітніх, педагогічних технологій
ПВНЗ «Академія рекреаційних технологій і права», м. Луцьк
Крот А.С.,
викладач кафедри освітніх, педагогічних технологій
ПВНЗ «Академія рекреаційних технологій і права», м. Луцьк
Тесунов В.А.,
викладач кафедри освітніх, педагогічних технологій
ПВНЗ «Академія рекреаційних технологій і права», м. Луцьк

МОЖЛИВІСТЬ ІНТЕНСИФІКАЦІЇ СПЕЦІАЛЬНОЇ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ВЕСЛЯРА-БАЙДАРОЧНИКА

У статті розглянуто систему поглядів на проблему підготовки веслярів-байдарочників. Представлено тренувальну платформу для розвитку спеціальної сили весляра-байдарочника. Описано спосіб виконання вправ на «байдарковій» платформі. Визначено дозування навантаження під час виконання вправи з використанням «байдаркової» тренувальної платформи. Наведені результати контрольних змагань веслярів-байдарочників після використання тренажеру. Доведено можливість інтенсифікації спеціальної силової підготовки спортсменів-байдарочників з використанням винайденого тренажеру, який дав змогу зафіксувати позитивні результати та показати кращі часові показники під час весняних контрольних змагань на дистанціях 200 і 500 м. Пропонується тренувальне нововведення допоможе вирішити проблему пошуку способів і засобів розвитку спеціальної сили в умовах хронічного дефіциту тренувального часу, водночас не форсуючи загальної фізичної підготовки весляра.

Ключові слова: тренажер, технічна підготовка, спеціальна сила, силова витривалість.

Khodinov V., Borysiuk S., Khyrpliuk O., Sakharuk I., Krot A., Tesunov V. Possibility of Special Strength Training Intensification of the Rower-kayaker. The system of views on the problem of training kayakers has been considered in the article. It has been found that special strength developing using only traditional methods is insufficient and ineffective. As a result, some scientists and coaches have begun to implement various devices and simulators to provide, develop and support strength training of athletes at different training stages. A training platform for the development of a special strength of a kayaker is presented. The training device for kayakers' special strength development consists of a platform mounted vertically in its upper longitudinal space of the cross-bar (barbell). In the lower part of the platform there is a plate. The lower end of the cross-bar is inserted into the hole of the plate. The lower part of the platform is made of densely packed boards and is the base of the device. The upper part of the platform is made of two boards at a distance of 80 mm one from another along the entire length of the device. Between the upper and the lower parts of the platform (in the short part) there are limiters - wooden blocks, i.e. plate slip limiters. The collars are an element that reinforces the connection between the upper and the lower parts of the platform. The method of performing exercises on a «kayak» platform is described. To prove the effectiveness of the given device the research was being performed. The group of 19 people aged 15–18 years old specializing in competitions at 200 and 500 meters distances was under investigation. The dosage of the load during the exercise using the «kayak» training platform is determined. The results of control competitions of kayakers after using the simulator are given. The possibility of intensification of special strength training of kayakers using the invented simulator has been proved, which allowed to record positive results and show the best time indicators during spring control competitions at distances of 200 and 500 m. in conditions of chronic shortage of training time, without forcing the general physical training of the rower. The given training knowhow will help to resolve the problem of searching new ways and methods of the special strength development in terms of chronic training time deficit without forcing the general physical condition of a rower.

Keywords: simulator, technical training, special strength, strength endurance.

Постановка проблеми. У сучасному спорті, практично в усіх його дисциплінах, в лідерів світового рівня результати настільки високі й подібні, що їх досягнення під час змагань і тренувань граничить, вочевидь, з межею людських можливостей. Показники лідерів на чемпіонатах світу та Олімпійських іграх свідчать про наявність у їхніх тренувальних програмах нестандартних напрямів у методичному та технічному забезпеченні кожного етапу. У веслуванні на байдарках цей фактор безпосередньо пов'язаний з підвищенням ефективності використання спеціальної сили, можливістю аеробного енергозабезпечення та кінетичними можливостями серцево-судинної системи в умовах активізації

метаболічного ацидозу. У циклічних дисциплінах спорту напрям тренувального процесу аналізується з огляду на вимоги до спеціальної сили і витривалості, де вирішальне значення мають тривалість та інтенсивність зусилля в період підготовки та змагань.

У веслуванні на байдарках радикальні зміни відбулися в дев'яностих роках минулого століття, коли на головних міжнародних змаганнях дистанція 10000 м поступилася місцем спринтерським 200 м, що значно підвищило вимоги до силової підготовки спортсменів. Виявилось, що розвивати спеціальну силу тільки за допомогою традиційних методів недостатньо та мало ефективно. У зв'язку з цим групи науковців і тренерів почали впроваджувати різні пристосування і тренажери для забезпечення, розвитку і підтримки силової підготовки спортсменів на різних етапах тренувань.

Аналіз літературних джерел. Проблемами підготовки веслярів-байдарочників займалися багато науковців. Так, зміст теоретичної підготовки веслярів-байдарочників описаний у працях Ю.Бріскіна, М. Пітіна, В. Богуславської [2]. Дослідження проблем підвищення спортивної майстерності з веслування на байдарках і каное описаний у працях В. Богуславської [1]. Питання удосконалення техніко-тактичної підготовки веслування відображенні у наукових дослідженнях таких авторів як О. Жирова, Л. Харченко-Баранецької [5,7]. Вивченню педагогічних компонент функціональної підготовки веслярів-байдарочників присвячені праці Н. Єременко [4]. Такі науковці як В. Самуйленко, Г. Гатилова, Н Єременко (Спичак), Л. Сологуб займалися дослідженнями методики створення рухового стереотипу на дистанційних швидкостях [6].

Однак проблема можливості інтенсифікації спеціальної силової підготовка весляра-байдарочника на сьогоднішній день є недостатньо вивченою, що і зумовила тему нашого дослідження.

Мета дослідження – визначити ефективність розвитку спеціальної сили з використанням розробленого тренажера на тренуваннях під час підготовчого періоду.

Виклад основного матеріалу дослідження. Об'єктом дослідження є надзвичайно простий з погляду конструкції та, водночас, надзвичайно ефективний пристрій, призначений для розвитку спеціальної сили весляра-байдарочника (рис.1).

Тренувальний пристрій для розвитку спеціальної сили весляра-байдарочника складається з платформи і встановленого вертикально в повздовжнім отворі її верхньої частини грифа штанги. У нижній частині платформи вміщений диск від штанги. Нижній кінець грифа вставлений в отвір диска. Вага диска залежно від потреби може бути 5, 10, 15, 20 кг. Нижня частина платформи (2000X880X50 мм) виготовлена із щільно укладених дошок і є базою пристрою. Верхня частина платформи виготовлена з двох дошок (Розміром 2000X400X50 мм), закріплених одна від одної на відстані 80 мм по всій довжині пристрою. Між верхньою і нижньою частинами платформи (в короткій частині) закріплені обмежувачі – дерев'яні бруски (розміром 120X120X880 мм), які спиняють ковзання диска. Обмежувачі є елементом, що зміцнює з'єднання між верхньою і нижньою частинами платформи.

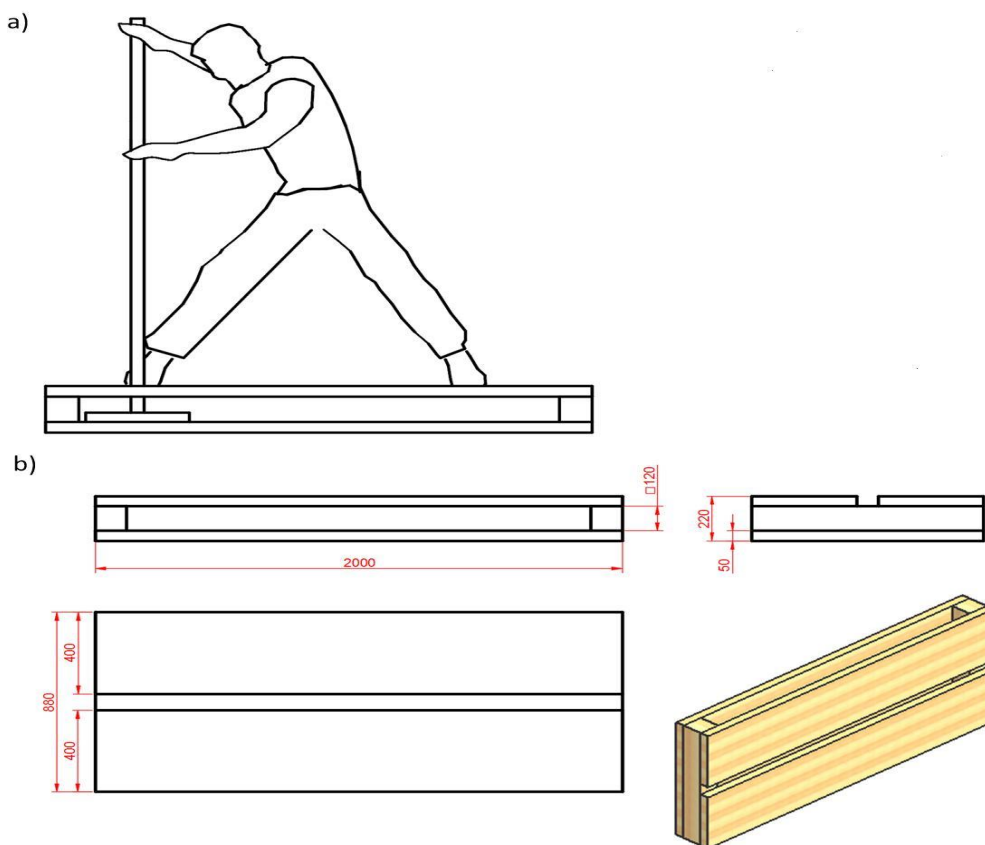


Рис. 1. Пристрій для розвитку спеціальної сили весляра-байдарочника

Спортсмен займає позицію, широко розставивши ноги на одному боці верхньої частини платформи обличчям до зазору між двома дошками (див. рисунок). Гриф штанги утримується вертикально. Нижній кінець грифа вставляється у зазор між дошками верхньої частини платформи і встромляється в отвір диска, що лежить на нижній частині платформи. Одна рука, яка штовхає, утримує гриф вгорі, а друга, яка тягне, – знизу (позиція нагадує хват весла перед початком гребка). Спортсмен за допомогою м'язового зусилля пересуває гриф з диском з одного крайнього бічного положення в інше. Наприкінці кожного циклу руху диск має впертися в обмежувач, після чого спортсмен змінює положення рук (рука, яка штовхає, переміщається вгору, а та, яка тягне, – вниз) і повторює рух у зворотному напрямку.

Дозування навантаження під час виконання вправи з використанням «байдаркової» тренувальної платформи

Суть виконання вправи полягає в пересуванні грифа штанги разом з диском визначеної ваги якомога більшу кількість разів поперемінно від одного обмежувача до іншого протягом заданого часу (наприклад за 15, 20, 30, 40 і більше секунд). Вага диска і час виконання вправи обирається залежно від багатьох чинників (віку, статі, рівня підготовки спортсмена, його соматичних параметрів, рівня сили, рівня оволодіння технікою виконання вправи, поставленого завдання, етапів підготовки та ін.).

У дослідженні брала участь група веслярів-байдарочників, яка складається з 19 чоловік віком 15-18 років, що спеціалізуються на змаганнях з дистанціями 200 і 500 метрів. У перший місяць експерименту був визначений найбільш зручний тренувальний діапазон (час виконання вправи і вага об'єктів) для кожного спортсмена.

Одним із завдань дослідження було з'ясування можливості збільшення силового потенціалу в результаті спеціалізованих тренувань у підготовчий період й успішне перенесення його у тренування і змагання на воді. Спортсменів умовно поділили на дві групи. У групу «А» (експериментальну) входили байдарочники, які включали в підготовчий період вправи на представленою тренажері двічі на тиждень. У групі «Б» (контрольній) тренувальна програма була подібною, за винятком обов'язкових вправ на тренажері. Натомість спортсмени групи «Б» у цей час тренувалися зі штангою та іншими об'єктами.

Тренування групи «А» з використанням тренажера проводилися за певним планом. У вівторок спортсменам були поставлені завдання пересувати великі об'єкти протягом відносно короткого часу (15-30 сек.), причому без обмежень в часі для відпочинку. У п'ятницю використовувалися менші об'єкти, але вправа виконувалася довше – від 30 до 45 секунд за один підхід, переважно, за методом кругового тренування, тобто з фіксованим (обмеженим) часом для відпочинку. Програму доповнювали заняття з традиційного набору вправ для загального розвитку весляра (підтягування на перекладині, жим штанги лежачи на спині, тяга штанги лежачи на грудях, тяга і ривок гирі, удари молотом або важким ломом по вкопаному автомобільному скату, обертання молота і важкого ланцюга, повороти тулуба сидячи з об'єктами в руках, вправи на перекладині і т. п.). Кожен результат фіксувався і підсумовувався самим спортсменом, що в свою чергу стимулювало прагнення до поліпшення власного показника на наступних тренуваннях.

Головне навантаження за принципом кругового тренування передбачало 40-секундне зусилля, що характерно для навантаження субмаксимальної потужності, й такої самої тривалості відпочинку (5-7 вправ – одне коло). Перерви між колами складалися з пасивного відпочинку тривалістю 5-8 хв. Зважаючи на те, що спортсмени мали різний зріст і масу тіла, під час кругових тренувань вага об'єктів підбиралася індивідуально (в межах 5-20 кг).

У тренуваннях, пов'язаних з виконанням вправи протягом короткого часу з майже граничною вагою, ставилося завдання плавного пересування грифу з найбільшим об'єктом без спотворення структури руху.

Результати спортсменів у виконанні специфічної вправи постійно росли, тому не було підстав збільшувати час її виконання. Паралельно, в перший місяць освоєння нового тренажера одна частина спортсменів виявила бажання тренуватися в короткому часовому режимі виконання вправи (15-30 сек.), інша – більш тривалому (30-45 сек.). Причому було відмічено, що в коротких тренувальних серіях (15-25 сек.) вага диска могла бути дещо більшою, ніж у більш тривалих. Надалі ця «перевага» буде прямо пов'язана зі зміною результату у веслуванні на дистанції 200 м та 500 м.

За основу були взяті результати осінніх (жовтневих) контрольних змагань на дистанції 200 і 500 м. Другі контрольні змагання були проведені у травні наступного року на тих самих дистанціях з метою аналізу зміни спортивних результатів після застосування описаного тренажера (спортсменами групи «А») у тренуваннях веслярів-байдарочників в підготовчий період (табл. 1-6).

Таблиця 1

Результати досліджень осінніх контрольних змагань група «А»

№ з/п	Прізвище	200 м	500 м
1	В-к	45,2	2.04,7
2	С-к	44,6	2.03,4
3	Ч-й	46,1	2.05,0
4	Б-в	44,6	2.03,2
5	Ф-к	44,8	2.03,8
6	Ж-в	41,4	2.01,3
7	М-к	42,8	2.01,6
8	Д-д	43,5	2.02,4
9	М-в	40,9	1.58,3
10	Б-к	40,5	1.57,9

Таблиця 2

Результати досліджень осінніх контрольних змагань група «Б»

№ з/п	Прізвище	200 м	500 м
1	В-к	45,2	2.05,1
2	Ц-в	44,5	2.03,6
3	Ф-к	45,4	2.04,8
4	У-р	44,3	2.03,9
5	К-д	42,1	2.00,8
6	Л-м	41,9	1.59,7
7	Б-з	42,7	2.01,4
8	Ш-в	43,2	2.02,1
9	И-в	41,3	1.59,0

Таблиця 3

Результати контрольного тренування із застосуванням представленого тренажера на початку підготовчого періоду (40 сек.) групи «А»

№ з/п	Прізвище	Маса обважнювачів (вага диска), кг	Кількість пересувань
1	В-к	10	29
2	С-к	10	28
3	Ч-й	10	28
4	Б-в	10	30
5	Ф-к	10	30
6	Л-м	10	29
7	Б-з	10	32
8	Ш-в	10	31
9	М-в	10	34
10	Б-к	10	35

Таблиця 4

Результати контрольного тренування із застосуванням представленого тренажера наприкінці підготовчого періоду (40 сек.) групи «А»

№ з/п	Прізвище	Маса обважнювачів (вага диска), кг	Кількість пересувань
1	В-к	10	39
2	С-к	10	39
3	Ч-й	10	38
4	Б-в	10	41
5	Ф-к	10	42
6	Л-м	10	41
7	Б-з	10	43
8	Ш-в	10	43
9	М-в	10	46
10	Б-к	10	46

Таблиця 5

Результати досліджень весняних контрольних змагань група «А»

№ з/п	Прізвище	200 м	500 м
1	Ж-а	42,9	2.01,5
2	Г-а	43,1	2.00,6
3	С-й	42,2	2.01,2
4	С-а	41,0	1.58,0
5	К-к	43,2	2.00,2
6	В-в	39,9	1.59,1
7	Д-в	41,4	1.58,4
8	А-в	42,0	1.59,4
9	М-в	41,7	1.56,0
10	Б-к	38,0	1.55,0

Таблиця 6

Результати досліджень весняних контрольних змагань групи «Б»

№ з/п	Прізвище	200 м	500 м
1	В-к	49,5	2.03,0
2	Ц-в	43,4	2.01,4
3	Ф-к	44,6	2.02,7

4	У-р	43,5	2.01,8
5	К-д	42,4	158,7
6	Л-м	40,0	158,1
7	Б-з	41,9	1.59,9
8	Ш-в	42,4	2.00,3
9	І-в	39,0	1.57,3

Висновки. У спорті вищих досягнень є правило, згідно з яким головну якість (в нашому випадку – спеціальну силу) необхідно розвивати і вдосконалювати постійно і дуже старанно, «різноманітними засобами натискати на одну точку». Інакше кажучи, необхідний великий діапазон технічних і методичних засобів, застосовуючи які, можна кожне тренування зробити творчим, максимально пристосованим для досягнення поставленого завдання, яке відповідає віковим, фізичним і психологічним параметрам спортсмена.

Прикладом наведемо приклад з недавнього минулого і з іншої спортивної дисципліни. На Олімпіаді в австралійському місті Сідней 2000 року в переддень фінального забігу майбутня олімпійська чемпіонка з бігу на 400 м Кетрін Фрімен займалася в атлетичному залі, тренуючись з об'єктами, що свідчать про доцільність силової стимуляції в потрібний час.

У веслуванні на байдарках, особливо після того, як Всесвітня федерація ліквідувала ліміти ширини спортивного човна, важливим фактором є вміння використовувати масу власного тіла для просування човна вперед. У зв'язку з цим надзвичайно важливою є не загальна сила весляра, а спеціальна. Отже, в підготовчій період раціональним є оптимальне поєднувати розвиток якостей сили і силової витривалості, беручи до уваги вплив тренувальних зусиль на розвиток сили необхідних м'язових груп, специфічне чуття рівноваги, безпосередньо пов'язане із вмінням використовувати масу тіла для просування човна вперед.

Як видно з проведеного дослідження, спортсмени-байдарочники групи «А» оволоділи новим тренажером, зафіксували позитивні результати, вибрали «улюблену» дистанцію, домоглися певних спортивних успіхів, а головне – завдяки нововведенню показали кращі часові показники під час весняних контрольних змагань на дистанціях 200 і 500 м.

Література

1. Богуславська В. Ю. Підвищення спортивної майстерності з веслування на байдарках і каное : навч. посіб. / В. Ю. Богуславська. – Вінниця : ФОП Рогальська І. О., 2014. – Ч. 1. – 136 с.
2. Бріскін Ю. Зміст теоретичної підготовки у видах веслування / Юрій Бріскін, Мар'ян Пітин, Вікторія Богуславська // Спортивна наука України. – 2016. – № 3 (73). – С. 42-48. – Режим доступу : <http://sportsscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/426>.
3. Гребля на байдарках и каное: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М. : Советский спорт, 2004. – 120 с.
4. Еременко (Спичак) Н. П. Педагогические компоненты функциональной подготовленности квалифицированных гребцов-байдарочников, способствующие реализации функциональных возможностей / Н. П. Еременко (Спичак) // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 2014. – Вип. 2(43). – С. 16-22.
5. Жирнов О. В. Удосконалення техніки веслування кваліфікованих байдарочників на основі моделювання кінематичної структури рухів: автореф. дис. ... канд. наук з фізичн. вихов. та спорту : 24.00.01 : захищ. 30.01.09 / О.В. Жирнов. – К., 2008. – 20 с.
6. Самуйленко В. Е. Методика создания двигательного стереотипа на дистанционных скоростях у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каное / В. Е. Самуйленко, Г. Д. Гатилова, Н. П. Еременко (Спичак), Л. Н. Сологуб // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів : ЧНПУ, 2013. – Вип. 112, т. 4. – С. 221-225.
7. Харченко-Баранецька Л.Л. Характеристика складових тактичної підготовки веслярів-байдарочників вищої спортивної кваліфікації // Актуальні проблеми юнацького спорту [Текст]: зб. статей XIII Всеукр. наук. конф. (27 вересня 2018 р.) / уклад.: С.К.Голяка. – Херсон : ХДУ, 2018. – с 57-61.
8. Chodiniow W. Respiratory parameters efficiency in sports results among 14-year old male and female swimmers / Ewa Dybińska¹, Katarzyna Kucia-Czyszczoń, Marcin Kaca, Michał Staroń, Władimir Chodiniow // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 2 – С. 153-160.
9. Chodiniow W. Wpływ danych antropometrycznych i przygotowania fizycznego na wyniki specjalistycznych testów kajakarek / Chodiniow Włodzimierz // Młoda sportowa nauka Ukrainy: zbiór naukowych prac Uniwersytet Kultury Fizycznej. Wyd. 14, T. 1. – Lwów, 2010. – S. 353-358.
10. Chodiniow W. Wybrane determinanty wyniku sportowego w kajakarstwie wśród studentów Politechniki Radomskiej / Chodiniow Włodzimierz, Kaca Marcin // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 1. – С. 149-152.
11. Płatonow W. N. Optymalizacja struktury treningu sportowego / Płatonow W. N., Sozański H. – Warszawa : RCMSKFIS, 1991.

References

1. Boghuslavsjska V. Ju. Pidvyshhennja sportyvnoji majsternosti z vesluvannja na bajdarkakh i kanoe : navch. posib. / V. Ju. Boghuslavsjska. – Vinnycja : FOP Roghalsjska I. O., 2014. – Ch. 1. – 136 s.
2. Briskin Ju. Zmist teoretychnoji pidghotovky u vydakh vesluvannja / Jurij Briskin, Mar'jan Pityn, Viktorija Boghuslavsjska // Sportyvna nauka Ukrainy. – 2016. – # 3 (73). – S. 42-48. – Rezhym dostupu : <http://sportsscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/426>.

3. Ghreblja na bajdarkakh y kanoz: prymerajaja proghramma sportyvnoj podghotovky dlja detsko-junosheskykh sportyvnykh shkol, spetsyalyzovannykh detsko-junosheskykh shkol olymпыjskogho rezerva. – M. : Sovetskyj sport, 2004. – 120 s.
4. Eremenko (Spychak) N. P. Pedagoghycheskye komponenty funkcyonalnoj podghotovlennosti kvalyfytsyrovannykh ghrebcov-bajdarochnykov, sposobstvujushhye realizatsyju funkcyonalnykh vozmozhnostej / N. P. Eremenko (Spychak) / Naukovyj chasopys NPU im. M. P. Dragomanova. – Kyjiv, 2014. – Vyp. 2(43). – S. 16-22.
5. Zhyrnov O. V. Udoskonalennja tehniky vesluvannja kvalifikovanykh bajdarochnykiv na osnovi modeljuvannja kinematychnoji struktury rukhiv: avtoref. dys. ... kand. nauk z fizychn. vykhov. ta sportu : 24.00.01 : zakhyssh. 30.01.09 / O.V. Zhyrnov. – K., 2008. – 20 s.
6. Samujlenko V. E. Metodyka sozdanyja dvyghateljnogo stereotypa na dystancyonnykh skorostjakh u vysokokvalyfytsyrovannykh ghrebcov na bajdarkakh y kanoz / V. E. Samujlenko, Gh. D. Ghatylova, N. P. Eremenko (Spychak), L. N. Sologhub // Visnyk Chernighivskogho nacionaljnogho pedagoghichnogho universytetu imeni T. Gh. Shevchenka. – Chernighiv : ChNPU, 2013. – Vyp. 112, t. 4. – S. 221-225.
7. Kharchenko-Baranecjka L.L. Kharakterystyka skladovykh taktychnoji pidghotovky vesljariv-bajdarochnykiv vyshhoji sportyvnoj kvalifikaciji // Aktualni problemy junackogho sportu [Tekst]: zb. statej KhIII Vseukr. nauk. konf. (27 veresnja 2018 r.) / uklad.: S.K.Gholjaka. – Kherson : KhDU, 2018. – s 57-61.
8. Chodinow W. Respiratory parameters efficiency in sports results among 14-year old male and female swimmers / Ewa Dybińska¹, Katarzyna Kucia-Czyszczoń, Marcin Kaca, Michał Staroń, Władimir Chodinow // Pedagoghika, psykholohija ta medyko-biologhichni problemy fizychnogho vykhovannja i sportu. – 2012. – № 2 – С. 153-160.
9. Chodinow W. Wplyw danych antropometrycznych i przygotowania fizycznego na wyniki specjalistycznych testów kajakarek / Chodinow Włodzimierz // Młoda sportowa nauka Ukrainy: zbiór naukowych prac Uniwersytet Kultury Fizycznej. Wyd. 14, T. 1. – Lwów, 2010. – S. 353-358.
10. Chodinow W. Wybrane determinanty wyniku sportowego w kajakarstwie wśród studentów Politechniki Radomskiej / Chodinow Włodzimierz, Kaca Marcin // Pedagoghika, psykholohija ta medyko-biologhichni problemy fizychnogho vykhovannja i sportu. – 2010. – № 1. – С. 149-152.
11. Płatonow W. N. Optymalizacja struktury treningu sportowego / Płatonow W. N., Sozański H. – Warszawa : RCMSKFIS, 1991.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.12(144).35
УДК 373.3/5.091.33-027.22:796.093(498)

Цибанюк О.О.

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, м. Чернівці

ИСТОРИКО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ РУМУНСЬКОЇ ГРИ ОЙНА

В статті О. Цибанюк «Історико-педагогічні особливості формування національної румунської гри ойна» розглянуто генезу формування національної гри румунів – ойна. Виокремлені варіанти її назв: в Банаті її називали «лапта з маленьким м'ячом», в Трансильванії – «довгий м'яч», в районі Сибіу – «ойна», на молдовських землях – «хойна». Дівчата також грали в гру під назвою «oinita», подібних до ігор, які були популярні в інших країнах, таких як німецька «Schlagball», фінська «pesäpallo», «paume» у Франції та «Cluiche Corr» в Ірландії. Дослідниця виокремлює трансформацію ойни з рухливої, дитячої гри в національне спортивне надбання як потужний результат реформування системи освіти 1898 р. В статті проаналізовано організацію перших змагань національного рівня, особливості видання правил та формування організацій фізкультурно-спортивного спрямування. Автор довела соціальний статус гри - справжнє соціальне явище, виокремила період, коли ойна домінувала у фізичному вихованні учнівської молоді та спортивному житті (1899-1938 рр.). Зроблено висновок, що саме вчителі фізкультури стали основними носіями ідеї поширення та постійного вдосконалення гри. 1985 рік охарактеризований дослідницею як період серйозних змін у регламенті проведення шкільних змагань, значної уваги з сторони держави, громадських організацій. В роки незалежності, завдяки спрямованій стратегії розвитку ойни, що впроваджує Федерація ойни Румунії у співпраці з Міністерствами освіти, досліджень та інновацій та спорту ойна продемонструвала очевидне відродження. 2009 р. ойна разом із ще 51 видом спорту запропонована для вивчення в закладах освіти Румунії, розроблена програма навчання для 5-12 класів. Особливе значення має введення ойни до програми Національної олімпіади шкільного спорту в двох вікових категоріях – для учнів середньої школи та старших класів.

Ключові слова: гра, правила, розвиток, Румунія, учні, фізичне виховання.

Tsybanyuk O. Historical and pedagogical features of the formation of the Romanian national war game. The genesis of the formation of the Romanian national war game is considered. There are some variants of its names: in Banat it was called "lapta with a small ball", in Transylvania - "long ball", in Sibiu - "oyna", in the Moldavian lands - "hoyna". The girls also played a game called "oinita", similar to games that were popular in other countries, such as the German "Schlagball", the Finnish "pesäpallo", "paume" in France and "Cluiche Corr" in Ireland. The researcher singles out the transformation of the war from mobile, children's play into the national sports heritage as a powerful result of reforming the education system in 1898. The article analyzes the organization of the first national level competitions, features of publishing rules and forming sports organizations. The author proved the social status of the game - a real social phenomenon, singled out the period when the war